

02

Segunda edición

Edición Bimestral

2ª quincena de sep.
a 1ª quincena de nov.

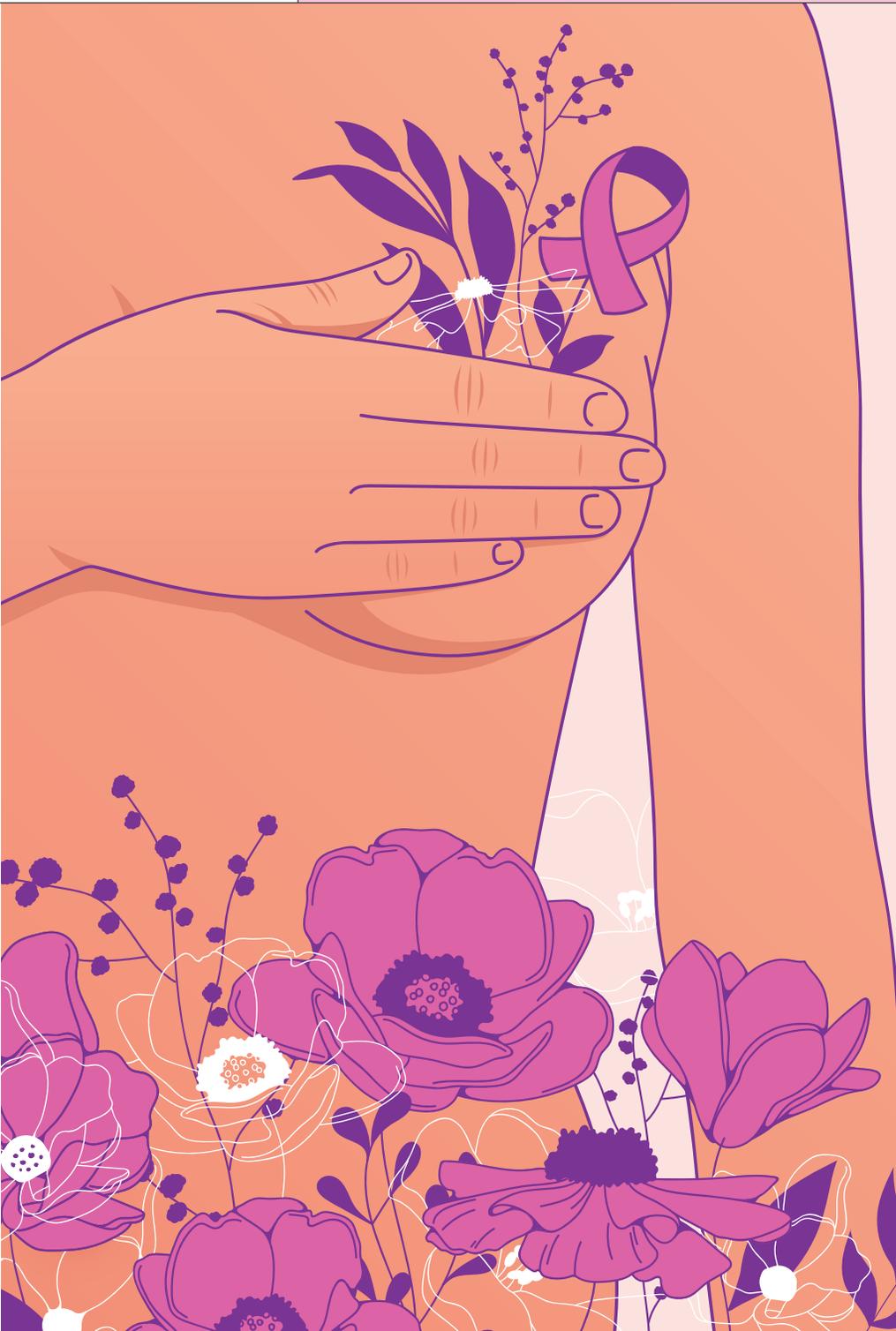
— 2020

www.upav.edu.mx



CONECTA

COORDENADAS | ORGULLO UPAV | UNIDAD DE GÉNERO | ARTE & CULTURA | AL NATURAL | DEPORTES



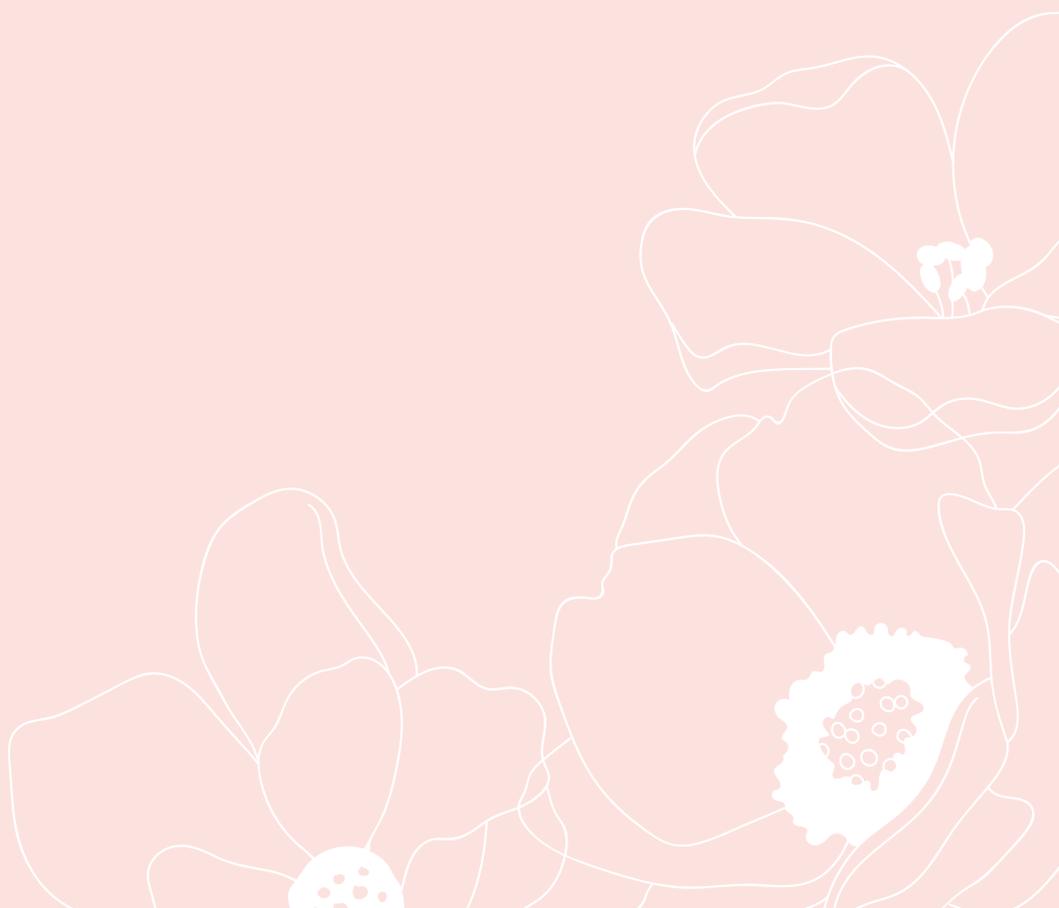
Mes de
Sensibilización
sobre el Cáncer de Mama
OCTUBRE



Mes de
Sensibilización
sobre el Cáncer de Mama.

OCTUBRE

El Mes de Sensibilización sobre el Cáncer de Mama, contribuye a aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos.





01

Editorial

08 / MENSAJE

Mtra. Guadalupe del Carmen Su Morales

02

Coordenadas

12 / CONOCE A TU COORDINADOR

Omar Francisco Bautista Méndez
- Coordinación Córdoba

18 / PUNTOS CARDINALES

Córdoba, Veracruz

03

Orgullo UPAV

30 / ALFONSO ARROYO GERÓN

34 / "CUATE" MASCOTA UPAV

38 / PROCESO DE REGISTRO

04

Unidad de Género

44 / DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ

46 / DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN
DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO
EN ADOLESCENTES

48 / DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL

52 / CONMEMORACIÓN DEL SUFRAGIO FEMENINO
EN MÉXICO

54 / DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER
DE MAMA

05

Arte&Cultura

62 / MÉXICO Y EL PECULIAR SIGNIFICADO DE LA
MUERTE DESDE LOS OJOS DE J.G POSADA

68 / MUJERES QUE TRASCIENDEN

74 / XOCHIPITZAHUATL

06

Al Natural

84 / JUGOTERAPIA

Protege tu sistema durante la temporada de frío

07

Deportes

92 / A DOS DE TRES CAÍDAS

La Lucha Libre

98 / EN LA VIDA Y EN LA LUCHA NUNCA ES
DEMASIADO

“El Demasiado”



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoria



UPAV RADIO



@UPAVRadio

CONECTA

Edición Bimestral

2ª quincena de sep. a 1ª quincena de nov. 2020.

— www.upav.edu.mx

 UPAVOficial  UpavRectoría  upavrectoría

Legal

Conecta Revista UPAV (año 1, no. 2 / 2ª quincena de sep. a 1ª quincena de nov.

Es una publicación digital y bimestral creada por la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

Los textos aquí publicados son responsabilidad de su autor. Prohibida la reproducción parcial o total.

Todas las fotografías e imágenes, salvo indicación contraria, son autoría de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz. Derechos reservados a la UPAV © CONECTA, 2020.

Directorio

Rector

Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez

Directora de Educación Superior

Mtra. Guadalupe del Carmen Su Morales

Director de Educación Media Superior

Ing. Armando Moreno Garibay

Directora de Administración y Finanzas

Lic. Silvia Cruz Torres

Director de Planeación y Programación

Lic. Amado Cervantes Cervantes

Directora de Asuntos Jurídicos

Lic. Nadia Elisa Viveros G. Saldaña

Subdirector de Supervisión Académica

Lic. Carlos Evert Pérez López





Mtra. Guadalupe del Carmen Su Morales — Directora de Educación Superior

Una de las fortalezas de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, es contar con un modelo educativo que se fundamenta en la premisa de que el aprendiente es el actor principal en la construcción de su propio conocimiento, un ser integral capaz de auto-organizarse en libertad y responsabilidad, con la posibilidad natural de discernir, así como de crear y construir a partir de las condiciones de su entorno. Lo cual, ante esta contingencia sanitaria COVID-19, resulta de vital importancia para garantizar la calidad en el desarrollo de las asesorías, ante la nueva normalidad escolar.

Los enfoques educativos actuales, ponen al centro de la reflexión, al proceso mismo de aprendizaje. Se busca con ello, superar el paradigma de la enseñanza, para reforzar el aprender constante, en y para la vida. La educación debe propiciar las condiciones no solo para el desarrollo intelectual del individuo, sino para una transformación con pensamiento autónomo, crítico, responsable y con capacidad para vincular lo aprendido con su realidad social que le permita elaborar juicios propios frente a las diferentes circunstancias del vivir.

Desde esta perspectiva, nuestro modelo ha favorecido la autonomía académica de los aprendientes, para lo cual, los asesores solidarios brindan las herramientas disciplinares y pedagógicas que buscan impulsar el trabajo autónomo e independiente. Por lo tanto, las asesorías en sábados y domingos, serán los espacios y tiempos de encuentros entre asesores solidarios y aprendientes para esclarecer dudas, reforzar los conocimientos y compartir las experiencias de sus nichos de aprendizaje.

La contingencia sanitaria que atravesamos, ha tocado todas las fibras de la convivencia humana, ha modificado la manera en cómo nos comunicamos e interactuamos con los demás. La sociedad ha tenido que establecer medidas emergentes para garantizar el derecho a la educación y el avance escolar, que también ha sido impactada de manera profunda y desde sus cimientos.

Nuestra Universidad ha extendido los alcances de su modelo para generar estrategias de aprendizaje situado. Ha enriquecido y ampliado los espacios de aprendizaje, ha resignificado el trabajo colaborativo, en modalidades no presenciales; y ha mantenido sus principios de una educación incluyente y para todos.

A partir de esta experiencia, el modelo de nuestra Universidad ha permitido que nuestros aprendientes no cejen sus esfuerzos por seguir en el camino de la formación profesional, reforzar los contenidos de sus asignaturas y generar nuevo conocimiento. Asimismo, construyeron nuevos vínculos de diálogo, elemento primordial para el análisis del presente y en la construcción propia del trabajo académico por medio de los ambientes virtuales de aprendizaje, con la ayuda de las tecnologías de la información y la comunicación.

Comunidad universitaria, aprovecho estas líneas para felicitarnos por el compromiso demostrado, al responder con ética y profesionalismo a las nuevas condiciones de trabajo a distancia. Les invito a seguir construyendo y trabajando con solidaridad, para alcanzar con el compromiso de todos, el Objetivo Institucional de nuestra Casa de Estudios.



Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR Omar Francisco Bautista Méndez
/ PUNTOS CARDINALES Córdoba, Veracruz



**NUESTROS
APRENDIENTES
SON EL EJE
FUNDAMENTAL**

OMAR FRANCISCO BAUTISTA MÉNDEZ

Corría el año de 1821, un periodo importante para México, pues llegaba casi a su culminación la Guerra de Independencia y comenzaría un proceso de transformación fundamental para nuestro país.

Fue un 24 de agosto cuando los Tratados de Córdoba se firmaron por el comandante del Ejército Trigarante, Agustín de Iturbide frente a las muy limitadas posibilidades del Teniente General Juan O'Donojú, quien recientemente había arribado de la península ibérica representando al Virreinato de la Nueva España.

En ese documento se reconocían los territorios pertenecientes anteriormente a la monarquía y se deja en claro la instauración de una nación soberana e independiente conocida como Imperio Mexicano, con la condición monárquica constitucional moderada, donde se podría situar a las cortes en la misma capital.

Los tratados, por lo tanto, no fueron solamente el reconocimiento de la unión de las fuerzas insurgentes y realistas, o el concilio de intereses entre la Colonia y la Corona española, sino un cuerpo jurídico estructurado que siguió siendo utilizado hasta la formación del Primer Congreso Constituyente Mexicano.

Al salir las tropas peninsulares de la Ciudad de México, el 27 de septiembre de 1821 se llevó a cabo la entrada triunfal del Ejército Trigarante. Un día después, se firma el Acta de Independencia de México, eligiéndose a Agustín de Iturbide como presidente de la Junta Provisional Gubernativa, efectuándose un primer paso constitutivo.

Además, se modifica la Bandera Trigarante para que sus franjas fueran verticales con el orden de color verde, blanco y rojo, teniendo al centro un águila real coronada posada sobre un nopal, que simbolizó el nuevo Imperio.

Con este breviarío nos recibe el licenciado Omar Francisco Bautista Méndez, coordinador UPAV de la zona Córdoba; de manera alegre y muy amable nos relató sus inicios como asesor solidario en abril del 2015.

Todo comenzó en el bachillerato 479C, con el director Moisés Hernández Hernández, hasta noviembre del 2018, fecha en la cual es convocado para esta loable labor en la coordinación, primero en la zona de Orizaba en la cual estuvo unos meses hasta llegar a la actual región, sin dejar de lado el apoyo que brindó a la coordinación de Tierra Blanca.

“Desde este espacio brindamos información a los Directores Solidarios que día a día hacen llegar desde las oficinas centrales de UPAV, también gestionamos trámites, llevamos la documentación a Xalapa, somos el vínculo entre Directores, Asesores y además brindamos la entrega de certificados de Bachillerato y realizamos de manera constante la verificación de las sedes”.

Bautista Méndez considera que nuestra Casa de Estudios brinda a los aprendientes algo fundamental. “Independientemente del horario, de la duración de los planes de estudio y que las aportaciones son sumamente accesibles, en UPAV se ofrece la experiencia del asesor solidario que cuenta con experiencia en la materia que imparte y que llega a las aulas a compartir ese bagaje con los aprendientes enriqueciendo su formación”.

Historia y cultura llenan a la región de Córdoba, que además se caracteriza por un clima peculiar, la calidez de su gente que te brinda la mano en todo momento y los destellos de magia en su arquitectura, que se muestran todas las noches con el juego de luces que iluminan el Palacio Municipal.

Además se suma el rico café que solo Córdoba tiene y que nos invita en cada sorbo a transportarnos a las leyendas que aquí existen, tales como la de la Virgen de la Soledad y la Mulata de Córdoba.

Era 1618 y en la Villa de la Córdoba de los Caballeros se dice que vivía una mujer de cuyo origen y domicilio nadie sabía. Su belleza era tan grande que todos los hombres se sentían atraídos por ella, y por las venas de esta dama corría sangre negra y española, dando origen así a su apodo.

Cuenta la leyenda que la Mulata de Córdoba era muy entendida en las artes de la medicina, que conjuraba tormentas y predecía eclipses, así como temblores; además, las pestes y las enfermedades mortales las curaba con hierbas. Estos calificativos se corrieron rápidamente entre todos los habitantes y muchos afirmaban que ella tenía pacto con el diablo. La Santa Inquisición no tardó en apresarla y enviarla a San Juan de Ulúa acusada de brujería.

Un día, le solicitó a un carcelero que le consiguiera un trozo de carbón, mismo que le fue entregado y con éste dibujó un barco con grandes velas desplegadas al viento y dando un salto subió a la nave desapareciendo de inmediato. Al día siguiente, aferrado a la reja del calabozo vacío, se encontró al carcelero con la razón perdida y de la Mulata de Córdoba no se supo más.

Es así como Fortín de las Flores, Amatlán de los Reyes, Yanga, Cuitláhuac, Carrillo Puerto, Atoyac, Paso del Macho, Omealca, Cuichapa, Motzorongo y Tezonapa además de Córdoba, conforman a esta coordinación, llena de rica historia y fantásticas leyendas que comprende un corredor singular y eje importante para el estado de Veracruz.



**UPAV es la
mejor opción
para aquellas
personas que
trabajan o tienen
actividad a
desarrollar
en la semana.**

Omar Francisco Bautista Méndez / Coordinador de la zona Córdoba

“UPAV es la mejor opción para aquellas personas que trabajan o tienen una actividad a desarrollar en la semana y que deseen superarse para lograr una meta más en su vida, por eso les hago la invitación a que formen parte de nuestra Casa de Estudios, en donde tenemos bachillerato, licenciaturas y posgrados”.

Finalmente, Omar Francisco Bautista Méndez reconoce el trabajo desarrollado por la UPAV durante estos nueve años, “una etapa de muchos logros y éxitos hoy encabezados por nuestro rector Ome Tochtli Méndez Ramírez y que se han trabajado los proyectos de manera coordinada por los directores de áreas, coordinadores, directores y asesores solidarios, siempre recordando que nuestro eje fundamental son nuestros aprendientes”.

Te invitamos a que conozcas la oferta académica que podrás encontrar en esta sede:

MUNICIPIOS:

Fortín de las Flores, Amatlán de los Reyes, Yanga, Cuitláhuac, Carrillo Puerto, Atoyac, Paso del Macho, Omealca, Cuichapa, Motzorongo y Tezonapa.

OFERTA ACADÉMICA:

Bachillerato en sus tres modalidades y licenciatura en: Derecho, Criminología y Criminalística, Trabajo Social, Mercadotecnia, Seguridad Pública y Privada, Psicopedagogía, Psicología, Protección Civil Administración de Empresas, Informática Administrativa, Ingeniería Industrial Educación Deportiva, Contaduría Pública, Idioma Inglés.

CONTACTO

Tel.: 2717408924

Correo: coordinacion.cordoba@upav.edu.mx

A
B
C
D
E
F
G

Ciudad de los Treinta Caballeros

Fue fundada por 30 miembros de familias importantes de la región, es un lugar rico en historia, bella por sus edificios coloniales y centros culturales, parques y gastronomía.

¡Acompáñanos a conocer un poco más de lo que puedes disfrutar en este hermoso lugar!

Portal de Zevallos

Considerado como monumento histórico, el Portal de Zevallos reúne a propios y extraños a tomar un café y fue escenario de la firma de los Tratados de Córdoba que marcaron el inicio de la Independencia de México.

La construcción de lo que fue el antiguo palacio de los Condes de Zevallos inició en el siglo XVIII y su propósito, hasta 1973, era el de dar hospedaje a los viajeros que iban de la capital al puerto de Veracruz; ahora alberga un restaurante tradicional. De acuerdo con información del gobierno de Veracruz, su propietario original fue el capitán José Manuel de Zevallos y en la actualidad conserva su estilo colonial.

Parque Arqueológico Urbano Toxpan

A menos de 2 kilómetros de distancia del centro de la ciudad de Córdoba, Veracruz, México, se encuentra la zona arqueológica de Toxpan. Este antiguo asentamiento se encuentra entre los ríos San Antonio y Seco situados al norte de la ciudad, en una región donde abunda el agua, la flora y fauna.

Toxpan significa “*lugar de los conejos*”, aquí se encuentran 21 estructuras prehispánicas y un espacio destinado para el juego de pelota. Se cree que la zona vivió su auge en el periodo clásico, entre los años 300 y 600 d.C., considerándosele contemporánea a Teotihuacán.

Ex Hacienda de San Francisco Toxpan

Se encuentra cerca de la zona arqueológica; en origen es un antiguo ingenio azucarero que se ha restaurado con el paso del tiempo para habilitarlo como atractivo turístico. Este ingenio fue uno de los primeros en nuestro país y su importancia radica en que conserva algunas de las maquinarias originales.



— (arriba) **Parque Arqueológico Urbano Toxpan** — (abajo) **Ex Hacienda de San Francisco Toxpan**

Museo de la Ciudad

Una vez hogar del poeta Jorge Cuesta, en este museo encontraremos 6 salas en su mayoría compuestas por muestras arqueológicas de las diferentes civilizaciones que habitaron el Estado.

Museo del Café

Es una de las experiencias más aromáticas y vigorosas en este municipio. Aquí te ofrecen un recorrido guiado por las instalaciones, las cuales son pequeñas, pero eso no lo hace menos atractivo, el museo es muy colorido y te platican sobre todo el proceso que conlleva la elaboración del café; además te muestran las plantas y semillas sin dejar de lado la degustación de esta deliciosa bebida en donde además, te ilustran sobre cómo olerlo y saborearlo.

Ex Hacienda de Guadalupe

Con más de tres siglos, esta hacienda es uno de los monumentos más representativos del Estado de Veracruz. Anteriormente fue un lugar donde se traficaba con esclavos traídos de Cuba y África. Hoy en día es un lugar enigmático, lleno de historia, donde se cosecha el café arábigo. Actualmente se ofrecen recorridos guiados para conocer desde la cosecha hasta el tostado del café, también hay degustación y talleres.



— (arriba) Museo del Café — (abajo) Ex Hacienda de Guadalupe

DE CÓRDOBA

La gastronomía de Córdoba es, junto con sus monumentos, uno de los atractivos turísticos de la ciudad. Córdoba se ha ganado el prestigio en el mundo de la gastronomía gracias a una amplia oferta de restaurantes y tabernas que la han convertido en un punto de referencia a nivel nacional e internacional.

Algunos productos elaborados en esta ciudad tienen ya fama, como las piernas de jamón envinado, chiles chipotles preparados, tlatonile (pasta para condimentar carnes y guisos) y dulces regionales como calabazas en tacha, chongos del tacho, charamuscas, trompadas, alegrías, palanquetas, duquesas, cocadas, naranjas horneadas, limones rellenos, frutas cubiertas y dulces de leche. Entre los productos elaborados con café tenemos la crema, panqué, galletas, dulces, grasa y extracto para repostería.

Las bebidas más conocidas son el licor de café y el rompope, el aguardiente de caña y el *menyul* que es un licor de origen francés preparado a base de yerbas aromáticas.

Respecto a la cocina cordobesa, es rica y variada, incluye platillos tales como tepejilotes, hongos de encino, de huizache, flor de izote, mole verde, tezmole rojo, chileatole, barbacoa de pollo, tortas de gasparitos; los tamales rancheros, de frijol, de rajas; empanadas, langostinos al mojo de ajo o al chipotle y por supuesto, el famoso pescado a la veracruzana.





**Disfruta los videos de nuestro Ballet Folklórico
a través de nuestro canal de Youtube **

UPAV TV 





UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Sección

03.

Orgullo UPAV

/ ALFONSO ARROYO GERÓN Egresado de la Lic. en Ingeniería Industrial
/ “CUATE”, MASCOTA OFICIAL UPAV

COMPROMISO Y DEDICACIÓN, CLAVES DEL ÉXITO

— Alfonso Arroyo Gerón



“La UPAV es quien dio a mi vida lo que le faltaba y enriqueció la pobreza de mi conocimiento. Ven y disfrútalo: al final del día, no hay mejor medicina para el alma que el saber que se ha cumplido”

“Los retos son para quien no está conforme con lo que es, para quien día a día aspira a ser mejor y para quien sueña y cree en sí mismo”, con estas entusiastas palabras nos recibe Alfonso Arroyo Gerón, hoy egresado de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

Su acercamiento a UPAV nació del entusiasmo con el que sus compañeros de trabajo se referían a esta institución educativa, “algunos me expresaban su experiencia en la Universidad y era grato escucharlos; además, la empresa a la cual pertenezco, Altex Citrex, siempre ha mantenido como punto importante el desarrollo profesional, académico-profesional y laboral, brindándonos facilidades y las oportunidades necesarias para realizar los estudios”.

Y fue así como Alfonso se decidió a iniciar el camino por UPAV, reconociendo que al principio se encontraba con diversas dudas, mismas que se aclararon cuando visitó las oficinas de Xalapa. “Ahí pude constatar el gran soporte administrativo que respalda a nuestra Casa de Estudios; la atención del personal y la seriedad con la que brindan información, te motiva y resulta una linda experiencia”.

Durante su periodo como aprendiz el crecimiento fue continuo, fue en UPAV donde comprendió que el aprendizaje nunca termina. Tal como él lo refiere “siempre se puede ser mejor”.

La interacción con sus asesores solidarios, las y los compañeros de aula aportaban a la experiencia de cada nuevo aprendizaje, mismo que era inmediatamente puesto en práctica.

“Antes de iniciar mi carrera, uno de mis superiores en la empresa me dijo: ahí harás click, reunirás la experiencia empírica con la práctica; hoy le doy toda la razón y aunque parezca un poco cursi, el aprendizaje va llegando día a día”.

Cada materia enriquecía el camino de Alfonso y sus asesores le animaban para continuar. “Quiero señalar que llevo 31 años de trabajo en lo que ya considero como mi empresa y como siempre pasa, los grandes puestos son destinados para quienes contaban con cierto grado de estudios o se comprometían con ello. Para aspirar a algo más era necesario realizar un esfuerzo de mi parte y así podría lograr mi sueño”.

Una vez fijada la meta, concluyó su carrera y tras 27 años de arduo trabajo, Altex Citrex, le brindó la oportunidad de ser Supervisor de Mantenimiento, logrando así escalar un peldaño más en su vida personal y profesional.

Alfonso se ha grabado en la mente la siguiente frase: “el hombre puede quedarse sin trabajo, sin dinero, sin pareja, sin casa, sin puesto, pero nunca se quedará sin tener a quién echarle la culpa”; por ello, invita a las nuevas generaciones a comprometerse con cada uno, pues solo con compromiso y dedicación lograrán el éxito que tanto se desea.

“Si te decides, te aseguro que te tomará mucho menos tiempo del que a mí me tomó, pero eso depende de ti, solo de ti y de nadie más”

Alfonso Arroyo Gerón

* 49 años de edad.

* Estudió Ingeniería Industrial, sede Martínez de la Torre.

* Trabaja como supervisor de planta Altex Citrex, empresa líder en la industria alimenticia, dedicada a la producción y procesamiento de frutas y vegetales.

MASCOTA
OFICIAL
DE LA UNIVERSIDAD
POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

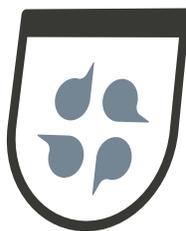
Cuau



Palabra que deriva del náhuatl “*mecoatl*” que significa gemelo o amigo. 



www.upav.edu.mx



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ
Facebook icon | Instagram icon | Twitter icon | @UPAV Oficial

“CUATE” SE ENCARGARÁ DE ENORGULLEECER A TODA LA COMUNIDAD, TRANSMITIENDO CONFIANZA, HONESTIDAD Y RESPECTO, VALORES QUE DISTINGUEN A LA UPAV.

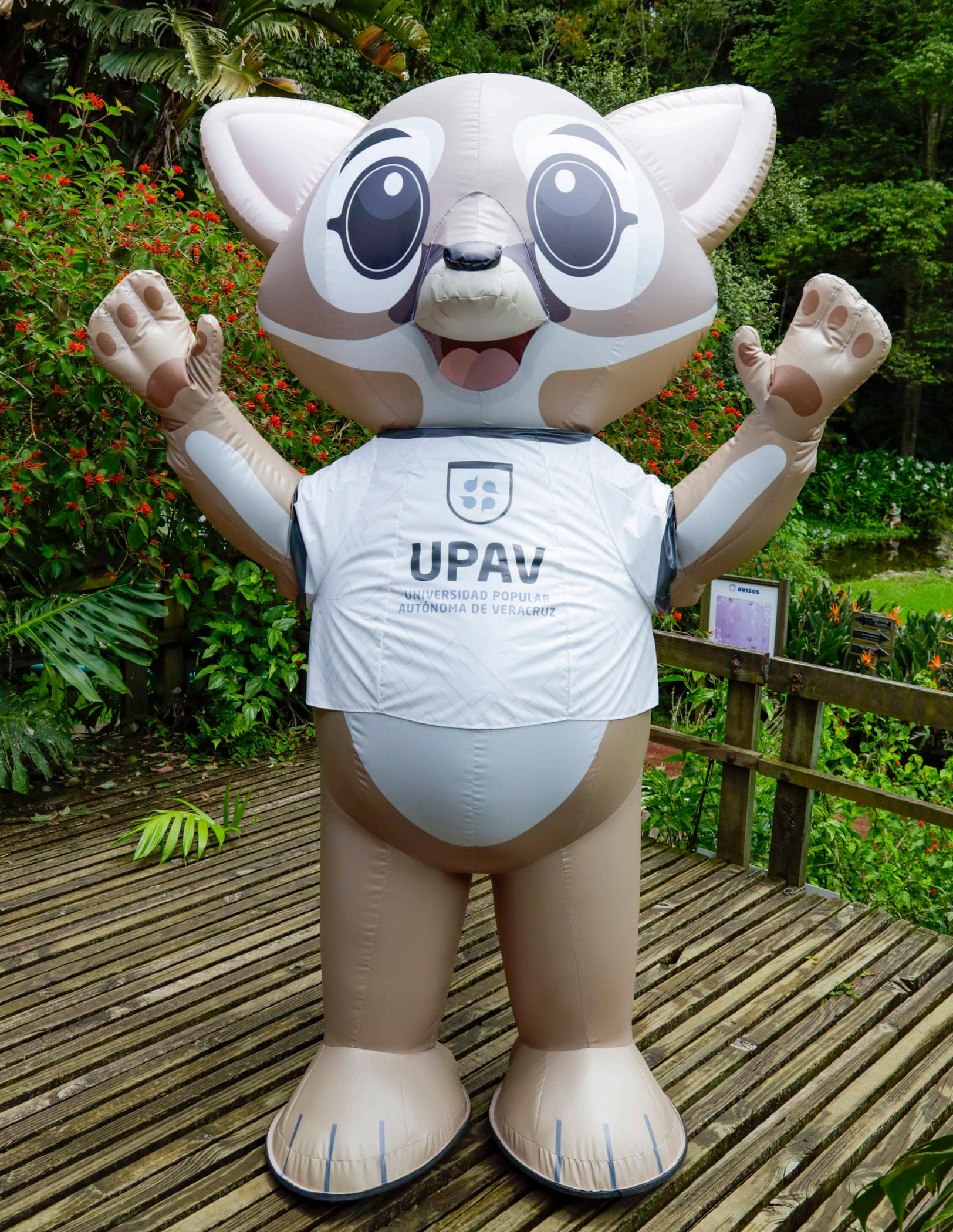
El cacomixtle (palabra proveniente del náhuatl *tlaco-mixtli* “medio felino”), es un pequeño animal cuyo pelaje semeja el de un jaguar pero con estructura de coatí o mapache, incluso su cola con anillos en blanco y negro lo asemeja mucho más a este último animal.

Entre los datos curiosos de estos animales es que son excelentes trepadores y con gran equilibrio, además tienen la capacidad de girar sus tobillos hasta 180 grados. En nuestro país se puede encontrar en los estados de Puebla, Oaxaca, Tlaxcala, Veracruz, Ciudad de México y Estado de México.

El cacomixtle se caracteriza por su inteligencia, astucia y disciplina, cualidades que buscamos desarrollar e inculcar en nuestras y nuestros aprendientes.

Nuestra mascota busca transmitir la importancia del trabajo en equipo, siempre colaborativo, siempre dispuesto y amable, de ahí su nombre **Cuate** (palabra que deriva del náhuatl “*mecoatl*” que significa gemelo o amigo).

Cuate se encargará de acompañar, animar y enorgullecer a toda la comunidad, siempre transmitiendo confianza, honestidad y respeto, valores que distinguen a la UPAV en todo momento.



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

AVISOS

PROCESO DE REGISTRO UPAV

Es el procedimiento mediante el cual el aspirante cumple con los requisitos para ser aprendiz de la Universidad. Se lleva a cabo por parte de la **Dirección Solidaria de la Sede** de interés dentro de los periodos establecidos.



1

**Contacto con la
Dirección Solidaria**

2

**Entrega de
documentación
a la Dirección Solidaria**

3

**Registro del alumno
en SICE por parte
de la Dirección Solidaria**

4

**Pago de aportación
del primer trimestre /
cuatrimestre / semestre**

5

**Envío de expediente
digital a la Dirección
Solidaria vía correo
electrónico**

6

**Entrega de documentación
física, a través de la
Coordinación de Zona, en
las áreas correspondientes**

**DOCUMENTACIÓN
REQUERIDA**

ACTA DE NACIMIENTO

CURP

CERTIFICADO DEL NIVEL INMEDIATO ANTERIOR

FEST GASTRONÓMICO 2020 DIGITAL



Puerta de los

Sabores

PRUEBA LO NUESTRO, ¡DISFRUTA VERACRUZ!

¡PRÓXIMAMENTE!

Para más información

Síguenos en nuestras redes sociales

 **Puerta de los Sabores**

 **puertadelosabores**

 **Consejo Gastronómico Veracruzano**

 **(228) 357 8991**





Sección

04.

Unidad de Género

/ DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ
/ DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO
PLANIFICADO EN ADOLESCENTES
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER RURAL
/ CONMEMORACIÓN DEL SUFRAGIO FEMENINO EN MÉXICO
/ DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA

21

DE SEPTIEMBRE

DÍA
INTERNACIONAL DE LA

PAZ

En 2001, la Asamblea General de las Naciones Unidas decidió por unanimidad designar este día para **destacar jornadas de no violencia y alto al fuego**, fortaleciendo los ideales de paz, a través de la observación de 24 horas de no violencia.





26

DE SEPTIEMBRE

DÍA
MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL

EMBARAZO

NO PLANIFICADO EN ADOLESCENTES

¿SABÍAS QUE? 

La población adolescente son personas entre **10 y 19 años de edad** (OMS). Según la CONAPO existen en el país **22.4 millones** de mujeres y hombres adolescentes.

UN EMBARAZO EN LA ADOLESCENCIA

- * Con frecuencia no es planeado ni deseado.
- * Desencadena matrimonios prematuros.
- * Los embarazos de mujeres adolescentes se vinculan a la muerte materno-infantil y al aborto.
- * Trunca, en ocasiones, la educación de la o el adolescente.

En términos de fecundidad, la *ENADID* 2009 señala que el promedio nacional de nacimientos de las mujeres de **15 a 19 años, fue de 69.5 nacimientos por cada 1,000 mujeres.**

95% de los nacimientos de madres adolescentes ocurren en países de bajos y medianos ingresos (*OMS*). Según la *OMS*, alrededor de **16 millones de niñas de entre 15 y 19 años**, dan a luz anualmente (panorama mundial).

MÉTODOS ANTICONCEPTIVOS

Son opciones para evitar el embarazo, permitiendo decidir sobre la vida reproductiva y la planificación familiar.

Algunos de ellos son: * **Condón masculino** * **Condón femenino**
* **Pastillas anticonceptivas** * **Parche anticonceptivo** * **Implantes**

El embarazo en adolescentes afecta la salud, la educación, y el proyecto de vida.

EMBARAZO

- ✓ **Conversa** sobre sexualidad con personas cercanas, como tu familia o profesores.
- ✓ Si ya iniciaste tu vida sexual, **protégete** siempre usando condón u otro método anticonceptivo.
- ✓ **Infórmate**, busca orientación en tu establecimiento educacional y centros de salud.



1 5

DE OCTUBRE

DÍA
INTERNACIONAL DE LA

MUJER

¿SABÍAS QUE? 

El primer Día Internacional de las Mujeres Rurales
se celebró el 15 de octubre de 2008.

El primer Día Internacional de las Mujeres Rurales se celebró el 15 de octubre de 2008. “La función y contribución decisivas de la mujer rural, incluida la mujer indígena, en la promoción del desarrollo agrícola y rural, la mejora de la seguridad alimentaria y la erradicación de la pobreza rural”.

Las mujeres rurales representan más de un tercio de la población mundial y el 43 por ciento de la mano de obra agrícola. A nivel mundial, una de cada tres mujeres empleadas trabaja en la agricultura.

Las campesinas sufren de manera desproporcionada los múltiples aspectos de la pobreza y pese a ser tan productivas y buenas gestoras como sus homólogos masculinos, no disponen del mismo acceso a la tierra, créditos, materiales agrícolas, mercados o cadenas de productos cultivados de alto valor. Tampoco disfrutan de un acceso equitativo a servicios públicos, como la educación y la asistencia sanitaria, ni a infraestructuras, como el agua y saneamiento.

R RURAL







17

DE OCTUBRE

CONMEMORACIÓN DEL SUFRAGIO

FEMEN

EN MÉXICO

Es **hasta 1947**, durante el gobierno del presidente Miguel Alemán, cuando a la mujer mexicana se le reconoce a nivel nacional el derecho a votar y ser votada en los procesos municipales. **En 1953**, el presidente Adolfo Ruiz Cortines expide la Reforma a los artículos 34 y 115, fracción I constitucionales, en la que se otorga plenitud de los derechos ciudadanos a la mujer mexicana.



HERMILA GALINDO DE TOPETE 1896-1954

Fue secretaria particular de Venustiano Carranza. A finales de 1916, envió un escrito al Constituyente en el que solicitaba los derechos políticos de las mujeres.



ESTHER CHAPA TIJERINA 1904-1970

Fue una de las primeras médicas graduadas en la Universidad Nacional Autónoma de México y encabezó el Frente Único Pro derechos de la Mujer.



LAUREANA WRIGHT GONZÁLEZ 1847-1896

Periodista, fue directora de la revista feminista: Violetas de Anáhuac, en la que planteó el sufragio femenino y la igualdad de ambos sexos.



ESTELA JIMÉNEZ ESPONDA *Se desconoce fecha*

Profesora y activista, dirigió el periódico *Nosotras*. Lideró el Bloque de Mujeres Revolucionarias y fue postulante a diputada en 1955 por el Partido Comunista.

WINO



ELVIRA CARRILLO PUERTO 1878-1967

Creó la liga feminista “Rita Cetina Gutiérrez” y se publicó en la revista *Feminismo*. Se convirtió en la primera diputada electa al Congreso Local de Yucatán en 1923.

1 5

DE OCTUBRE

DÍA MUNDIAL DE LA
LUCHA CONTRA EL

CÁNCER
DE MAMA

Este día contribuye a aumentar la atención y el apoyo prestados a la sensibilización, la detección precoz, el tratamiento y los cuidados paliativos. El cáncer de mama es, de lejos, el más frecuente en las mujeres, tanto en los países desarrollados como en los países en desarrollo.

Según datos de la Organización Mundial de la Salud (OMS), el cáncer de mama representa el 16% de todos los cánceres en pacientes femeninos.

En 2017, la tasa de mortalidad por cáncer de mama era de 19.04 defunciones por cada cien mil mujeres de 25 años y más. La importancia de este padecimiento es tal, que entre las mujeres de 20 años y más, 16.3% de las defunciones por tumores malignos se deben al cáncer de mama, por lo que se encuentra en primer lugar de las muertes por dichas causas. (INMUJERES)

ER
MMA



SERES HUMANOS
DIVERSOS
CON LOS MISMOS DERECHOS

IGUALDAD SUSTANTIVA Y NO DISCRIMINACIÓN





LA RADIO QUE **ESCUCHA** PARA SER ESCUCHADA



UPAV RADIO



Escúchanos en

www.upav.edu.mx



Síguenos en nuestras redes sociales

 @UPAVradio



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



Sección

05.

Arte y Cultura

/ MÉXICO Y EL PECULIAR SIGNIFICADO DE LA MUERTE
DESDE LOS OJOS DE J.G POSADA
/ MUJERES QUE TRANSCIENDEN
/ XOCHIPITZAHUATL

MÉXICO

**Y EL PECULIAR SIGNIFICADO
DE LA MUERTE DESDE
LOS OJOS DE:**

J.G POSADA





Si por algo se ha distinguido México es por sus colores brillantes, su intensa alegría, las tradiciones y celebraciones que fusionan las raíces prehispánicas con el mundo moderno. México no podría ser percibido sin su popular imagen sobre la muerte, esa que deambula todos los días entre los vivos y que el mexicano reta, se mofa, se ufana. Es así como la Catrina se ha vuelto en un legado cultural que nos deja como recuerdo que la vida y la muerte van siempre unidas.

¿PERO SABES DE DÓNDE PROVIENE ESTA TRADICIONAL CATRINA?

José Guadalupe Posada Aguilar nace un 2 de febrero de 1852 en Aguascalientes; ingresó a la Academia Municipal de Dibujo y luego fue aprendiz en el taller litográfico de Trinidad Pedroza. Ya consolidado en León, Guanajuato, Posada abrió su propio taller y posteriormente trabajó como profesor de litografía.

Fueron muchos y muy variados los talleres, imprentas y periódicos en los que trabajó Posada: ***La Juventud Literaria, de la Revista de México, La Patria Ilustrada y El padre Cobos***; Más adelante se integró al grupo de periódicos de Francisco Montes de Oca: ***El Gil Blas, EL Popular, Argos, El Chisme***.

Sin embargo, Posada emprendió un trabajo que le valió la aceptación y admiración popular; por su sentido del humor, propensión a lo dramático y calidad plástica, utilizó la imagen de catrinas y catrines para burlarse de la situación política y económica que atravesaba el país en ese momento.

Seguramente, el artista jamás imaginó que dicha crítica social terminaría siendo uno de los más claros reflejos de la cultura popular mexicana y en especial un símbolo de la celebración del Día de los Muertos.





LA CATRINA
SIEMPRE SE VISTE DE

**COLORES
&
ALEGRIA**

PUES MÁS QUE TEMERLE HAY QUE APRENDER A VIVIR CON ELLA

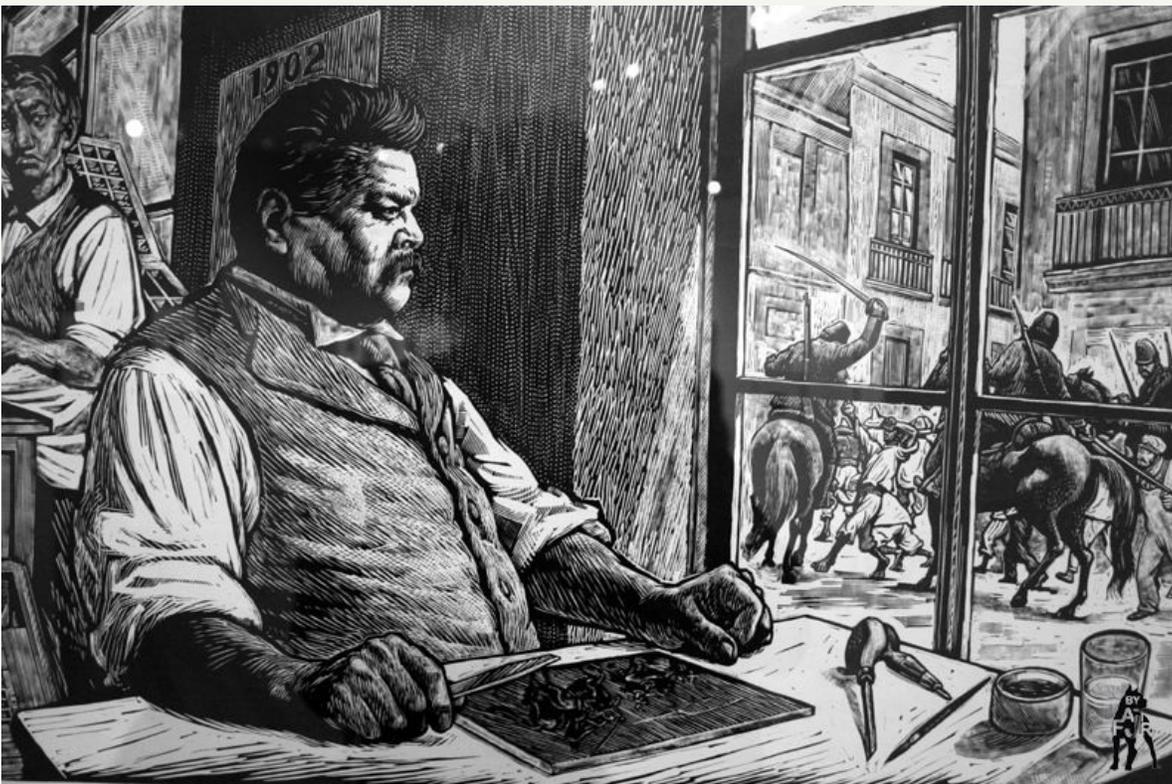
Entre revolucionarios, borrachos, políticos, damas elegantes, obreros y militares, Posada siempre tenía ingenio para reproducir a la sociedad del porfiriato, así nace *La Calavera Garbancera*, después llamada *La Catrina*.

Esta singular figura apareció en un periódico llamado *Remate de calaveras alegres y sandungueras* con un subtítulo que decía: “las que hoy son empolvadas garbanceras pararán en deformes calaveras”.

Pero fue Diego Rivera en su mural *Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central* donde representó a esta calavera como uno de los personajes principales. De hecho, se puede ver en el mural que la calavera toma la mano a José Guadalupe Posada. Diego, la retrató de frente y de cuerpo completo, convirtiéndose ahí de manera oficial como *La Catrina*.

Ella se puede vestir de colores, pues la muerte no debe ser gris, ni triste y mucho menos inspirar temor; por el contrario, debe ser vista como símbolo de respeto, alegría y como recordatorio de la vida misma. Lo irónico de la vida es que Posada nunca vio *La Calavera Garbancera* impresa, ya que esta se publicó en noviembre de 1913 y el artista murió el 20 de enero de ese mismo año.

El reconocimiento de su obra fue posterior a su muerte y es hoy uno de los artistas plásticos con los que el folklor mexicano ha trascendido.



LÍNEA DEL TIEMPO *POSADA*



1852



José Guadalupe Posada nace en Aguascalientes. Fue un grabador, ilustrador y caricaturista conocido por sus bocetos costumbristas, de fuerte crítica social y política.



1872



Posada y su mentor se instalan en León, Guanajuato, donde se dedican a la litografía comercial. Trabaja como profesor de litografía en la Escuela de Instrucción Secundaria.



1875



Contrae matrimonio con María de Jesús Vela y compra la imprenta de Trinidad Pedroza. Realiza grabados con madera que ilustraban cajetillas de cerillos, documentos y libros.



1888



Se traslada a la Ciudad de México donde publica varias litografías que representan sucesos trágicos.



1913



Fallece dejando un legado litográfico y de grabado cuya estética fue valorada después de su muerte y sirvió de inspiración para muchos artistas contemporáneos.



MUJERES QUE TRASCIENDEN

Ángeles Mastretta es una de las escritoras más reconocidas de México, cuenta con diversas obras que retratan la vida política de nuestro país en distintas décadas, *“Arráncame la vida”* es quizás una de las más famosas. Cada una de sus narraciones tiene como protagonistas a mujeres que desafían los estándares, mujeres que buscan conocer más allá de su realidad y se aventuran en experiencias quizás inimaginables para su entorno.



La escritora es igual que sus protagonistas, decidida, intrépida, y sumamente desafiante. Comenzó su trayectoria en una época donde publicar no era sencillo para las mujeres, sin embargo, de inmediato se hizo notar, en sus escritos hablaba de sexualidad, de los derechos de la mujer y muchas otras temáticas que la posicionaron en el gusto del público.

En la actualidad, la escritora es una de las favoritas de chicos y grandes, porque sus narraciones emocionan a cualquiera, principalmente por lo cotidianas y certeras. Pese a que muchas de ellas están ambientadas en décadas atrás, siguen siendo profundamente humanas y más de un lector o lectora puede ver en las páginas de sus escritos parte de su realidad.

El talento de Mastretta es tal que se extiende en su familia, su hija Catalina también estaba destinada a la grandeza y el mundo del arte. La pasión por la escritura corre por sus venas y se ha adentrado también en el cine. Ambas mujeres han logrado trascender gracias a los productos de su infinita creatividad. Si bien el amor es un tema recurrente en Catalina y Ángeles, ambas lo abordan desde distintos panoramas y generaciones.

Catalina es autora de *“Todos los días son nuestros”* y ha participado como guionista o directora de filmes como *“Las horas contigo”*, *“Todos queremos a alguien”* y *“Cindy la regia”*. Quizás desde temprana edad estuvo destinada a vivir entre historias, pues fue con ella que surgió una de las obras más vendidas de su madre: *“Mujeres de ojos grandes”*.

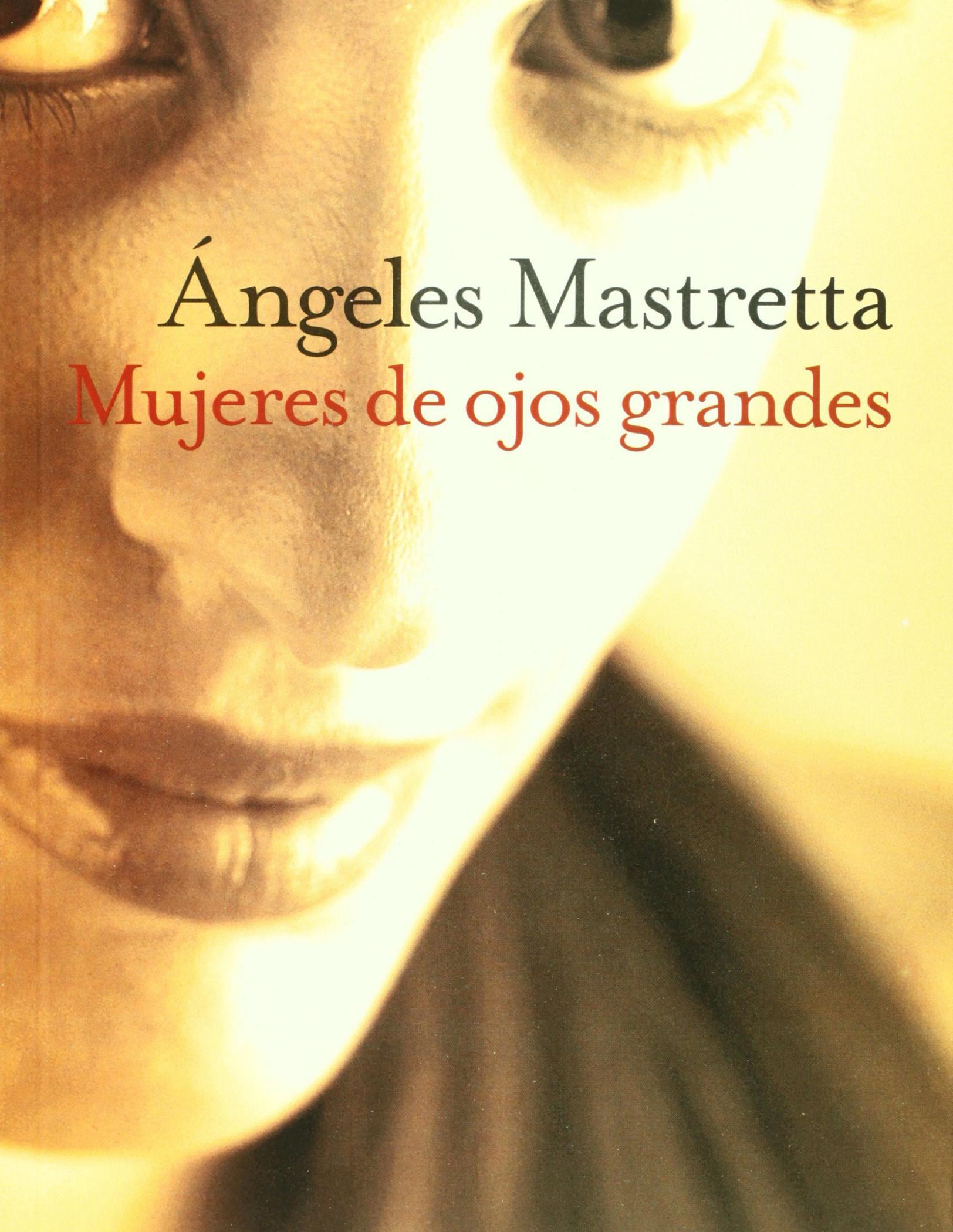


Mujeres de ojos grandes

El título de este libro podría recordarnos a uno de los rasgos más distintivos de belleza en las mujeres, sin embargo, no sólo hace referencia a mujeres hermosas que formaron parte del árbol familiar de Ángeles Mastretta, más bien se refiere a la visión del mundo de quienes fueron capaces de forjar su propio destino aceptando bajo sus propias normas los criterios establecidos o desafiándolos para crear nuevos.

Este es un libro sumamente feminista, aunque a simple vista no lo parezca. Nace del amor de una madre que se dedicó a contarle a su hija historias de lucha, de amor, de crecimiento y descubrimiento personal, porque quería inspirarla a vivir. Mujeres de ojos grandes surge después de que Catalina, la hija de la escritora enfermara de gravedad y pasara múltiples noches en un hospital. Durante este tiempo Ángeles quería compartir con su pequeña hija todo lo que podía vivir en el mundo, así que encontró en sus tías el mejor ejemplo. Hoy en día Catalina es también reconocida en el mundo del arte y a nosotros nos quedan pequeñas narraciones de mujeres que inspiran a otros a descubrir su propio destino.

A través de cada una de las tías que se presentan en este libro podremos entender costumbres de época, estereotipos que se rompen o se aceptan bajo nuevos estándares, pero sobre todo vislumbraremos a personajes llenos de vitalidad cuya personalidad trasciende las barreras del tiempo. La vida de cada una de las mujeres de este libro es un ejemplo para que otras y otros se atrevan a tomar las riendas de su vida y abran sus ojos vislumbrando más allá de lo que el entorno les plantea.

A close-up, high-angle photograph of a woman's face, focusing on her large, expressive eyes and the bridge of her nose. The lighting is warm and golden, creating a soft, intimate atmosphere. The woman's expression is serene and contemplative.

Ángeles Mastretta
Mujeres de ojos grandes



Tiaka,
mis hermanos,
ti pashialoti María.
Santa María Guadalupe



— (extracto de **Xochipitzahuatl** canto tradicional)





La Fiesta de Todos Santos o Día de Muertos es una celebración que se transmite de generación en generación y nos permite recordar a nuestros familiares ya fallecidos. Es uno de los festejos más representativos de nuestra cultura que llama la atención de muchos.

Todo inicia el **28 de octubre** y **concluye el 2 de noviembre** donde familias enteras van a los panteones que se llenan de la luz de las veladoras, suenan los guitarrones y los pasillos se iluminan con los colores de las flores, ese elemento tan protagónico en la historia de la humanidad.



Xóchitl:

SIGNIFICADO

FLOR

pítsahua:

SIGNIFICADO

DELGADO

XOCHIPITZAHUATL SE HACE REFERENCIA A UNA FLOR MENUDITA



En las culturas mesoamericanas, la flor o xóchitl, en náhuatl, es uno de los símbolos más importantes que está presente en todo momento; ya sea en los códices, el calendario, las genealogías, los rituales y ceremonias, así como las bodas.

Cuando se habla de **Xochipitzahuatl** se hace referencia a una flor menudita; *Xóchitl* que significa flor y *pitsahua* que hace referencia a algo delgado; en resumen, la palabra ya compuesta hace referencia a una flor chiquita.

Este elemento ha servido a muchos de inspiración para el canto, la música y la danza, así lo señala María Eugenia Jurado Barranco en su libro ***Xochipitzahua, flor menudita: Del Corazón al altar, música y cantos de los pueblos nahuas***, al depender su reproducción de la agricultura, revitalizaron su cosmovisión, lo cual se entrevé en el sentido artístico de los pueblos indígenas, expresado con una honda carga simbólica en los rituales, donde la xochipitzahua es un son que marca las transiciones sociales, las de la naturaleza y las del ciclo agrícola (vida/muerte, soltero/casado, sequía/llover, siembra/cosecha).

Indica también que la flor está presente en otros contextos como las plegarias para pedir lluvias, salud y cosecha, pero muchas culturas la consideran como purificadora, ahí radica su importancia y de ahí surgen canciones, poemas, danzas en torno a la flor.

En las bodas, el Xochipitzahua suele cantarse, pero en el Xantolo (Día de Muertos), se interpreta sin canto para agradecer los dones y para purificar a los hombres. Se puede interpretar también en rituales fúnebres para despedir a los niños, y en los funerales de los danzantes y músicos, pues “dedicaron su vida a ofrendar música y danzas a los dioses”. En estas ocasiones tampoco se interpreta con letra.

Xochipitzahua es una propuesta del Ballet Folklórico UPAV y el Ensamble Folklórico Universitario, quienes de manera entusiasta y orgullosos de sus raíces muestran el folklor de nuestros pueblos.











Sección

06.

Al Natural

/JUGOTERAPIA Protege tu sistema durante la temporada de frío

PROTEGE TU SISTEMA EN ESTA TEMPORADA DE FRÍO

Una de nuestras creencias más arraigadas es que la vitamina C es excelente para prevenir resfriados, sin embargo, los datos disponibles revelan que en realidad el consumo de esta vitamina tiene efectos contra los resfriados comunes.

De acuerdo a una publicación del Instituto Mexicano del Seguro Social (IMSS), una medida para prevenir es consumir alimentos ricos en vitamina C, como cítricos, guayaba, fresa y fruta de temporada.

Nuestro cuerpo no produce vitamina C, por lo que se recomienda ingerir para los hombres 90 miligramos al día y para las mujeres 75 miligramos, aquí te recomendamos unas recetas fáciles para enfrentar esta temporada.



LICUADO ANTIGRIPAL

Ingredientes:

- * Leche de almendra
- * Miel
- * Mango
- * Guayaba
- * Jengibre
- * Naranja
- * Kiwi

Así preparas el licuado:

- Pon los ingredientes en la licuadora.
- Vacía la mezcla en un vaso y disfrútalo con un buen desayuno.

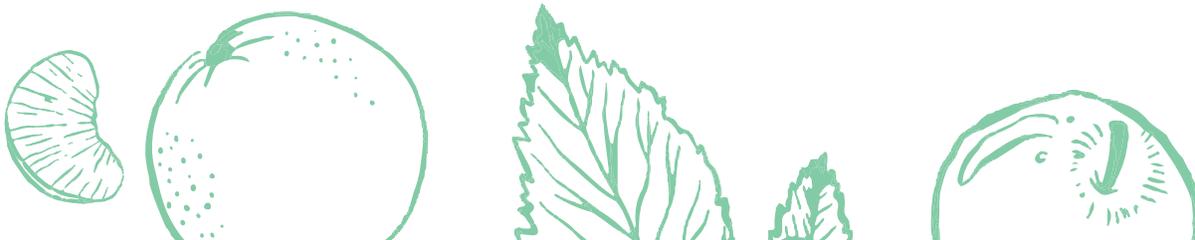
JUGO ANTIGRIPAL

Ingredientes:

- * 1 vaso de jugo de naranja
- * Jugo de un limón
- * 1 guayaba
- * 2 cucharadas de miel

Así preparas el jugo antigripal

- Mezcla en la licuadora el jugo de naranja, la guayaba, el jugo de limón.
- Vacía la mezcla en un vaso y agrégale las dos cucharadas de miel.
- Mueve hasta que la miel esté uniforme con el jugo antigripal.



JUGO DE ACEITE Y DE AJO

Ingredientes:

- * 1 taza de jugo de naranja
- * 1 limón
- * 1 cucharada de aceite de oliva
- * 1 ajo pelado

Así preparas el licuado:

Mezcla todos los ingredientes en la licuadora y poco a poco consúmelo antes de tus alimentos.

SHOT DE CÚRCUMA Y JENGIBRE

Ingredientes:

- * 1 limón
- * 10 gramos de jengibre
- * 1 cucharada de cúrcuma

Así preparas el shot de cúrcuma y jengibre

- Licúa todo y toma como un shot.
- Recuerda verificar que no seas alérgico a algún ingrediente, procura que los ingredientes sean frescos y se encuentren siempre en buen estado.





#TODOS

Guías de Est
y Cuadernos de T

GRATUITO

para aprender die
Bachillerato

**Estudio
Trabajo**

TOS

antes de

UPAV



1er
TRIMESTRE
BACHILLERATO
Guías de estudio



2do
TRIMESTRE
BACHILLERATO
Cuaderno de trabajo





Sección

07.

Deportes

/ A DOS DE TRES CAÍDAS

/ EN LA VIDA Y EN LA LUCHA NUNCA ES DEMASIADO



A DOS DE TRES CAÍDAS

¿Sabías que la lucha libre es un deporte considerado como **Patrimonio Cultural Intangible**? Su historia y folklor han dejado huella, convirtiéndose en una de las tradiciones que identifican a México en el mundo. De hecho, después del fútbol soccer, la lucha libre es el deporte con más afición en nuestro país.

Trajes de colores, máscaras, llaves, acrobacias en la lona y saltos mortales, hacen que los superhéroes mexicanos sean aplaudidos por chicos y grandes.

En **Conecta** te presentamos una breve reseña sobre este espectacular deporte de rudos y técnicos.

**¿A QUIÉN
LE VAS?**





ASÍ EMPEZÓ TODO

¿La historia de la lucha libre mexicana inicia en 1863 durante la intervención francesa. Se dice que Enrique Ugartechea, es considerado como el primer luchador mexicano y fue él quien adaptó la lucha estilo libre o lucha olímpica.

A principios del siglo XX las compañías teatrales de Giovanni Relesevitch y de Antonio Fornier comenzaron a presentar las luchas como un espectáculo más circense.

Para 1933 Salvador Lutteroth González funda la Empresa Mexicana de Lucha Libre, hoy conocida como **Consejo Mundial de Lucha Libre**, lo que le otorgó el nombre del **"Padre de la lucha libre"**.

**LA
PRIMERA
GRAN**

CAÍDA

La primera función de lucha libre profesional fue el 21 de septiembre de 1933 en la Arena Modelo.



Autor: **Salvador Lutteroth González**
Fundador de la Empresa Mexicana de Lucha Libre, hoy conocida como CMLL.



DEL RING AL CINE



La influencia de la lucha libre en el cine es tal que la temática es considerada un género fílmico y desde la década de los 50, enmascarados y guerreros del ring ocuparon un espacio en el séptimo arte con un estilo único. Aquí te presentamos una lista de películas destacadas.

- ★ **La bestia magnífica (1952)**, escrita y dirigida por Chano Ureta.
- ★ **El enmascarado de plata (1954)**, dirigida por René Cardona.
- ★ **Asesinos de la lucha libre (1962)**, dirigida por Manuel Muñóz.
- ★ **Blue Demon, el demonio azul (1965)**, dirigida por Chano Ureta.
- ★ **Campeones del Ring (1972)**, dirigida por José A. Venegas.





EN LA **VIDA**
Y EN LA **LUCHA**

NUNCA ES



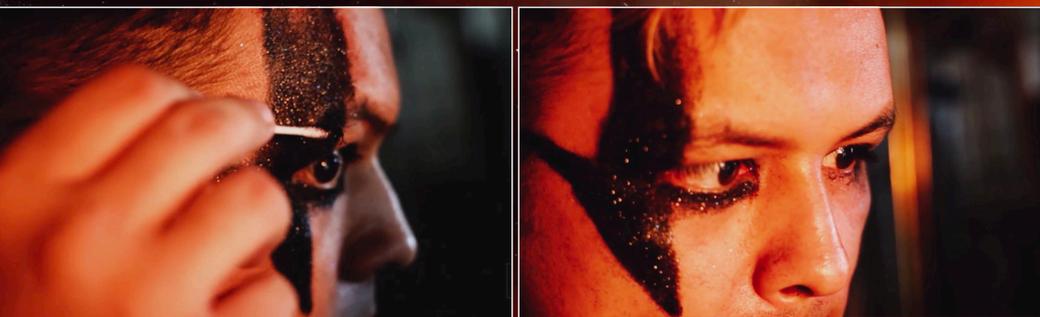
DEEMMA

SIANO

The image features the word "SIANO" in a large, bold, sans-serif font. The letters are filled with a vibrant pink-to-red gradient and have a white outline. A white starburst graphic is positioned at the bottom of the letters 'U' and 'O'. The background is a dark, textured black.



YO SOY UNA PERSONA
QUE **LUCHA**
POR SUS **SUEÑOS**









“Yo soy una persona que lucha por sus sueños, que lucha por sus metas, que está tratando de conseguir un sueño”, así se describe José Luis Hernández, mejor conocido como *El Demasiado*, uno de los luchadores exóticos más destacados en el ring mexicano y Orgullo UPAV.

Oriundo de Xico, Veracruz, dice que la lucha libre no le gustaba de pequeño, pero poco a poco se fue enamorando de este deporte que a diferencia de otros es incluyente. “Desarrollarme como exótico me ayudó a aceptarme como soy y no tener miedo a nada, lo que me ha permitido llegar al punto en donde estoy”.

Demasiado inició como luchador de talla normal, era del bando rudo y utilizaba máscara, pero en el momento que decidió desenmascararse se clasificó como exótico y fue ahí cuando decidió darle vida al artista.

“Así me considero, como un artista, como una figura de cariño con el que se identifica la gente y que además se muestra con seguridad. Me quité las barreras y eso me hace sentir que estoy haciendo algo por la sociedad, que estoy inculcando valores tanto en lo deportivo como fuera del ring”.

José Luis es egresado UPAV de la Licenciatura en Educación Deportiva; dice, de acuerdo a su experiencia, que ningún deporte acepta de manera fácil a la comunidad LGBT, señala que hay muchos prejuicios pero que la lucha le ha permitido tener encuentros de hombres contra mujeres, “aquí no importa tu preferencia sexual, no importa nada, todos luchamos contra todos, además los luchadores exóticos creo que somos los más queridos por el público, todo prejuicio se acaba en el ring”.

Su vida dentro y fuera del ring no ha sido sencilla, pero busca ser un ejemplo para quienes lo siguen, “yo le digo a las niñas y niños que no tengan miedo, que expresen siempre sus dudas y pidan consejo a sus papás y mamás”.

En algunas ocasiones *Demasiado* ha señalado que su generación creció con mucha culpa y mucho dolor en el corazón, “pero es momento de cambiar y de inculcar generaciones más abiertas”. Finalmente, José Luis invita a la gente a que luche por sus sueños, “hay que luchar por ser un ídolo en el ring, pero la verdadera lucha es por llegar a ser tu propio ídolo”.





Xalapa

(Tonayán, Coacoatzintla, Tatatila, Las Minas, Tlacolulan, Las Vigas de Ramírez, Rafael Lucio, Jilotepec, Banderilla, Acajete, Xalapa, Tlalnelhuayocan, Ayahualulco, Ixhuacán de Los Reyes, Xico, Cosautlán de Carvajal, Teocelo, Coatepec, Emiliano Zapata, Actopan, Jalcomulco, Apazapan)

Licenciaturas - Posgrados

Dirección: 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.

Cel.: 2281942277 **Correo:** coordinacion.xalapa.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

Dirección: 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.

Cel.: 2791086614 **Correo:** coordinacion.xalapa.media@upav.edu.mx



Huatusco

(Tlaltetela, Tenampa, Totutla, Tlacotepec de Mejía, Sochiapa, Comapa, Huatusco, Zentla, Tepatlxaco, Ixhuatlán del Café, Tomatlán, Chocamán, Coscomatepec, Alpatláhuac, Calcahualco)

Dirección: Avenida Juárez S/N Esq. Calle 12 Col. Centro Coscomatepec, Ver.

Cel.: 2731079652 **Correo:** coordinacion.huatusco@upav.edu.mx



Córdoba

(Fortín de las Flores, Córdoba, Amatlán de los Reyes, Atoyac, Paso del Macho, Yanga, Cuitláhuac, Carrillo Puerto, Omealca, Tezonapa, Cuichapa)

Cel.: 2717408924 **Correo:** coordinacion.cordoba@upav.edu.mx



Orizaba

(La Perla, Mariano Escobedo, Atzacan, Ixhuatlancillo, Orizaba, Ixtaczoquitlán, Río Blanco, Maltrata, Nogales, Huiloapan de Cuauhtémoc, Rafael Delgado, Acultzingo, Tlilapan, San Andrés Tenejapan, Magdalena, Naranjal, Coetzala, Tequila, Atlahuilco, Xoxocotla, Los Reyes, Zongolica, Tlaquilpa, Texhuacán, Astacinga, Mixtla de Altamirano, Tehuipango, Camerino Z. Mendoza, Soledad Atzompa, Aquila)

Dirección: Oriente 6 #779 entre Sur 15 y Sur 27 Altos Col. Centro C.P. 94300 Orizaba, Ver. **Cel.:** 2721133926 **Correo:** coordinacion.orizaba@upav.edu.mx



Veracruz

(Úrsulo Galván, Puente Nacional, Paso de Ovejas, La Antigua, Veracruz, Boca del Río, Manlio Fabio Altamirano, Jamapa, Medellín, Soledad de Doblado, Camarón de Tejada, Cotaxtla)

Licenciaturas - Posgrados

Dirección: Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.

Cel.: 2291543997 **Of.:** 2295324707

Correo: coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

Dirección: Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.

Cel.: 2291249844 **Correo:** coordinacion.veracruz.media@upav.edu.mx

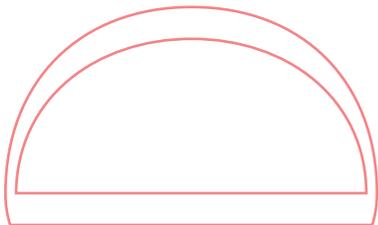
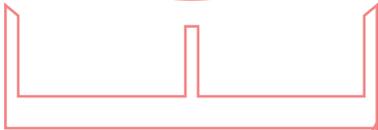
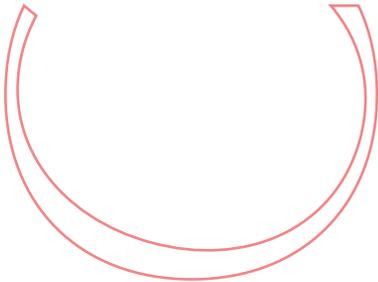
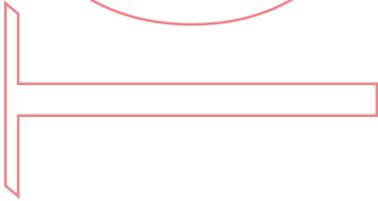
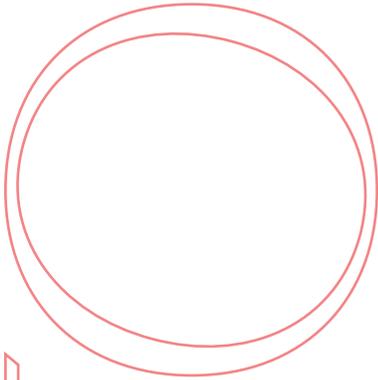
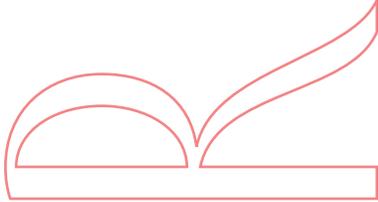
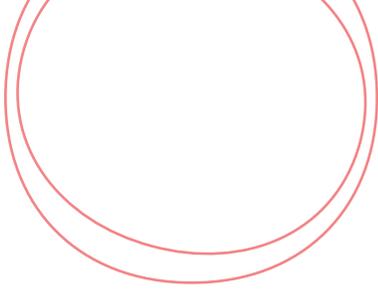


Tierra Blanca

(Tlalixcoyan, Tierra Blanca, Tres Valles, Otatitlán, Tlacojalpan, José Azueta, Playa Vicente, Santiago Sochiapan)

Dirección: Vicente Guerrero #611 entre Juárez y Madero Col. Loma del Jazmín C.P. 95110 Tierra Blanca, Ver.

Cel.: 2282701963 **Correo:** coordinacion.tierrablanca@upav.edu.mx



Álvarado

(Alvarado, Ignacio de la Llave, Acula, Ixmatlahuacan, Lerdo de Tejada, Cosamaloapan, Tuxtilla, Chacaltianguis, Carlos A. Carrillo, Amatitlán, Tlacotalpan, Saltabarranca, Ángel R. Cabada)

Dirección: Ignacio de la Llave #608-Altos Col. Centro C.P. 95270 Alvarado, Ver.

Cel.: 2979705709 **Correo:** coordinacion.alvarado@upav.edu.mx



San Andrés Tuxtla

(Santiago Tuxtla, San Andrés Tuxtla, Catemaco, Isla, Hueyapan de Ocampo, Juan Rodríguez Clara, San Juan Evangelista)

Dirección: Aquiles Serdán #487 local 1 Col. Centro San Andrés Tuxtla, Ver.

Cel.: 2941555406 **Correo:** coordinacion.sanandres@upav.edu.mx



Jáltipan

(Tatahuicapan de Juárez, Soteapan, Mecayapan, Pajapan, Acayucan, Soconusco, Chinameca, Oluta, Oteapan, Sayula de Alemán, Texistepec, Jáltipan, Zaragoza, Cosoleacaque, Jesús Carranza)

Dirección: Leandro Valle #810 Col. Centro C.P. 96200 Jáltipan, Ver.

Cel.: 9221190832 **Correo:** coordinacion.jaltipan@upav.edu.mx



Coatzacoalcos

(Agua Dulce, Coatzacoalcos, Hidalgotitlán, Minatitlán, Nanchital)

Dirección: Av. 18 de octubre #122 Altos Col. Santa Clara C.P.96730 Minatitlán, Ver.

Cel.: 9221316696 **Correo:** coordinacion.coatzacoalcos1@upav.edu.mx

Dirección: Carranza#214 Sur Col. Esfuerzo de los Hermanos del Trabajo C.P. 96430 Coatzacoalcos, Ver.

Cel.: 92211230744 **Correo:** coordinacion.coatzacoalcos2@upav.edu.mx



Las Choapas

(Las Choapas, Ixhuatlán del Sureste, Moloacán, Uxpanapa)

Dirección: Hidalgo #20 Col. Centro C.P. 96980 Las Choapas, Ver.

Cel.: 9231354735 **Correo:** coordinacion.choapas@upav.edu.mx

TORRE UPAV

Guillermo Prieto #8 Col. 2 de abril. Xalapa, Ver. C.P 91033
Tel. (228) 29 08 764

- * *Rectoría*
- * *Dirección de Educación Superior*
- * *Dirección de Educación Media Superior*
- * *Dirección de Administración y Finanzas*
- * *Dirección de Planeación y Programación*
- * *Dirección de Asuntos Jurídicos:*
 - *Depto. de Asuntos Contenciosos y Procedimientos Administrativos.*
 - *Depto. de Legislación y Consulta*
- * *Subdirección de Supervisión Académica*

TORRE UPAV 20/20

20 de Noviembre Oriente #256 / Col. Centro, Xalapa, Ver. C.P 91000
Tel. (228) 8 17 34 10

- * *Departamento de Difusión Académico Cultural*
- * *Consejo Técnico Académico*
- * *Unidad de Género*
- * *Unidad de Transparencia*
- * *Oficialía de Partes*

Educación Superior

- * *Depto. de Control Escolar*
- * *Depto. de Posgrados*
- * *Depto. de Servicios Social y Apoyo a la Titulación*
- * *Depto. de Planes y Programas*

Educación Media Superior

- * *Depto. de Servicios Escolares*
- * *Depto. de Desarrollo Académico*
- * *Depto. de Registro y Certificación*
- * *Depto. de Bachillerato Unitario Virtual*

Planeación y Programación

- * *Depto. de Planeación y Evaluación*
- * *Depto. de Estadística*
- * *Depto. de Control y Seguimiento*

Administración y Finanzas

- * *Depto. de Recursos Humanos*
- * *Depto. de Recursos Financieros*
- * *Depto. de Recursos Materiales y Servicios Generales*
- * *Depto. de Tecnologías de la Información*

Supervisión Académica

- * *Depto. de Vinculación Institucional*
- * *Depto. de Formación y Capacitación para el Trabajo*
- * *Depto. de Trámites de Regularización a Solidarios*





CONECTA

REVISTA BIMESTRAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ
2ª quincena de sep. a 1ª quincena de nov. 2020. — www.upav.edu.mx

