

04

Cuarta edición

Edición Digital

www.upav.edu.mx



CONECTA

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



red conocer

de prestadores de servicios

Centro Evaluador

UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

CON RED CONOCER, UPAV
ES PIONERA EN CERTIFICACIÓN
Y EVALUACIÓN DE TUTORÍA DE
CURSOS EN LÍNEA EN VERACRUZ



UN
UNIVE
AUTÓN

CON

RECOMENDACIONES - TUT

En apoyo a tu salud y en segu
de "Sana Distancia", tenem
nuestros aprendientes, que pu

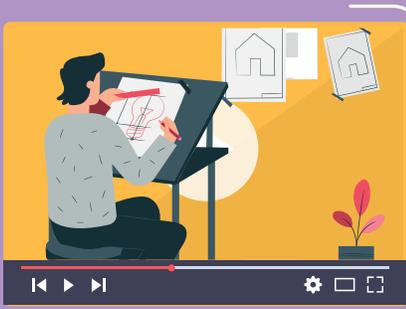
Aprende, diviértete y contin
periodo en casa. Por tu



Queremos escucharte



Información Oficial



Tutoriales

CONTIGO

TUTORIALES - ACTIVACIONES

Apoyo a la Campaña Nacional
de Activaciones físicas, realizados por
video tutoriales que puedes llevar a cabo desde casa.

Mantén tu salud preparándote durante tu
cuarentena para tu bienestar y el de todos.



Sana Distancia
SEMSYS

Micrositio de

**Estrategia Estatal
de Sana Distancia**

Plataforma de consulta y contenido digital



Activaciones físicas



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

**ESTRATEGIAS
ACADÉMICAS
TEMPORALES**

PERIODO DE SUSPENSIÓN
POR COVID-19

www.upav.edu.mx/contigo





01

Editorial

08 / MENSAJE

Lic. Silvia Cruz Torres

Directora de Administración y Finanzas

02

Coordenadas

12 / CONOCE A TU COORDINADOR

Alberto Antonio Nava San Martín

- Coordinación Tantoyuca

16 / PUNTOS CARDINALES

Tantoyuca, Veracruz

03

Orgullo UPAV

24 / NAJELY RAMÍREZ CAMPOS

28 / CON RED CONOCER, UPAV PIONERA

04

Unidad de Género

34 / 75 ANIVERSARIO DE RECONOCIMIENTO DEL VOTO DE LA MUJER

36 / DÍA DE LA MUJER MEXICANA

38 / DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

40 / DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

05

Arte&Cultura

46 / ¿QUÉ HUBIERA PASADO SI EINSTEIN HUBIERA SIDO MUJER?

54 / LECCIONES DE VIDA

58 / ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY

06

Al Natural

66 / DATOS SORPRENDENTES DE LAS LEGUMBRES

70 / RECETAS FÁCILES HECHAS CON LEGUMBRES

07

Deportes

74 / 9 CONSEJOS BÁSICOS PARA INICIAR UNA RUTINA DE EJERCICIO



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoria



UPAV RADIO



@UPAVRadio

CONECTA

Edición Digital — www.upav.edu.mx

🐦 UPAVOficial 📘 UpavRectoría 📷 upavrectoría

Legal

Conecta Revista UPAV

Es una publicación digital 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, 2021.

Directorio

Rector

Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez

Directora de Educación Superior

Dra. Guadalupe del Carmen Su Morales

Director de Educación Media Superior

Mtro. 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



Editorial

—



Lic. Silvia Cruz Torres — Directora de Administración y Finanzas

Consolidar a la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV), como una institución líder en educación de nivel media superior y superior, es uno de los principales objetivos por los que trabajamos todos los días quienes integramos esta Casa de Estudios. El año 2020, fue sin duda complejo y sirvió para demostrarnos que el esfuerzo solidario, permite alcanzar nuestras metas.

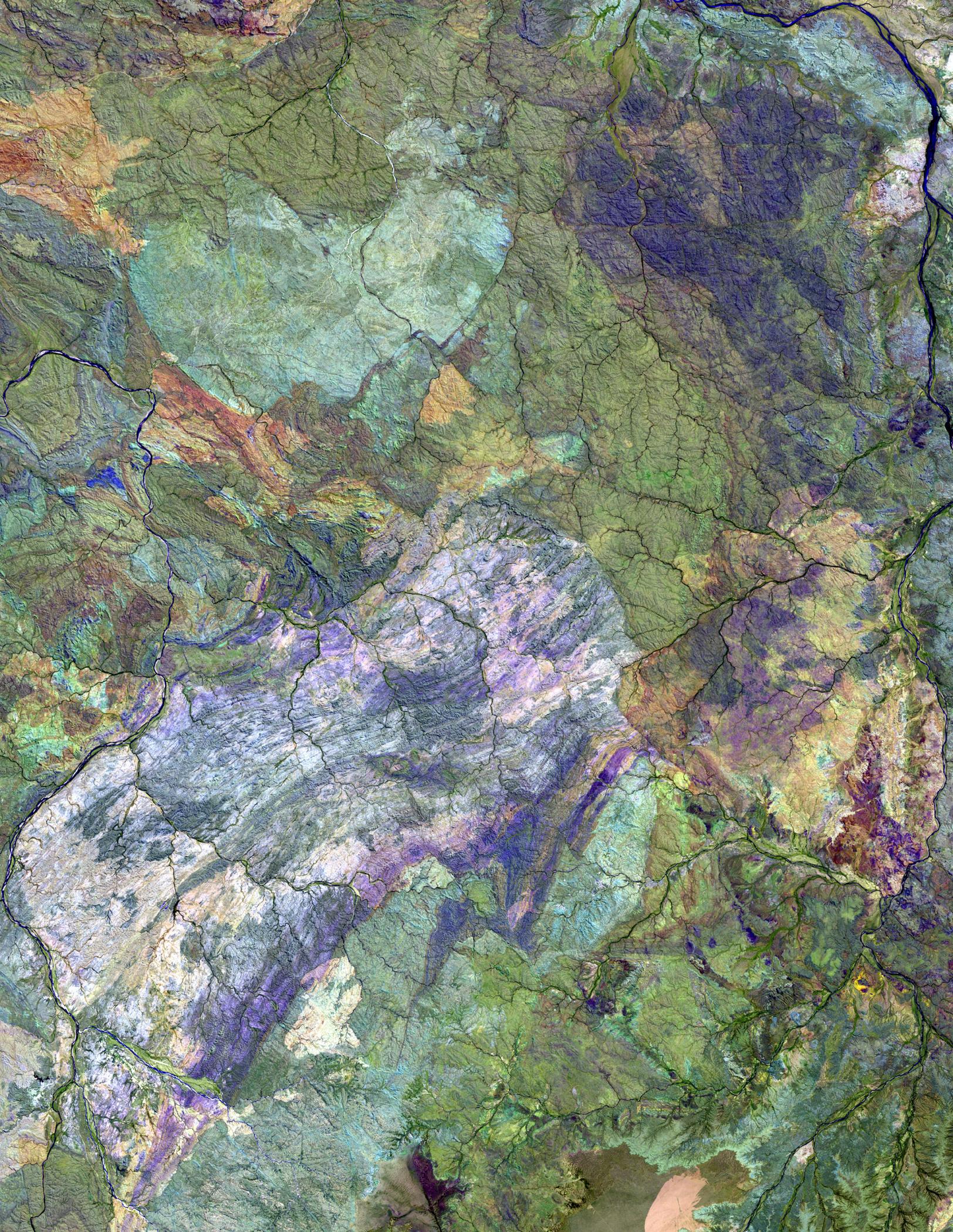
En UPAV, nos hemos adaptado a la dinámica exigida por la nueva normalidad, con horarios flexibles y calendarios de oferta académica durante todo el año, impulsamos el autodidactismo, lo cual nos permite que más personas se preparen utilizando las diversas herramientas tecnológicas, que permiten a nuestros aprendientes alcanzar sus propósitos profesionales.

Desde la Dirección de Administración y Finanzas, nos hemos dado a la tarea de fortalecer el servicio educativo, resolvemos dudas y peticiones de nuestra Familia UPAV de manera virtual, solucionando así los requerimientos tanto académicos como administrativos, planteados por nuestros aprendientes y figuras solidarias.

Asimismo, hemos facilitado el trabajo administrativo, agilizando los trámites para no obstaculizar el trabajo académico. A través del Portal de Aprendientes, en donde se puede consultar todo lo referente a los diversos trámites de nuestra comunidad universitaria, se brinda asesoría a todos los usuarios interesados en conocer el manejo de la plataforma de la Oficina Virtual de Hacienda de Veracruz (OVH), con la finalidad de hacer más expeditos los procesos correspondientes.

Es un orgullo formar parte de la familia UPAV, por ello, es fundamental colaborar en la atención y acompañamiento de nuestros aprendientes y figuras solidarias con la firme convicción de llevar la educación a todos los rincones de Veracruz.

Emprendemos un 2021 lleno de retos, pero siempre destacando la calidad, excelencia educativa y el desarrollo integral de nuestros aprendientes. Es un compromiso de toda la comunidad para con las y los veracruzanos, eso es **#OrgulloUPAV**.



Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR Alberto Antonio Nava San Martín

/ PUNTOS CARDINALES Tantoyuca, Veracruz

“

PARA UPAV NO
LÍMITES, NI EDAD
PODERER ALCANZAR
METAS

Alberto Antonio Nava San Martín

”

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV) es una institución educativa que se ha distinguido por brindar educación de calidad bajo un modelo educativo humanista que promueve el aprendizaje autónomo y colaborativo. Esto ha convertido a nuestra Casa de Estudios en un espacio donde personas de todas las edades pueden alcanzar sus metas profesionales, tal como lo describe nuestro Coordinador Solidario de Tantoyuca, Alberto Antonio Nava San Martín.

HAY D PARA ZAR TUS

— Coordinador Solidario sede Tantoyuca



“Recuerdo que en alguna ocasión estábamos recorriendo los bachilleratos ubicados en Citlaltépetl y en un aula encontré a un señor de 70 años, antes de concluir con nuestra visita me permití platicar con ese señor quien me contó su experiencia y sus ilusiones: concluir con su Bachillerato para luego poder acceder a un nivel de educación superior, fue entonces cuando comprendí que para UPAV no hay límites ni edad para poder alcanzar tus metas”.

Nava San Martín explica que aquella conversación la recuerda con mucho afecto pues refleja el entusiasmo de nuestros aprendientes que, sin importar la edad, son sus ganas de seguir preparándose las que les impulsa a salir adelante, convertirse en **#OrgulloUPAV**, ser ejemplo para muchos y una gran motivación para las nuevas generaciones.

Desde el 2017, Alberto Antonio Nava San Martín comenzó su labor como Coordinador Solidario en Tantoyuca, verificando que todos los procesos de desarrollo administrativo que requieren los aprendientes y las figuras solidarias se lleven a cabo de manera correcta.

Dicha Coordinación que comprende 11 municipios ofrece bachillerato en sus tres modalidades y tres licenciaturas, nuestra oferta educativa y modelo autodidacta ha permitido que los aprendientes continúen sus estudios a pesar de la pandemia por COVID-19.

“La comunicación que tenemos con nuestras figuras solidarias es directa, las redes sociales nos han acercado mucho y nos permiten continuar con nuestra labor siempre colaborativa, sin dejar de lado el servicio y vocación educativa que tenemos”.

Además, destacó las ventajas que tiene UPAV y las grandes cualidades que nos diferencian, “cualquiera de nuestras opciones de Bachillerato permite al aprendiente de este nivel prepararse en cualquier momento, nuestra diversidad en el calendario escolar le da la oportunidad a la sociedad en general de poder iniciar con su preparación cuando así lo decida y las licenciaturas son de excelencia académica”.

El Coordinador Solidario de Tantoyuca, Alberto Antonio Nava San Martín explica también con orgullo que se han titulado y egresado diversas generaciones que hoy son profesionistas y ejemplos para sus comunidades.

“Tenemos egresados que han culminado con éxito sus estudios y hoy se encuentran ya en la vida profesional y laboral, cosa que nos llena de orgullo, pues sabemos que estamos logrando nuestro objetivo que es formar a personas profesionales y llevando educación para todas y todos”.

Finalmente, Nava San Martín, les invita a que conozcan nuestras Coordinaciones Solidarias y descubran más sobre el trabajo que UPAV está realizando en los 180 municipios del estado, siempre cerca de ti, siempre **#OrgulloUPAV**.

MUNICIPIOS:

Tempoal, Tantoyuca, Chiconamel, Chalma, Benito Juárez, Platón Sánchez, Chicontepec, Ixcatepec, Chontla, Citlaltépetl, Tantima

CONTACTO

Coordinación Tantoyuca

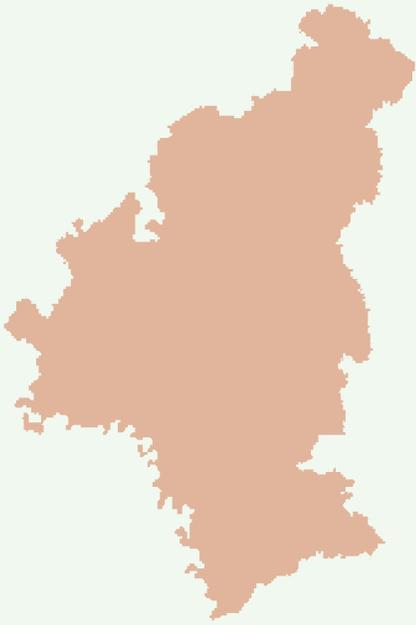
Cel.: 7891030423

Correo: coordinacion.tantoyuca@upav.edu.mx

“

LA COMUNICACIÓN
QUE TENEMOS CON
NUESTRAS FIGURAS
SOLIDARIAS ES DIRECTA

”



Tantoyuca

Tan-tuyik es voz de origen **Tének** que significa “lugar de cera”.

Se dice que, al ocurrir la conquista española, era una aldea del viejo pueblo de Metlatepec y fue un lugar escogido para la segregación de indígenas, estableciéndose el convento de Santiago, en ocasiones asiento de alcaldía mayor. Por decreto, el 12 de abril de 1850, le fue concedido el título de villa y a partir del 25 de julio de 1901, le fue concedido el título de ciudad.

Te invitamos a un recorrido por la Coordinación Solidaria de Tantoyuca, que abarca 11 municipios de la región Huasteca Alta, conocida también como “la Perla de las Huastecas”. Su rica comida, sus hermosas tradiciones y sus huapangos, hacen de esta zona una hermosa región.

PÁSCAL DE POLLO

Si de darle gusto al paladar se trata, debes de probar el páscal, que es un pipian de origen prehispánico y con multitud de variantes; sin embargo, es típico de la región Huasteca Alta. Se elabora con carne de pollo o gallina, guisada en una salsa de ajonjolí con algún chile de color, chile chipotle y cilantro. En ocasiones se le agregan verduras en trozos o frijoles negros.



EL HUAPANGO

También conocido como son huasteco, el huapango es un género que surge en esta región fusionando las raíces flamencas y gitanas con las prehispánicas, logrando así una tradición mestiza donde el canto, la música y el baile conforman un lenguaje lleno de alegría. La tradición oral ha sido fundamental para que el huapango persista y se vaya nutriendo con el canto de las nuevas generaciones.

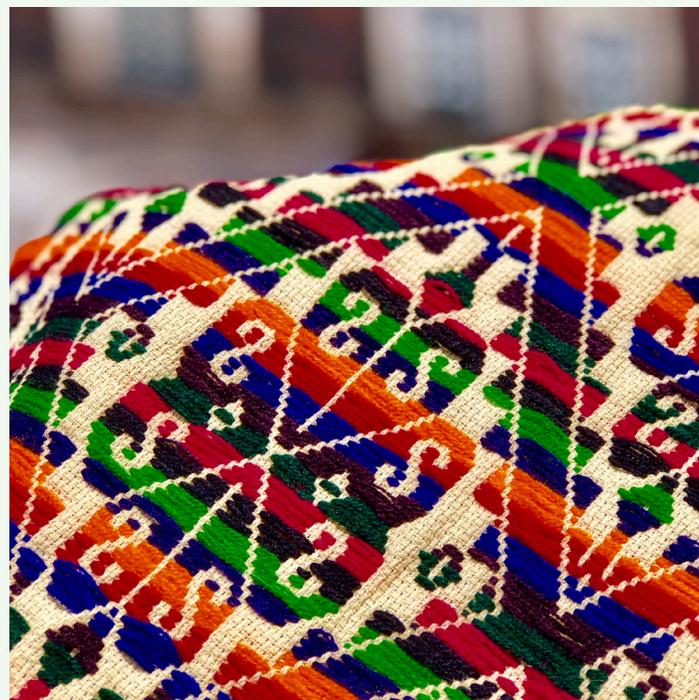
Normalmente el huapango es interpretado por un trío de guitarra huapanguera, violín y jarana huasteca. La parte vocal se ejecuta a dos voces y van alternando coplas, logrando una sincronía con el zapateado.



QUESQUEME

Otro indispensable de la región es el quesqueme o quexquémil, una prenda característica de la indumentaria indígena de México y que es muy acostumbrada en esta zona. Se trabaja principalmente con telas tejidas en telar de cintura y aunque existen varias maneras de confeccionarlo, la más sencilla es mediante dos fragmentos cuadrados de tela que cosidos forman un rombo con un hueco para meter la cabeza y la técnica más complicada consiste en el uso de un solo fragmento de tela tejido en curva.

Los materiales principales para elaborar esta prenda son algodón y lana con bordados de animales, flores en punto de cruz y figuras geométricas de diversos colores.





EL POSTECTITLA

El Postectitla, es un cerro ubicado en el municipio de Chicontepec, es considerado un espacio sagrado de particular relevancia en las cosmovisiones prehispánicas. Se dice que en los primeros tiempos era tan grande que unía al cielo con la Tierra. Desde su cima los hombres antiguos “espiaban a los dioses” para robarse la comida de “sus almacenes”. Enojadas, las divinidades lo partieron en pedazos, conservando el nombre de Postectitla la porción mayor.



EL CACATE Y LAS BURRAS

Al sur de la geografía del municipio de Ixcatepec en la rivera del arroyo Pepeyuca, cerca del manantial “El Cacate” se encuentran vestigios al parecer de la cultura Tolteca.

Hace aproximadamente cuarenta años en ese lugar se recogió una piedra arqueológica de forma redonda con un orificio en el centro conocida como “Temalacatl” (piedra que gira), al parecer utilizada por los gladiadores en el juego de pelota, la cual fue colocada en el parque municipal para su exhibición.

Otra zona arqueológica se encuentra en la congregación de Palmas Altas, en la rivera del arroyo “Las Burras” donde se extrajeron 2 piezas, una de ellas conocida como Tlaloc (Diosa de Agua) y la otra como Teozintle (Diosa del Maíz), al ser descubiertas fueron colocadas en la entrada de la iglesia católica Sta. María de Guadalupe donde los parroquianos les rendían culto.

Posteriormente estos dos denominados ídolos por los habitantes del municipio fueron trasladados al museo de antropología e historia de la ciudad de Xalapa.





— Plaza y kiosko de Tantoyuca.

UPAV



**Disfruta de nuestro contenido multimedia
a través de nuestro canal de Youtube** 

UPAV TV 





UPAV TV
1410 suscriptores

SUSCRITO

INICIO

VIDEOS

LISTAS DE REPRODUCCIÓN

COMUNIDAD

CANALES

MÁS INFORMACIÓN



Subidas REPRODUCIR TODO

ORDENAR POR



UPAV/ 16 días de Activismo
3 visualizaciones · hace 3 horas



UPAV/ Cuate te recuerda los derechos de los niños y las...
3 visualizaciones · hace 23 horas



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 12 de noviembre...
7 visualizaciones · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 10 de noviembre...
1 visualización · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 5 de noviembre...
2 visualizaciones · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 3 de noviembre...
4 visualizaciones · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 29 de octubre 2020
3 visualizaciones · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 27 de octubre 2020
3 visualizaciones · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 22 de octubre 2020
4 visualizaciones · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 20 de octubre 2020
1 visualización · hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 15 de octubre 2020
2 visualizaciones · hace 1 semana



UPAV/ Emisión de forma referenciada para trámites...
490 visualizaciones · hace 2 semanas



UPAV/ Cuate te recomienda cuidarte en esta temporada...



UPAV/ Actívatte en casa Z3- Rutina Cardio + Cardio



UPAV/ Colaboradores UPAV recitan texto en...



UPAV/ Altar de Día de Muertos de Rectoría de UPAV



UPAV/ Altar prehispánico de las oficinas de la Torre UPA...



UPAV/ Bailable y representación teatral en...



Sección

03.

Orgullo UPAV

/ NAJELI RAMÍREZ CAMPOS Egresada Lic. Trabajo Social
/ CON RED CONOCER, UPAV ES PIONERA

LA VIDA ES AQUÍ Y AHORA

NAJELI RAMÍREZ CAMPOS

EGRESADA LIC. TRABAJO SOCIAL - ÁLAMO, SEDE IXHUATLÁN DE MADERO





UPAV es una institución que te permite lograr las metas que te establezcas, ya sea estudiar una Licenciatura o un Posgrado.

CON RED CONOCER, UPAV ES PIONERA EN

CERTIFICACIÓN Y EVALUACIÓN DE TUTORÍA DE CURSOS EN LÍNEA EN VERACRUZ

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV) se integró a la Red de Prestadores de Servicios del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales CONOCER, logrando además ofertar estándares de competencia laboral que ponen a nuestra Institución como punta de lanza en materia educativa.

El responsable del Centro de Evaluación de la UPAV, el Mtro. Ángel Isauro Tapia Romano, explica a la *Revista Conecta*, sobre la gran oportunidad que ofrecerá nuestra Casa de Estudios no solo a la comunidad educativa, si no a la sociedad en general.

Pero, ¿qué es CONOCER? Tal como lo señala Tapia Romano, CONOCER es la red de prestadores de servicios del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales, a través de este organismo se certifican las competencias de las personas que así lo deseen. UPAV ha logrado además ser un Centro de Evaluación que es el encargado de realizar procesos de evaluación con fines de certificación.

“Este programa surge del interés de la Universidad por reconocer las competencias laborales del personal administrativo y las figuras solidarias, pero además que le permita a la sociedad en general obtener una certificación que avale sus conocimientos, por lo que cualquier persona que esté interesada en realizar un proceso de certificación puede acceder a este Centro y evaluarse en los estándares de competencia en los cuales estamos acreditados”.

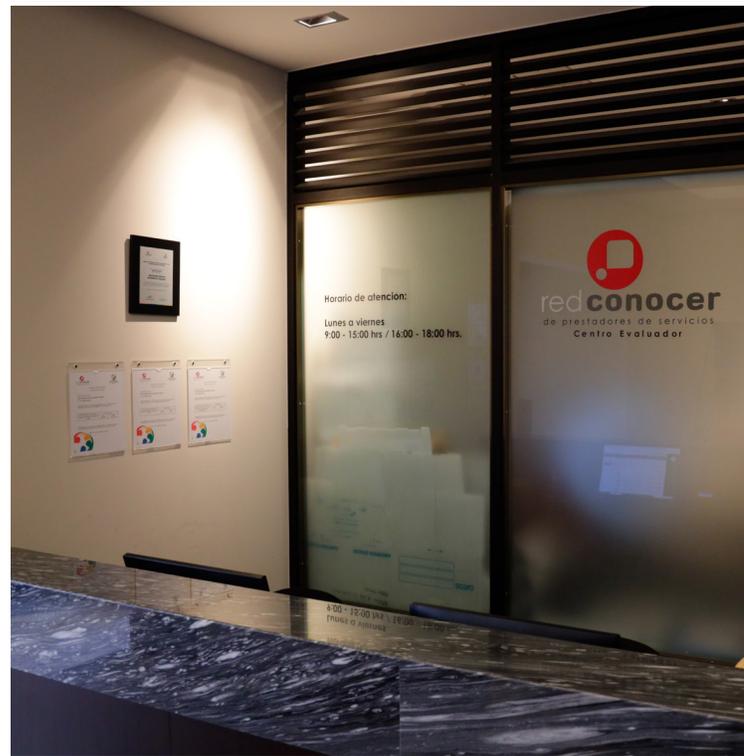
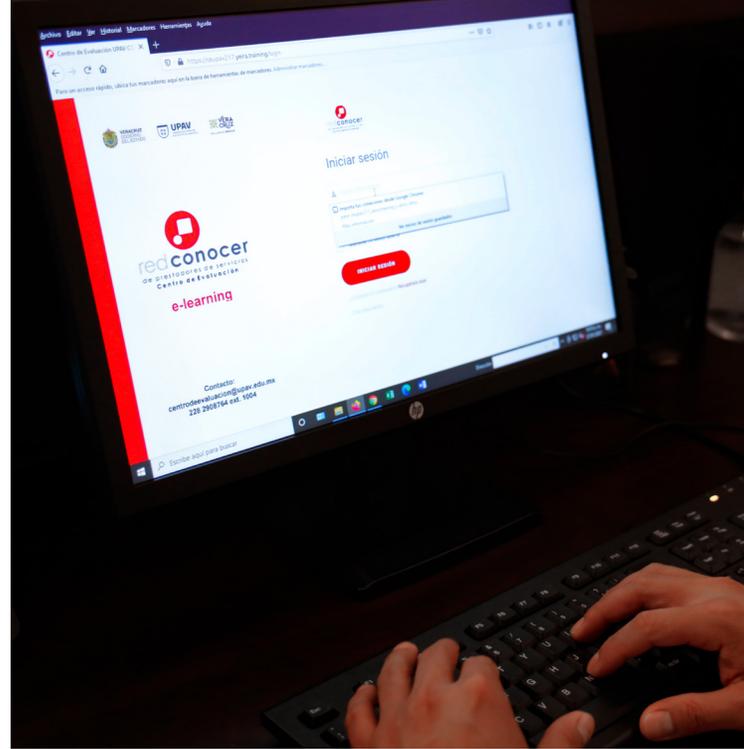
Actualmente, la UPAV ofertará las certificaciones del estándar de competencia ECO366 que sirve como referente para la evaluación y certificación de las personas que se desempeñan como desarrolladores de cursos para formación en línea.

Además, se cuenta con el estándar ECO362 que evaluará y certificará a las personas que se desempeñan como asesores de cursos de formación en línea cuyas competencias a desarrollar son el manejo de herramientas de colaboración y comunicación. Ambas certificaciones colocan como punta de lanza a nuestra Casa de Estudios, siendo la primera en ofertarlas en todo el sureste de la República.

“Para lograr la certificación se lleva a cabo un proceso que consiste primero en tomar un curso de alineación, tal y como lo dice el nombre, se alinean los conocimientos que las personas han obtenido a lo largo de su vida a través de estudios, práctica o experiencias educativas.”

“Posteriormente se lleva a cabo un proceso de evaluación y ese proceso es el que va a realizar el Centro de Evaluación; finalmente, se gestiona un certificado donde se señala que la persona es competente en alguna rama laboral.”

También se impartirá el estándar ECO217, que permitirá la evaluación y certificación de las personas que imparten cursos de formación del capital humano de manera presencial y grupal.



**CERTIFICAR
TUS EXPERIENCIAS
LABORALES TE
BRINDA UN PLUS
EN EL CV**

YA QUE RESPALDA TU CONOCIMIENTO Y EXPERIENCIA EN CIERTAS RAMAS LABORALES.

Ángel Isauro Tapia Romano, nos explica que en la actualidad existen más de 1300 estándares de competencia que se pueden certificar y estos se clasifican en diversos niveles de acuerdo a los sectores productivos, niveles de competencia y capacidades laborales.

“En el Centro de Evaluación UPAV estamos trabajando en una plataforma de *e-learning* que hemos denominado *UPAVTraining* que va a estar alineada a uno de los estándares de competencias y lograremos con ello brindarle a los usuarios los cursos y capacitaciones en línea, siguiendo así los protocolos establecidos ante la pandemia por COVID-19”, señaló.

Finalmente, Tapia Romano extiende la invitación a las figuras solidarias, comunidad universitaria y público en general a acercarse al Centro de Evaluación de la UPAV para conocer más sobre la Red CONOCER y los estándares que se ofertan en esta Casa de Estudios.

¡Red CONOCER es #OrgulloUPAV!

— Mtro. Ángel Isauro Tapia Romano.



ÚNETE A LA
NO VIOLENCIA

¡Pinta un mundo
de naranja!

 UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VENEZUELA

 UNIDAD DE
GÉNERO



 UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VENEZUELA

 UNIDAD DE
GÉNERO

ÚNETE A LA
NO VIOLENCIA
¡Pinta un mundo de naranja!
UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VENEZUELA

 UNIDAD DE
GÉNERO

Sección

04.

Unidad de Género

/ RECONOCIMIENTO DEL VOTO DE LA MUJER
/ DÍA DE LA MUJER MEXICANA
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

12 FEBRERO

74 ANIVERSARIO DE

RECONOCIMIENTO DEL VOTO DE LA MUJER

El 12 de febrero de 1947, se publicó en el Diario Oficial de la Federación el Decreto de adición al artículo 115 para permitir la participación de las mujeres como votantes y como candidatas, quedando establecido que: “En las elecciones municipales participarán las mujeres, en igualdad de condición que los varones, con el derecho de votar y ser votadas”.



15 FEBRERO

DÍA DE LA MUJER MEXICANA

El Día de la Mujer Mexicana fue una iniciativa propuesta por la dramaturga y escritora Maruxa Vilalta. En 1960 se instauró el 15 de febrero como fecha oficial, cuya finalidad es presentar un recordatorio y crear conciencia en la población tanto femenina como masculina sobre la importancia de la igualdad de género y el papel fundamental de las mujeres en la vida de las familias mexicanas y de todo el país.



21 FEBRERO

DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

La conmemoración del Día Internacional de la Lengua Materna se realiza el 21 de febrero de cada año, la idea de celebrar este día surge de una iniciativa de Bangladesh y fue aprobado en la Conferencia General de la UNESCO de 1999 y se ha observado en todo el mundo desde el 2002. Es importante reconocer que las mujeres indígenas tienen un papel fundamental en la conservación de las lenguas maternas ya que ellas son las transmisoras de la lengua nativa a sus hijas e hijos además de la cultura de sus pueblos.



08 MARZO

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

TEMA 2021:

“Mujeres líderes: Por un futuro igualitario en el mundo de la Covid-19”.

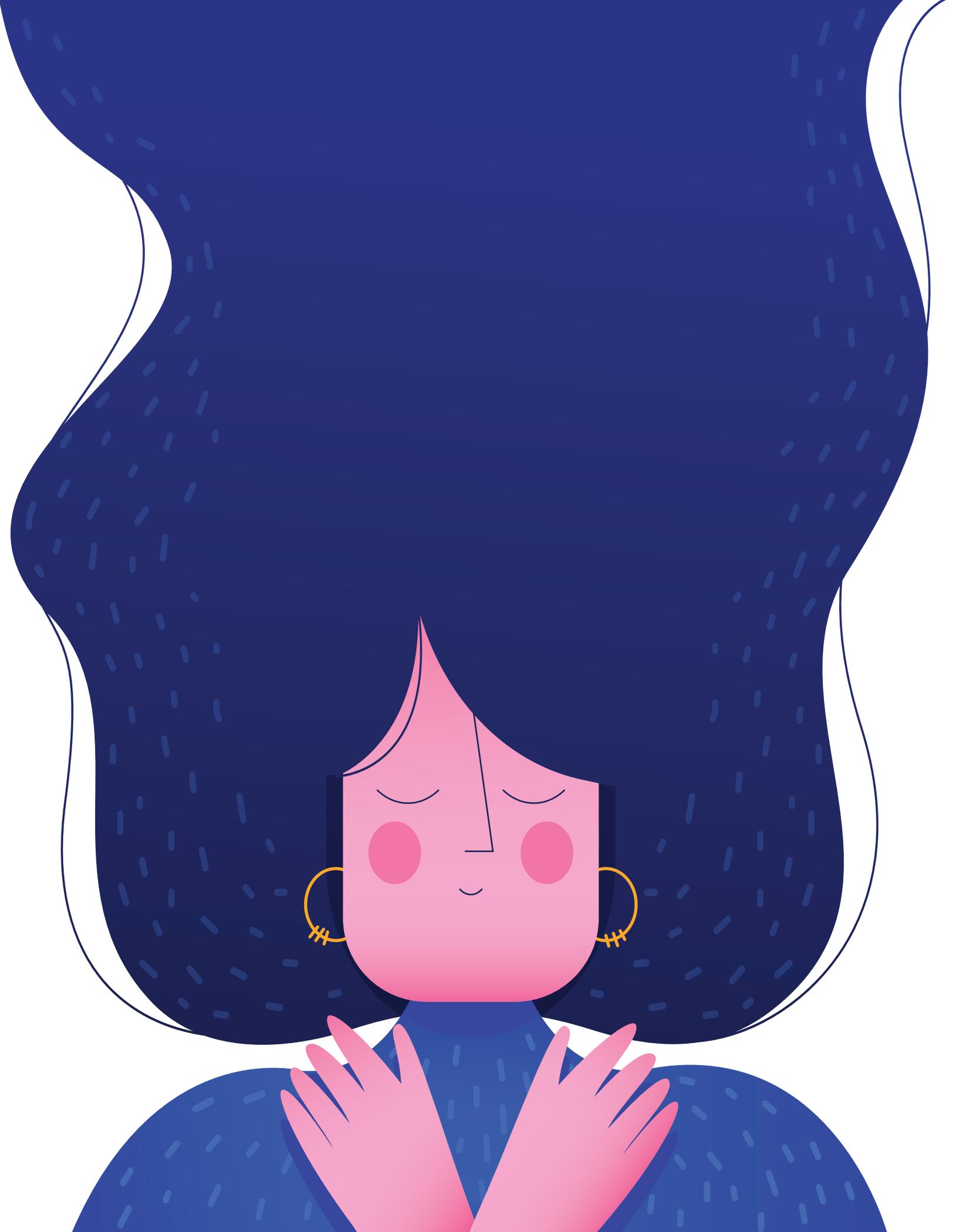
El tema celebra los enormes esfuerzos que realizan mujeres y niñas en todo el mundo para forjar un futuro más igualitario y recuperarse de la pandemia del Covid-19.

Las mujeres se encuentran en la primera línea de la crisis del Covid-19 como trabajadoras de la salud, cuidadoras, innovadoras y organizadoras comunitarias. También se encuentran entre las y los líderes nacionales más ejemplares y eficaces en la lucha contra la pandemia. La crisis ha puesto de relieve tanto la importancia fundamental de las contribuciones de las mujeres como las cargas desproporcionadas que soportan.

Actualmente se acepta más que nunca que las mujeres aportan experiencias, perspectivas y habilidades diferentes, y que contribuyen de manera indispensable en las decisiones, políticas y leyes que funcionan mejor para todas y todos.

Para este 2021, en el Día Internacional de la Mujer, los hashtags en las redes sociales serán *#IWD2021* e *#InternationalWomensDay*.





Violentómetro

...sí, la **violencia** también se mide

¡Ten cuidado! La violencia aumentará

¡Reacciona! No te dejes destruir

¡Necesitas ayuda profesional!

	00
Bromas hirientes	01
Mentir, engañar	02
Ignorar, ley de hielo	03
Celar	04
Culpabilidad	05
Descalificar	06
Ridiculizar, ofender	07
Humillar en público	08
Intimidar, amenazar	09
(amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)	11
Controlar, prohibir	12
Destruir artículos personales	13
Manosear	14
Caricias agresivas	15
Golpear "jugando"	16
Pellizcar, arañar	18
Empujar, jalonear	19
Cachetear	20
Patear	21
Encerrar aislar	22
Amenazar con objetos o armas	24
Forzar a una relación sexual	25
Abuso sexual	26
Violar	27
Mutilar	28
Asesinar	29
	30



Sección

05.

Arte y Cultura

/ ¿QUÉ HUBIERA PASADO SI EINSTEIN HUBIERA SIDO MUJER?
/ LECCIONES DE VIDA
/ ANTOINE DE SAINT-EXUPÉRY



¿QUÉ HUBIERA PASADO SI

EL MUNDO

HUBIESE SIDO MUJER?

"Efecto Matilda"

Una agencia creativa en España, comenzó con una campaña para aumentar la presencia de las mujeres científicas olvidadas en los textos escolares y fomentar así las aspiraciones de las niñas. Fue así como Matilda Electa Joslyn Gage surge a la luz con el llamado **"efecto Matilda"** y comenzaron los cuestionamientos sobre qué hubiera pasado si Einstein, y muchos otros científicos, hubieran sido mujeres.

La agencia Gettingbetter realizó un análisis de más de mil publicaciones de investigación entre 1991 y 2005, donde se demostró que los científicos hombres citan más a menudo las publicaciones de autores masculinos que de mujeres.

La Asociación de Mujeres Investigadoras y Tecnólogas de España lanzó la campaña **#NoMoreMatildas** para contar la historia de varias científicas que sufrieron el efecto Matilda y lograr que ahora podamos conocer la importancia de sus investigaciones.





WALTER

ELECTA JOSLY GAGE

La mujer como inventora

Matilda Electa Josly Gage fue una activista norteamericana, libre pensadora y autora prolífica. Formaba parte de “*las sufragistas*”, un grupo de feministas que lucharon en el siglo XIX para que las mujeres tuvieran el mismo derecho que los hombres al voto.

En uno de sus textos, “La mujer como inventora”, Matilda pone en descubierto el prejuicio en contra de reconocer los logros de las mujeres científicas, cuyo trabajo muchas veces termina siendo atribuido a sus colegas varones.

23

mujeres han ganado el Premio Nobel en ramas científicas.

5.4%

de los ganadores del Nobel en medicina han sido mujeres.

3.8%

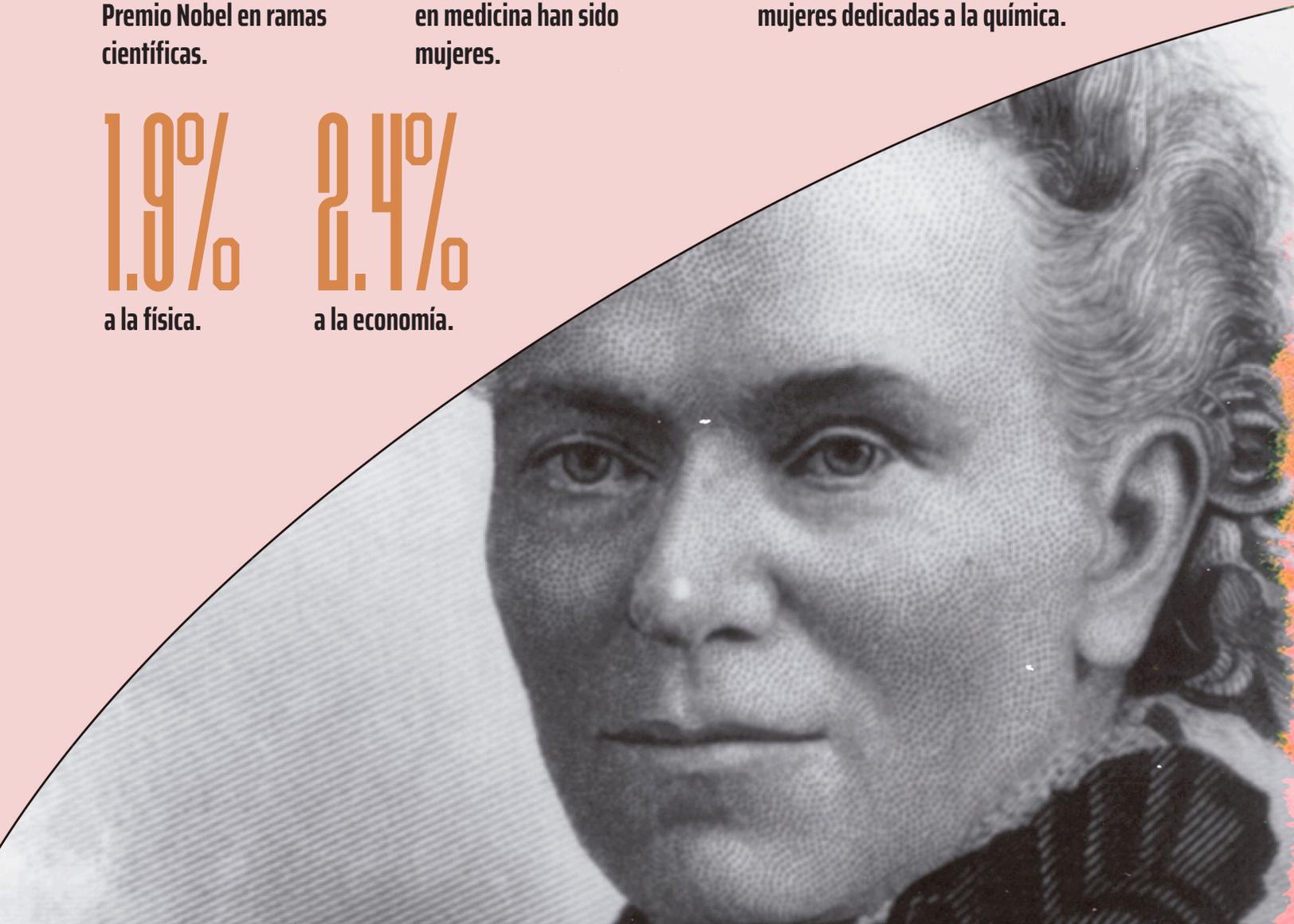
de los ganadores del Nobel son mujeres dedicadas a la química.

1.9%

a la física.

2.4%

a la economía.

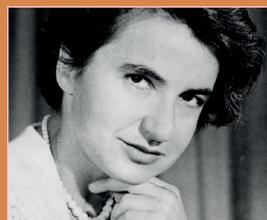




Barbara McClintock

(Hartford, Estados Unidos, 16 de junio de 1902 –
Huntington, Estados Unidos, 3 de septiembre de 1992).

Científica estadounidense especializada en citogenética. Obtuvo el Premio Nobel de Medicina o Fisiología en 1983, por sus estudios sobre la transposición genética.



Rosalind Elsie Franklin

(Londres, Reino Unido, 25 de julio de 1920 –
Londres, Reino Unido, 16 abril 1958).

Fue química y cristalógrafa, una de cuatro investigadores descubridores de la estructura molecular del ADN en 1953.



Mary Anning

(Lyme Regis, 21 de mayo de 1799 – 9 de marzo de 1847).

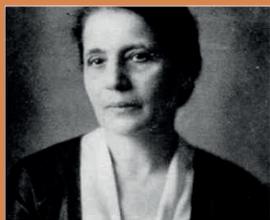
Fue la primera paleontóloga reconocida, sus hallazgos más destacados son el primer esqueleto de pterosauro encontrado fuera de Alemania y algunos fósiles de peces.



Margarita Salas Falgueras

(Canero, Asturias, 30 de noviembre de 1938-Madrid –
7 de noviembre de 2019).

Bioquímica impulsora de la biología molecular.



Lise Meitner

(Viena, 7 de noviembre de 1878 - Cambridge,
– 27 de octubre de 1968).

Científica reconocida por estudiar la radiactividad y la física nuclear. Formó parte del equipo que descubrió la fisión nuclear. Su caso es controvertido por haber sido uno de los que el comité del Nobel no considerara para su reconocimiento a pesar de su importante aportación en los reactores para la producción de la electricidad y la medicina nuclear.



Mary Douglas Leakey

(Londres, Inglaterra; 6 de febrero de 1913 –
Nairobi, Kenia; 9 de diciembre de 1996).

Antropóloga que, junto con otros, descubrió el primer cráneo de un simio fósil en la Isla Rusinga.



Henrietta Swan Leavitt

(Lancaster, 4 de julio de 1868 –
Cambridge, 12 de diciembre de 1921).

Astrónoma estadounidense que cambió la manera de observar el universo gracias a su descubrimiento sobre la luminosidad de las estrellas.



Inge Lehmann

(Copenhague, 13 de mayo de 1888 –
ibidem, 21 de febrero de 1993).

Fue una sismóloga, conocida por descubrir la discontinuidad que separa el núcleo externo del núcleo interno de la Tierra; además, realizó las primeras pruebas de magnitudes de sismos y sus consecuencias.



Dorothy Mary Crowfoot

(El Cairo, Imperio británico, 12 de mayo de 1910 –
Shiptons-on-Stour, Reino Unido, 29 de julio de 1994).

Desarrolló la cristalografía de proteínas, obteniendo por ello el Premio Nobel de Química en 1964.



Emmy Noether Amalie

(Erlangen, Baviera, Alemania, 23 de marzo de 1882 –
Bryn Mawr, Pensilvania, Estados Unidos, 14 de abril de 1935).

Fue una matemática especialista en la teoría de invariantes y conocida por sus contribuciones en los campos de la física teórica y el álgebra abstracta. Considerada por David Hilbert y Albert Einstein como la mujer más importante en la historia de la matemática.



Marie Tharp

(30 de julio de 1920 – 23 de agosto de 2006)

Fue una cartógrafa oceanográfica y geóloga estadounidense quien, junto con Bruce Heezen, creó el primer mapa científico de todo el suelo oceánico.



Ángela Ruiz Robles

(Villamanín, 28 de marzo de 1895-Ferrol –
27 de octubre de 1975).

Considerada como la precursora del libro electrónico. En 1949, registró su primera patente (no. 190.968) bajo el título de "Procedimiento mecánico, eléctrico y a presión de aire para lectura de libros".



Helia Bravo Hollis

(30 de septiembre de 1901 – 26 de septiembre de 2001).

Fue una científica y botánica quien trabajó en la zoología y realizó estudios sobre protozoarios de vida libre. Además, se dedicó al estudio taxonómico de cactáceas de México.



María Elena Caso

(18 de diciembre de 1915 – 6 de noviembre de 1991)

Considerada una de las pioneras en las ciencias biológicas en México, basó su trabajo en el estudio de los equinodermos de México, el cual marcó una pauta para el estudio de las estrellas de mar y otras especies.



Manuela Garín Pinillos

(Asturias, España, 1 de enero de 1914 – Ciudad de México, 30 de abril de 2019).

Se destacó como una de las mujeres pioneras en el estudio de las matemáticas en México.



Marie Paris Pişmiş de Recillas

(Originalmente Mari Sukiasyan 30 de enero de 1911 – 1 de agosto de 1999)

Fue una astrónoma mexicana nacida en Turquía y de origen armenio. Estudió, entre otros, la cinemática de galaxias, la nebulosa H II, la estructura de cúmulos estelares abiertos y de nebulosas planetarias.



Silvia Linda Torres

(n. Distrito Federal, México; 1940)

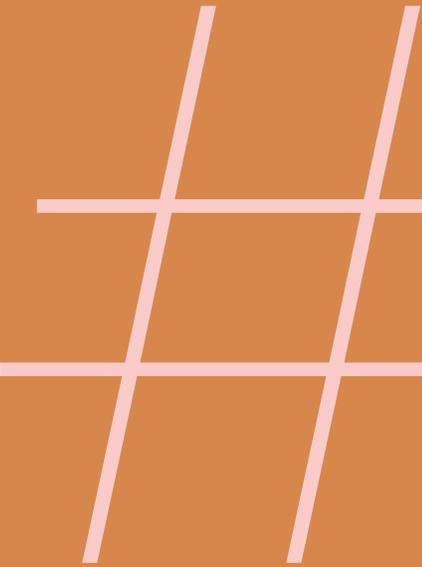
Fue la primera mujer que obtuvo un doctorado en astronomía a nivel nacional. Se le cataloga como una de las científicas mexicanas más reconocidas por sus investigaciones sobre la materia interestelar.



Julieta Norma Fierro

(Ciudad de México, 24 de febrero de 1948)

Es una física, astrónoma y divulgadora. Su trabajo de investigación se concentra en la materia interestelar y sus trabajos más recientes se refieren al sistema solar.



No More Matildas

Fenómeno que busca evidenciar cómo fue la vida de aquellas científicas que entregaron sus conocimientos a pesar de vivir en las sombras y relegadas. Ante ello, la **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)** determinó desde 2016 que cada 11 de febrero fuera el **Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia**, reconociendo su labor y promoviendo la ciencia y la igualdad como motores para alcanzar los Objetivos de Desarrollo Sostenible.

LECCIONES DE VIDA

Existen relatos que, por su carga emocional, la claridad y sus profundos mensajes, se vuelven los favoritos de chicos y grandes. Historias de narrativa sencilla pero gran contenido que transforman la vida de las personas. Así es **“El principito”**, una historia que se publicó en Estados Unidos durante 1943.

Este maravilloso relato es ideal para chicos y grandes, pues a través de las vivencias de un joven príncipe que llega desde el asteroide B612, nos enseña valiosas lecciones sobre el amor y la amistad.

La historia es narrada por un piloto que se topa con el principito, quien le pide al piloto le dibuje un cordero. Desde el comienzo podemos vislumbrar dos mundos: el de la inocencia combinada con la curiosidad y el de sueños truncados que añoran retornar al pasado.

El principito inicia un recorrido de descubrimientos por distintos planetas, en los cuales aprende sobre el poder: “Solo hay que pedir a cada uno lo que cada uno puede dar”, la nobleza de algunos dirigentes, la avaricia, la falta de tiempo y muchas otras lecciones que hacen que el príncipe entienda que los adultos quizás no disfrutan de los maravillosos momentos de su entorno o la gente que les rodea.

Conforme avanza la historia, el principito llega a la Tierra y en este espacio son los animales quienes les comparten su sabiduría y le enseñan que “lo esencial es invisible a los ojos”, que el amor se cultiva con el tiempo y la responsabilidad que conlleva forjar nuevos lazos: “eres responsable para siempre de lo que has domesticado”.

Le Petit Prince



Il était une fois un petit prince qui habitait une planète à peine plus grande que lui et qui avait besoin d'un ami...

EL PRINCIPITO Y SUS PERSONAJES

En la narración que escribió Antoine de Saint- Exupéry cada personaje tiene esbozos de su vida personal. La rosa es la representación del amor que tuvo por Consuelo, su esposa. Incluso existe un libro que se publicó en el 2000, en donde ella narra cómo conoció al escritor y parte de su romance. La edición se realizó bajo el título “*Memorias de la rosa*”.

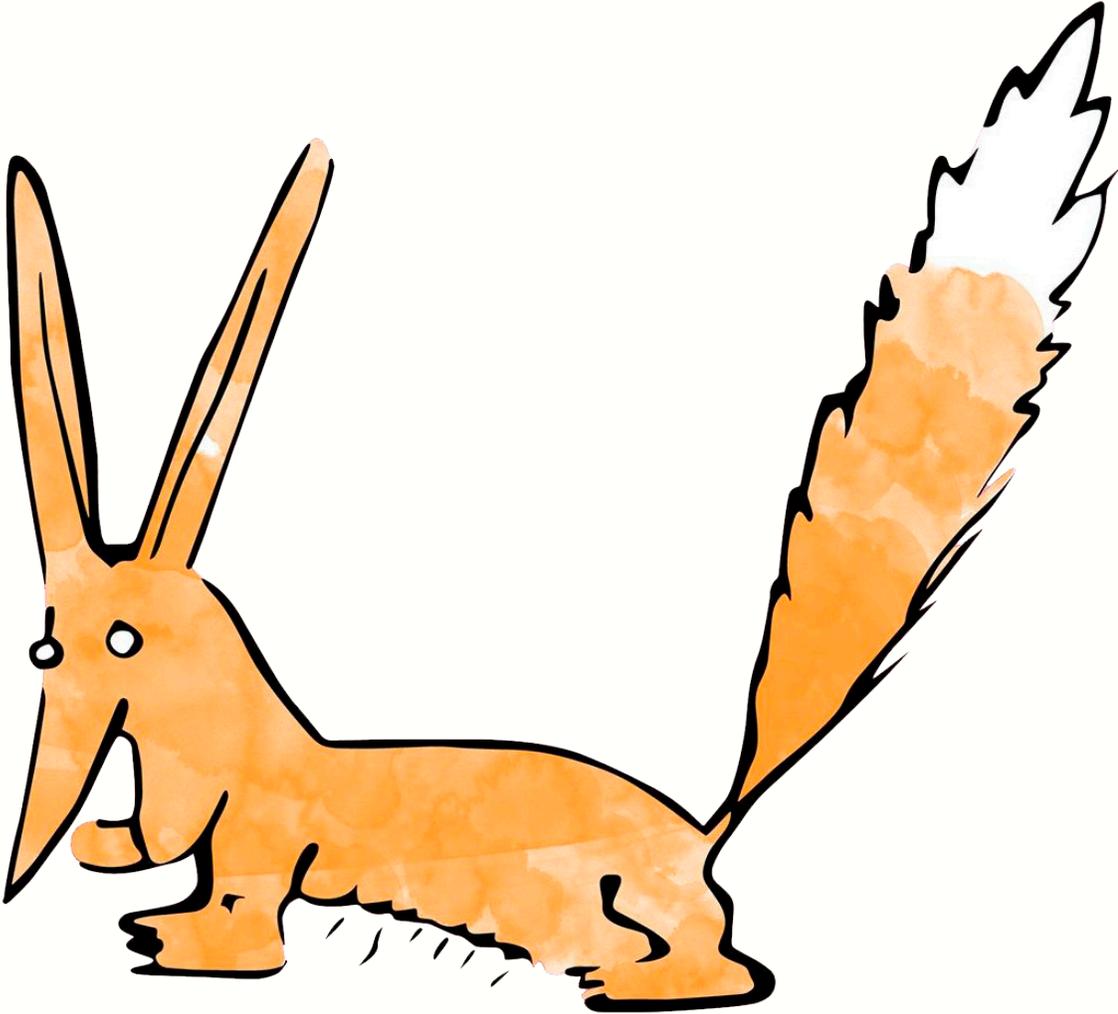
También el zorro y la serpiente son protagonistas de las mayores lecciones de esta narrativa, en las cuales el principito entiende que, aunque todo parezca igual para algunos, puede ser verdaderamente especial para otros.

A través de los personajes de esta hermosa narrativa podemos aprender sobre los diversos rasgos de la humanidad, las diversas formas de relacionarse y muchas otras enseñanzas que esconde la simbología de esta novela y que perdurarán a través del tiempo.

El rey le muestra la importancia de pedir a los demás cosas que puedan cumplir, pero también le habla del poder y el control, el borracho muestra la vergüenza y la evasión, el farolero brinda al lector la oportunidad de ver cuán impactantes son las pequeñas acciones. De igual forma se topa con un hombre vanidoso y un geógrafo, ambos absortos en sus propios intereses.

El principito nos recuerda que la imaginación nos lleva lejos, la ilusión por cumplir sueños y nos invita a ver el mundo con la inocencia de ese rubio ser llegado del asteroide B612.

Le Petit Prince™



ANTOINE DE S

El padre aviador de “Le Petit Prince”

ANTOINE DE S

1900-1944

Antoine de Saint-Exupéry, autor de *El principito*, nació en Lyon, Francia, en 1900, y murió en la isla de Riou, Francia también, en 1944. Fue aviador y escritor. Parte de su experiencia como piloto le sirvió de inspiración para escribir *El principito*. La mayor parte de su producción literaria fue escrita durante su exilio en Estados Unidos.

1931

En 1931, Saint-Exupéry se casó con la escritora y artista salvadoreña Consuelo Suncin. Entabló con ella una relación tormentosa, separándose y reuniéndose a través de los años. Consuelo es considerada la musa del escritor, e incluso el personaje de la rosa en su famosa creación.

1935

Durante su vida, el piloto francés se estrelló en numerosas ocasiones. La más conocida es la del 30 de diciembre de 1935, cuando cayó en el desierto del Sahara. El choque sirvió como inspiración para *“Tierra de Hombres”*, un libro biográfico publicado en febrero de 1939. El libro recibió aplausos de la crítica y ganó varios premios. El mismo episodio del desierto también aparece como punto de partida de *“El Principito”*.

1943

En 1943 pidió incorporarse a las fuerzas francesas en África del Norte, y a partir de entonces retomó las misiones desde Cerdeña y Córcega. En el transcurso de una de ellas, el 31 de julio de 1944, su avión desapareció en el Mediterráneo.







CERO TOLERANCIA

EN UPAV DECLARAMOS CERO TOLERANCIA A...





RO ANCIA

L HOSTIGAMIENTO SEXUAL Y ACOSO SEXUAL

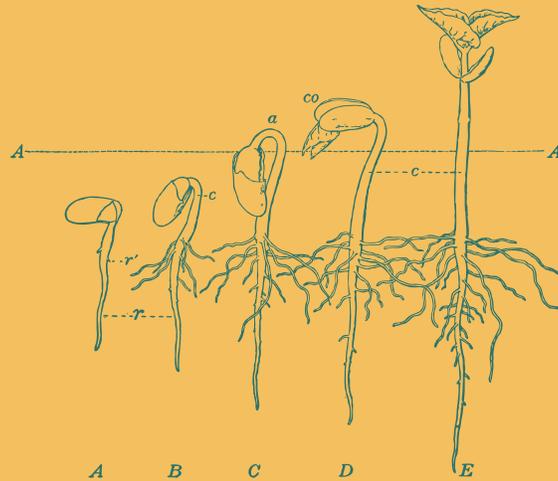


Sección

06.

Al Natural

/ DATOS SORPRENDENTES DE LAS LEGUMBRES
/ RECETAS FÁCILES CON LEGUMBRES



DATOS SORPRENDENTES DE LAS

LEGUMBRES

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) determinó el 2016 como el Año Internacional de las Legumbres, esto con el fin de dar visibilidad a la contribución que hacen a la producción sostenible de alimentos, orientada a la seguridad alimentaria y la nutrición. A partir de ese año la Asamblea General declaró el 10 de febrero como el Día Mundial de las Legumbres, marcando objetivos firmes de promover su valor saludable.

ETIMOLOGÍA

del latín: **legumen**

LEGUMBRES Y LEGUMINOSAS

Las legumbres hacen referencia al subgrupo de la familia de las leguminosas, se refiere únicamente a la semilla seca. Las leguminosas son aquellas plantas cuyo fruto se encuentra dentro de una vaina.

UN ANTIGUO CULTIVO

Las legumbres han sido una parte esencial de la dieta humana durante siglos. Se sabe que la producción agrícola de frijoles, garbanzos y lentejas se remonta al 7000 – 8000 a.C.

UN INGREDIENTE VERSÁTIL

Las legumbres se pueden almacenar durante meses sin que pierdan su elevado valor nutricional, aumentando la disponibilidad de alimentos entre cosecha y cosecha.

PARTE DE LA RED VITAL

El cultivo intercalado con las legumbres incrementa la biodiversidad vegetal y crea un paisaje más variado para animales e insectos

FOMENTAN LA AGRICULTURA SOSTENIBLE

Como fijadoras de nitrógeno, las legumbres pueden mejorar la fertilidad del suelo, mejorando y alargando la productividad de las tierras agrícolas.

UN ALIADO AL CAMBIO CLIMÁTICO

La amplia diversidad genética de las legumbres permite seleccionar variedades adaptadas al cambio climático. Al tener una mejor huella de carbono, las legumbres reducen de forma indirecta las emisiones de gases de efecto invernadero.

ASEQUIBLES Y POLIVALENTES

Los agricultores que cultivan legumbres tienen la opción de consumir y / o vender su cosecha. Los residuos de cultivos de leguminosas de grano también pueden utilizarse como forraje animal.

CERO COLESTEROL

ALTO CONTENIDO DE HIERRO Y ZINC

RICAS EN NUTRIENTES

SIN GLUTEN

RICAS EN MINERALES Y VITAMINAS DEL GRUPO B

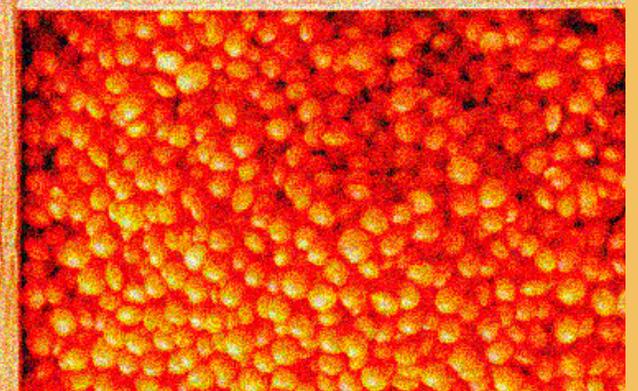
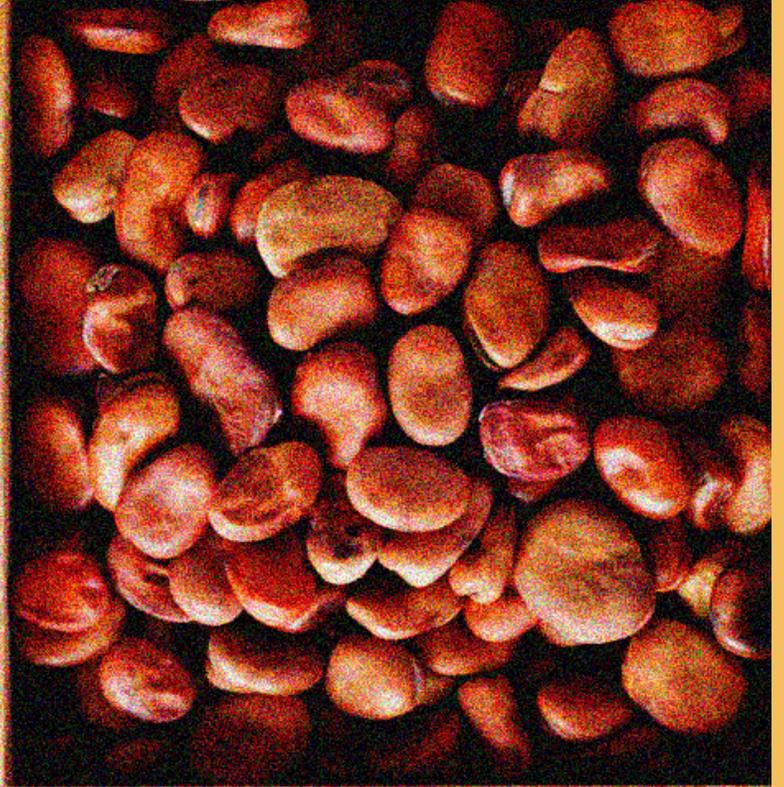
SUPERALIMENTO

FUENTE DE PROTEÍNAS

BAJO ÍNDICE GLICÉMICO

BAJO CONTENIDO EN GRASA

FUENTE DE FIBRA



SOPA CREMOSA DE ALUBIAS, VERDURAS Y PERMESANO

INGREDIENTES

200 g de alubias blancas, 1 cebolla morada o blanca, 1 puerro, 1 diente de ajo, 1 apio, 2 zanahorias, 1 nabo, repollo o berza (un pedazo de 70 g.), 15 ml de concentrado de tomate o puré, 125 ml de vino blanco, caldo de verduras o agua (cantidad necesaria), queso parmesano al gusto, perejil fresco o tomillo, sal y pimienta negra molida y aceite de oliva extra virgen.

ELABORACIÓN

La única “dificultad” de este plato es acordarse de poner a remojo las alubias, preparar todas las verduras y tener paciencia para lograr la cocción perfecta. El primer paso es colocar las alubias (previamente lavadas, si fuera necesario), en un recipiente grande bien cubiertas de agua fría. En este caso eran bien grandes y las tuve unas 10 horas; si las dejamos más tiempo tardarán menos en cocerse. Escurrir y enjuagar las alubias remojadas. Colocar en una cazuela o una olla grande con un chorrito de aceite de oliva y abundante agua limpia.

Llevar a ebullición, reducir el fuego y dejar cocer hasta que estén tiernas. Dependiendo del remojo y la variedad, pueden tardar 90 minutos o unas dos horas. Mientras tanto lavar y preparar todas las verduras. Picar la cebolla, el puerro y el ajo pelados; pelar ligeramente las zanahorias y cortar en rodajas o medias lunas; retirar los filamentos del apio y picar en cubos pequeños; cortar en juliana la col y trocear el nabo.

Calentar un fondo de aceite de oliva en otra olla grande y pochar la cebolla con una pizca de sal. Añadir el puerro y el ajo y cocinar unos minutos hasta que estén tiernos. Incorporar la zanahoria y el apio, el concentrado de tomate y dar unas vueltas. Agregar la col y el nabo, salpimentar, añadir el vino y dejar que reduzca. Cubrir con caldo o agua y dejar cocer unos 30 minutos o hasta que las verduras estén muy tiernas. Vigilar el punto de líquido por si hiciera falta añadir más o dejar que reduzca a fuego vivo los últimos minutos. Triturar una parte para darle textura cremosa. Incorporar las alubias a la olla de verduras cuando estén al punto deseado. Si le falta un poco, se puede cocer el conjunto a fuego lento unos 15-20 minutos más. Corregir de sal y agregar queso parmesano recién rallado y tomillo o perejil.



ARROZ CON LENTEJAS

INGREDIENTES

1 taza de arroz blanco, ½ taza de lentejas, 3 tazas de caldo de pollo, 1 cebolla fileteada, 3 cdas. de aceite, 3 cdas. de mantequilla, 2 dientes de ajo picados.

ELABORACIÓN

Cuece las lentejas en agua hasta que estén casi completamente cocidas.

Fríe el arroz con el ajo en una sartén grande con el aceite; cuando estén dorados agrega las lentejas y el caldo de pollo. Cuece por 20 minutos o hasta que el arroz esté suave.

Mientras se cuece el arroz en otra sartén, fríe la cebolla con la mantequilla a fuego bajo-medio hasta que tengan un color dorado y estén crocantes. Retira a papel absorbente y sirve sobre el arroz.





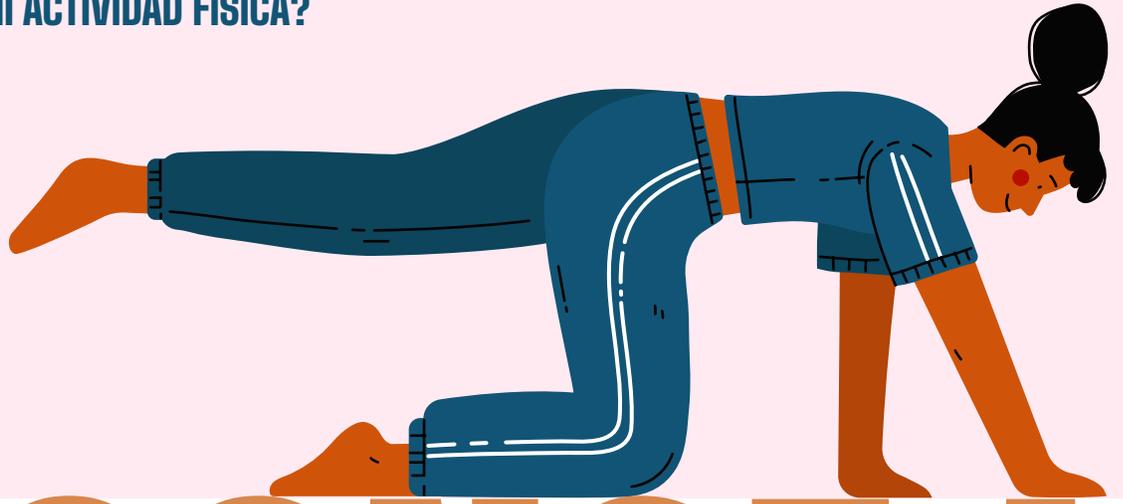
Sección

07.

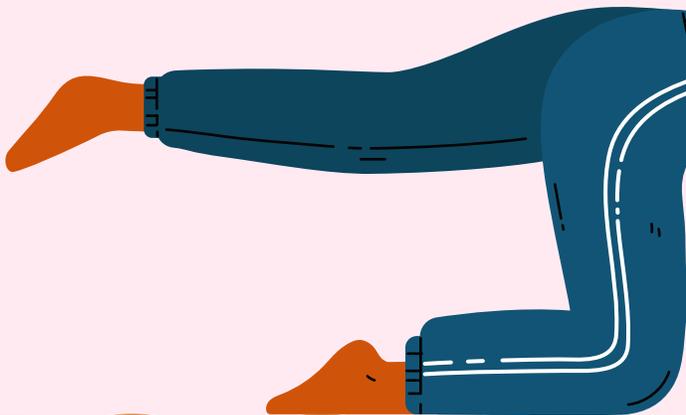
Deportes

/ 9 CONSEJOS BÁSICOS PARA INICIAR UNA RUTINA DE EJERCICIO

¿CÓMO RETOMAR MI ACTIVIDAD FÍSICA?



9 CONSEJO



OS BÁSICOS

PARA INICIAR UNA RUTINA DE EJERCICIO

Cualquier momento es bueno para comenzar a adoptar hábitos de vida más saludables, como mantener una dieta equilibrada y variada, hacer ejercicio físico o practicar algún deporte. Puede que hayan pasado meses, e incluso años, desde la última vez que te quedaste sin aliento por practicar deporte o alguna actividad física. La mala noticia es que hay una gran cantidad de beneficios que simplemente estás ignorando. La buena noticia es que nunca es tarde para empezar a hacer ejercicio o retomar hábitos que habías desterrado de tu rutina. La edad no es un factor determinante: lo verdaderamente importante es abandonar el sedentarismo. Las excusas de la falta de tiempo o motivación, ambas habitualmente utilizadas por quienes se rinden antes siquiera de empezar, parten en muchos casos del desconocimiento.

No, no necesitas pasar largas horas en el gimnasio o correr el equivalente a una media maratón para obtener beneficios. Y en cuanto a la motivación, ¿acaso no es suficiente recompensa prevenir numerosas enfermedades crónicas y mejorar otros aspectos indispensables para tu bienestar? ¿No tienes tiempo y te falta motivación para hacer ejercicio físico?

¿CUÁNTO TIEMPO NECESITO?



La Organización Mundial de la Salud (OMS) recomienda dedicar al menos 150 minutos a la práctica de actividad física aeróbica, de intensidad moderada, o bien 75 minutos de actividad física aeróbica vigorosa cada semana, o bien una combinación equivalente de actividades moderadas y vigorosas. Solo necesitas hacer 30 minutos de ejercicio al día durante 5 días a la semana. La actividad aeróbica debe practicarse en sesiones de 10 minutos de duración, como mínimo.

Con el objetivo de obtener aún mayores beneficios para la salud, se puede aumentar la duración del ejercicio hasta 300 minutos por semana de actividad física moderada aeróbica, o bien hasta 150 minutos semanales de actividad física intensa aeróbica. Para lograr beneficios adicionales, basta con hacer 60 minutos de ejercicio al día durante 5 días a la semana. Para que el beneficio sea completo, es recomendable dos veces o más por semana, realizar actividades de fortalecimiento de los grandes grupos musculares.

150

minutos a la práctica de actividad física aeróbica, de intensa moderada.

75

minutos a la práctica de actividad física aeróbica vigorosa.

30

minutos de ejercicio al día durante 5 días a la semana.

¿QUÉ BENEFICIOS OBTENGO?



- * Reducir el riesgo de sufrir diferentes enfermedades cardiovasculares, diabetes o algunos tipos de cáncer.
- * Mejorar la salud ósea y funcional. De este modo se puede prevenir enfermedades como la sarcopenia o la osteoporosis y evitar el riesgo de caídas a determinadas edades.
- * Mantener un peso saludable, evitando problemas de sobrepeso u obesidad.
- * Mejorar la salud mental. Gracias al ejercicio físico es posible prevenir la depresión y combatir el estrés.
- * Desarrollar la musculatura, la fuerza y mejorar la condición.



Comenzar a practicar deporte o retomar el ejercicio físico después de un periodo de inactividad debe ir acompañado de varias precauciones para que nuestro cuerpo se adapte de forma progresiva y alcanzar así un estado saludable con la mejor forma física.



9 CONSEJOS PARA ADAPTARSE AL EJERCICIO

- 01** La vuelta al entrenamiento o el inicio de la actividad deportiva de aquellas personas que llevan tiempo sin practicar deporte, no debe estar ligada a una imposición, sino que debe ser placentera y permitir a nuestro organismo readaptarse de forma progresiva.
- 02** Además de seguir una dieta equilibrada, es fundamental realizar ejercicio al menos tres veces por semana durante 60 minutos, siempre teniendo en cuenta la condición física de cada persona.
- 03** Antes de iniciarnos en la práctica deportiva o retomar nuestra actividad tras un paro prolongado es fundamental realizarnos un estudio físico y ponernos en manos de buenos profesionales que puedan asesorarnos en función de nuestras necesidades específicas, planificar y supervisar nuestro entrenamiento con el objetivo de obtener el beneficio máximo de la actividad física.
- 04** Es fundamental realizar un buen calentamiento para poner a punto el cuerpo para trabajar, aumentar las pulsaciones de forma progresiva y la presión sanguínea.
- 05** Es aconsejable que durante las primeras semanas de entrenamiento se siga una rutina de ejercicios preparatorios en la que impliquemos el mayor número posible de grupos musculares con el objetivo de ejercitar nuestro cuerpo y adaptarlo al ejercicio físico.
- 06** El entrenamiento debe comenzar de forma suave y controlada, ejecutando los ejercicios con una evolución gradual, sin forzar el organismo.
- 07** En el caso de que realicemos ejercicios aeróbicos, como caminar, trotar, correr, nadar, etc. debemos iniciarlos de forma lenta e ir aumentando progresivamente la actividad para adaptar la intensidad al nuevo trabajo muscular.
- 08** Al terminar todos los ejercicios, es importante realizar estiramientos lentos y suaves durante 10 o 15 minutos para que los músculos se recuperen del esfuerzo. Es importante respetar los tiempos de entrenamiento y el descanso para que el ejercicio no dañe nuestro cuerpo, nuestros músculos se recuperen y el deporte sea efectivo.
- 09** Es fundamental seguir una dieta equilibrada que contenga todos los alimentos básicos para aportar a nuestro organismo los nutrientes que necesita, priorizando el consumo de frutas y verduras como principal fuente de hidratos de carbono y evitando alimentos muy grasos y altamente calóricos, como son los fritos, o las carnes grasas.

PLAN DE ENTRENAMIENTO PARA EL PRIMER MES

Los siguientes pasos pueden servir de referencia para iniciar el entrenamiento y adecuar nuestro organismo al mismo. Este ritmo es aconsejable mantenerlo, al menos tres veces en semana:

Calentamiento activo o convencional (al menos 10 minutos de duración): este calentamiento implica el movimiento y la involucración del deportista y ayudará a prepararnos física, fisiológica y psicológicamente, además de ayudarnos a incrementar nuestra elasticidad y a disminuir las posibilidades de sufrir tirones musculares o desgarros.

Podemos realizar un calentamiento que realce el aparato cardiovascular, bici, cinta, elíptica o por medio de ejercicios de movilidad articular con el objetivo de preparar el cuerpo para la práctica deportiva.

Parte principal del entrenamiento (30 minutos, aproximadamente): realizaremos un trabajo general, haciendo hincapié en ejercicios de core (abdominal-lumbar) y de fuerza general en el que intervengan todos los grupos musculares, como sentadillas, elevaciones laterales o abdominales.

Ejercicios cardiovasculares (unos 15-20 minutos): para rematar la sesión realizaremos una serie de ejercicios cardiovasculares para subir las pulsaciones, como puede ser saltar a la cuerda o realizar burpees.

Estiramiento (unos 10-15 minutos): para que el cuerpo vuelva a la calma y se recupere con la mayor celeridad, realizaremos unos ejercicios de estiramiento lentos y suaves para relajar los músculos y evitar lesiones.



A partir del primer mes, cuando nuestro organismo ya se haya adaptado a la actividad física y haya adquirido el hábito, podremos comenzar a aumentar la intensidad en los entrenamientos. Y recuerda, el entrenamiento que se comparte es una referencia. En función de nuestras circunstancias personales y gustos podemos optar por variar alguno de los componentes del mismo.

Afortunadamente existen una gran variedad de ejercicios de fuerza y de índole cardiovascular que se pueden incluir, e incluso una combinación de ambos, como las opciones que ofrece el entrenamiento de peso corporal, por ejemplo, que además incide en aspectos básicos como la movilidad, el equilibrio, la elasticidad, la coordinación y la fuerza. Todo ello con la suficiente exigencia para que nuestro sistema cardiovascular se active y nos permita además, quemar calorías y grasas.

— **Fuentes:**

www.gefientrenamiento.com.ar > salud-y-fit // www.portalfitness.com > articulos > fisiologia







UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



En el marco del 21 de febrero, Día Internacional de la Lengua Materna

DISFRUTA: CONVERSATORIO NUESTRAS LENGUAS

TRANSMISIÓN EN VIVO

con lingüistas, promotores y gestores culturales.



CULTURA
SECRETARÍA DE CULTURA

FEBRERO 19

12
HORAS

RETRANSMISIÓN FEBRERO 21 A LAS 12 HORAS

A través de

www.upav.edu.mx/radio

Escúchanos en



UPAV Radio



upavradio



@UPAVRADIO



OPORTELAS



Pánuco

(Pánuco, Pueblo Viejo, Tampico Alto, Ozuluama de Mascareñas, El Higo)
Dirección: Aldama #3 esq. Cuauhtémoc Col. Centro C.P.93990 Pánuco, Ver.
Cel.: 8461050277 *Correo:* coordinacion.panuco@upav.edu.mx



Tantoyuca

(Tempoal, Tantoyuca, Chiconamel, Chalma, Benito Juárez, Platón Sánchez, Chicontepec, Ixcatepec, Chontla, Citlaltépetl, Tantima)
Cel.: 7891030423 *Correo:* coordinacion.tantoyuca@upav.edu.mx



Huayacocotla

(Huayacocotla, Ilamatlán, Zontecomatlán, Texcatepec, Zacualpan)
Cel.: 7821853293 *Correo:* coordinacion.huayacocotla@upav.edu.mx



Álamo

(Temapache, Tamiahua, Chinampa de Gorostiza, Naranjos - Amatlán, Cerro Azul, Tancoco, Tepetzintla, Ixhuatlán de Madero, Castillo de Teayo, Tamalín, Tuxpan, Tlalchichilco)
Dirección: Calle Artículo 123 S/N Col. Centro, Álamo, Ver.
Cel.: 7658393685 *Correo:* coordinacion.alamo1@upav.edu.mx

Dirección: González Ortega #27 Primer Piso Local "C" Zona Centro C.P. 92800 Tuxpan, ver.
Cel.: 7831046500 *Correo:* coordinacion.alamo2@upav.edu.mx



Poza Rica I

(Coatzintla, Tihuatlán, Cazones de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán)
Dirección: Av. 14 Norte # 12 esq. 4 Oriente, Col. Obrera, C.P.93230, Poza Rica.
Cel.: 7821068234 *Correo:* coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx

Poza Rica II

(Poza Rica, Coahuatlán, Coyutla, Mecatlán)
Cel.: 7821853293 *Correo:* coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx



Papantla

(Papantla, Gutiérrez Zamora, Tecolutla, Espinal, Coxquihui)
Cel.: 7821136981 *Correo:* coordinacion.papantla@upav.edu.mx



Altotonga-Atzalan

(Martínez de La Torre, Tlapacoyan, Atzalan, Jalacingo, Altotonga, Villa Aldama, Perote)
Dirección: Mariano Abasolo #42 Col. Centro; C.P. 93700, Altotonga, Ver.
Cel.: 2261042805 *Correo:* coordinacion.altotonga@upav.edu.mx



Misantla

(San Rafael, Nautla, Misantla, Vega de Alatorre, Colipa, Yecuatla, Juchique de Ferrer, Landero y Coss, Tenochtitlán, Chiconquiaco, Tepetlán, Naolinco, Alto Lucero, Acatlán, Miahuatlán)
Dirección: Obregón #116 Col. Centro Misantla, Ver. C.P. 93821
Cel.: 2351059461 *Correo:* coordinacion.misantla@upav.edu.mx



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, Tepatlaxco, 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

O

R

R

O

T

S

E

R

R

D



Alvarado

(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.: 9211230744 **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 Servicio 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*

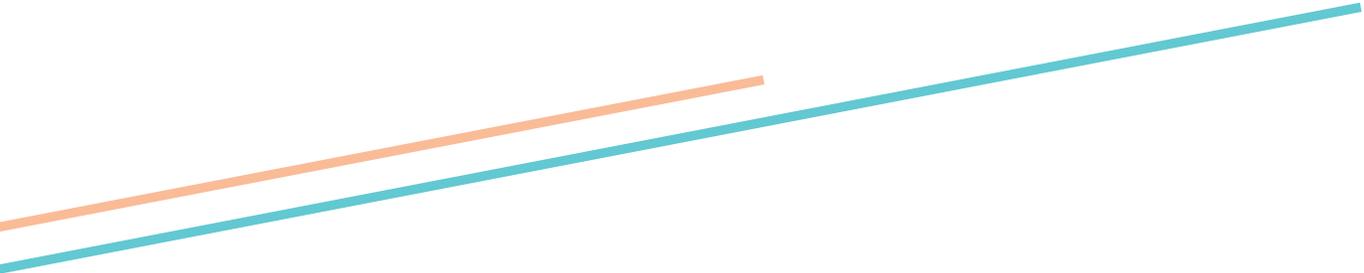


Guías de Estudio y Cuadernos

GRATUI

para aprendientes de Bac

Si alguna persona intenta venderte estas guías,
denunciala a **denunciadeguias@**



anos de Trabajo

TOS

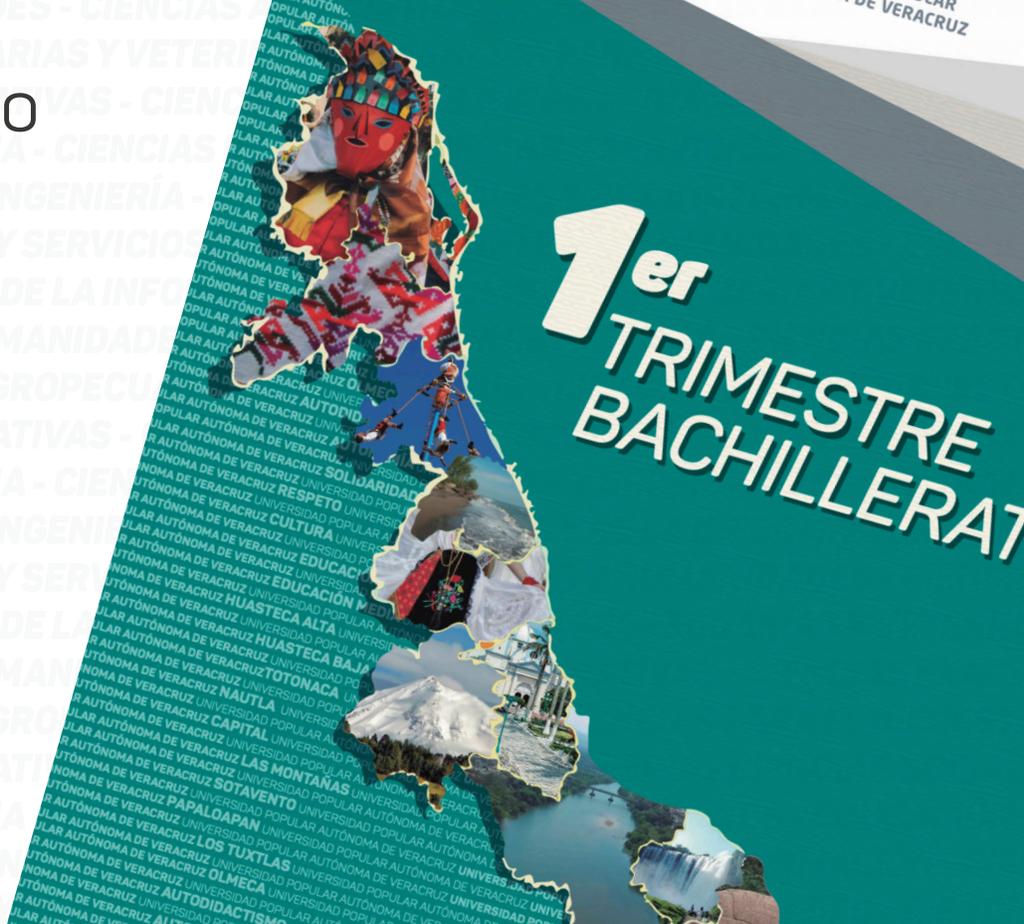
hillerato UPAV

te material gratuito
upav.edu.mx

2^{do}
TRIMESTRE
BACHILLERA



1^{er}
TRIMESTRE
BACHILLERAT



UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ



CONECTA

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

— www.upav.edu.mx —