

03

Tercera edición

Edición Digital
www.upav.edu.mx

CONECTA



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





UN
UNIVE
AUTÓN

CONV

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
período de suspensión, cuidando 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

Mtro. Armando Moreno Garibay

02

Coordenadas

12 / CONOCE A TU COORDINADOR

José Máximo Olguín Martínez
- Coordinación Álamo

18 / PUNTOS CARDINALES

Álamo, Veracruz

03

Orgullo UPAV

26 / JOAQUÍN “CREER Y NO RENDIRSE”

32 / UPAV SE FORTALECE

34 / GLOSARIO UPAV

38 / UN ÉXITO EL “SEGUNDO FESTIVAL PUERTA DE LOS SABORES, 2020”

04

Unidad de Género

44 / DÍA INTERNACIONAL DE LA TOLERANCIA

46 / CONVENCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO

48 / DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

50 / DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA

52 / DÍA INTERNACIONAL PARA LA ABOLICIÓN CONTRA LA ESCLAVITUD

54 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD

56 / DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS

58 / DÍA MUNDIAL DEL BRAILLE

05

Arte&Cultura

64 / EL ENCANTO DE LO PARANORMAL

66 / "AURA"

68 / QUINO "EL ÁCIDO Y CÍNICO PADRE DE MAFALDA"

76 / "LA RAMA" UNA TRADICIÓN CON TOQUE VERACRUZANO

06

Al Natural

84 / HABLEMOS DE NATUROPATÍA

88 / ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN

07

Deportes

96 / LA MANO DE DIOS

104 / YOGA PARA PRINCIPIANTES



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, 2020.

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

Mtro. Armando Moreno Garibay — Director de Educación Media Superior

En la Universidad Popular Autónoma de Veracruz estamos convencidos que nuestros aprendientes son nuestro orgullo, son personas que luchan cada día por lograr sus metas y mejorar su condición de vida; por ello esta Casa de Estudios es para los aprendientes.

He tenido la oportunidad de seguir a esta prestigiosa institución educativa en su recorrido por cada una de sus etapas. Soy testigo de su labor al fortalecer los valores humanos y su compromiso en la formación de jóvenes y adultos de todos los segmentos de la sociedad, incluso de aquellos que habían perdido la oportunidad de continuar con sus estudios.

Por ello, la UPAV, a través de su modelo educativo incluyente, social y participativo, es una institución que llegó para cambiar vidas. Me enorgullece ser parte de esta familia que conforma y dirige acertadamente el Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez y que busca contribuir a la mejora constante de los procesos académicos y administrativos que están permitiendo que la UPAV sea una opción educativa firme y competitiva. Durante este 2020 se ha dado mayor cobertura territorial educativa en el estado de Veracruz y se ha impulsado nuestro modelo educativo que permite crear alianzas con otras instituciones educativas para lograr un fin común.

También me enorgullece destacar el trabajo en equipo que se ha realizado durante la contingencia por el COVID-19. Se puso en marcha un plan de trabajo para la atención de actividades académicas y administrativas, brindando herramientas didácticas que fortalecen el estudio independiente, a través de la educación en línea y a distancia.

De esta manera, nos sumamos a la implementación de medidas preventivas ante la contingencia por el COVID-19 garantizando en todo momento la continuidad educativa y operativa.

Desde la Dirección de Educación Media Superior se implementó un plan de trabajo basado en nuestro modelo educativo autodidacta, que se ha adaptado a las necesidades de la población de jóvenes y adultos con voluntad de superarse.

Nos caracterizamos por ser una Universidad incluyente que permite dar atención a aprendientes de todas las edades, con diferente disponibilidad de tiempo para el estudio, que viven en condiciones urbanas y rurales, así como aprendientes con discapacidades.

En UPAV, las puertas a la educación están abiertas para todas y para todos por igual; aquí no se excluye a nadie, no hay límites para realizar sus sueños. En UPAV estamos más fuertes y damos inicio al 2021 con nuevos proyectos y metas por lograr.

A toda la comunidad, quiero expresar mi reconocimiento a la #FamiliaUPAV, congratulo a todos los aprendientes por su voluntad al tomar el reto de crecer profesionalmente y aspirar a un futuro mejor.

¡Orgullosamente UPAV!



Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR José Máximo Olguín Martínez
/ PUNTOS CARDINALES Álamo, Veracruz

LOS ÉXITOS DEPENDEN DEL ESFUERZO

QUE UNO REALICE DÍA A DÍA:

JOSÉ MÁXIMO OLGUÍN MARTÍNEZ

Con varios años de pertenecer a la familia UPAV, José Máximo Olguín Martínez ha visto a diversas generaciones de aprendientes conseguir sus metas. Actualmente es el Coordinador Solidario de Álamo, actividad que describe como una gran fortuna que le ha permitido fortalecer su vocación como académico y la Revista Conecta tuvo la oportunidad de entrevistarle para conocer un poco más de su trayectoria.

Graduar a varias generaciones ha sido una de sus mayores satisfacciones, tal como lo describe, señala que se integró a nuestra Casa de Estudios en el 2007, “ese año comencé como Asesor Solidario y posteriormente tuve la oportunidad de estar al frente de una Licenciatura, esto me ha permitido conocer a muchos aprendientes que me han enriquecido con su esfuerzo”.



UPAV
#TODOS
SOMOSUPAV
www.upav.org.mx

“DURANTE MI TRAYECTORIA EN UPAV, HE VISTO DIVERSOS CASOS DE ÉXITO; SIN EMBARGO, UNA DE LAS COSAS QUE MÁS RECUERDO ES CUANDO NUESTROS APRENDIENTES SE GRADÚAN”.

JOSÉ MÁXIMO OLGUÍN MARTÍNEZ

Además, el crecimiento constante en su trayectoria le ha permitido adoptar con orgullo una de las misiones UPAV, que es atender la demanda social de los veracruzanos de acceder a los niveles de educación media superior y superior, coadyuvando a la mejora de calidad de vida a través de la formación profesional.

“Durante mi trayectoria en UPAV, he visto diversos casos de éxito; sin embargo, una de las cosas que más recuerdo, es cuando nuestros aprendientes se gradúan, porque es un esfuerzo propio, pero también de sus familias que los apoyan en todo momento y eso es una grata experiencia que se vive cada nuevo ciclo”.

La Coordinación Álamo brinda atención a 13 municipios de la zona norte de la entidad veracruzana brindando la oportunidad de preparación en los niveles de Bachillerato y Licenciatura.

“Aprovecho el espacio para invitar a egresados de Secundaria y Bachillerato a que se sumen a nuestra familia; tengan la certeza de que en UPAV pueden continuar con su formación académica y los esperamos con los brazos abiertos”.

Para finalizar, José Máximo Olguín Martínez destaca que es importante siempre tener presente que la vida está llena de retos, “los éxitos dependen del esfuerzo que se realice día a día y la UPAV les ayuda a cristalizar esas oportunidades a nivel profesional”.

MUNICIPIOS:

Álamo Temapache, Tamiahua, Chinampa de Gorostiza, Naranjos, Amatlán, Cerro Azul, Tancoco, Tepetzintla, Ixhuatlán de Madero, Castillo de Teayo, Tamalín, Tuxpan, Tlalchichico

CONTACTO

Coordinación Álamo

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





UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

PUNTOS

ÁLAMO

Toponimia: voz náhuatl Te-mapachi-c; “en el mapache de piedra”.



En esta ocasión te invitamos a un recorrido por la **Coordinación Álamo**, misma que abarca **13 municipios de la zona norte** del Estado y cuya riqueza cultural, paisajes e historia son singulares. Pertenece a la Huasteca, amplia región que se encuentra en el noreste de Veracruz y se extiende a estados vecinos.

La zona refleja una rica diversidad cultural fruto de los diferentes grupos étnicos que la habitan: *Huastecos, Nahuas, Tenek, Totonacas, Otomíes y Tepehuas*. Aunado a un gran legado, la huasteca veracruzana se favorece de un gran esplendor natural entre manglares, playas y un sinnúmero de especies de aves, peces y crustáceos que enriquecen su gastronomía.

MONUMENTO AL COLOTERO

CARDINALES

El colote es un canasto elaborado con carrizo y refuerzos de cuero, es utilizado para el acarreo de naranja, del lugar del corte, hasta el camión que lo transporta. La estatua del Colotero busca reconocer el esfuerzo de los trabajadores de naranja, elemento característico de la región.

El monumento al Colotero está considerado como una de las obras escultóricas más grandes del estado de Veracruz y su estructura en acero con pátina en tonos bronce viejo la hacen singular y característica de la ciudad de Álamo.



LAGUNA DE TAMIAHUA

Tamiahua se ha convertido en uno de los puntos más concurridos de la huasteca. Al llegar se debe dar un paseo en lancha por esta laguna en donde encontramos los esteros de Barra de Corazones o la Isla Pájaros.

En la Laguna de Tamiahua uno de los métodos más usados para pescar camarones es atraerlos con luces por la noche, por lo cual a esa hora este lugar parece una pequeña ciudad iluminada.

RÍO LAS LAJAS EN TANCOCO

Está ubicado a 35 minutos de Cerro Azul, un sitio majestuoso por su rica flora y fauna. A los alrededores se formaron grutas y cascadas pequeñas, así como otras de mayor tamaño que son accesibles para gente experimentada en caminar a través de rocas húmedas. Este es un lugar perfecto para practicar rappel y cañonismo.

ZONA ARQUEOLÓGICA CASTILLO DE TEAYO

Es uno de los sitios más importantes de la Costa del Golfo debido a la pluralidad cultural que se refleja en sus restos materiales. En Los Lienzos de Tuxpan está representado el glifo de Teayotlán. Etimológicamente proviene del huasteco teayo, teayoc, que significa “en la tortuga de piedra”, recibe este nombre por la presencia de un basamento piramidal formado por tres cuerpos que rematan en una plataforma superior sobre la que se construyó un templo.

Aunque al parecer el origen de este basamento se da en el Preclásico Temprano, su estilo arquitectónico recuerda tradiciones culturales Huastecas y Mexicas. Por otro lado, la escultura tiene fuertes influencias Mayas y Toltecas. Cronología: 900 a 1521 d. C. Ubicación cronológica principal: Posclásico Tardío, 1200 a 1521 d. C.



— (arriba) **Laguna de Tamiahua** — (centro) **Río las Lajas en Tancoco** — (abajo) **Zona Arqueológica Castillo de Teayo**

UPAV



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

UPAV TV





UPAV TV
1410 suscriptores

SUSCRITO

INICIO **VÍDEOS** 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...

1er TRIMESTRE BACHILLERATO

Guía de Estudio



Actividad 4
3.5 Ecuaciones

Ejercicio 1. Resuelve

- 1) $x^2 - 4 = 0$
- 4) $7x^2 - 7 = 0$
- 7) $x^2 + x = 0$
- 10) $9x^2 - 81x = 0$
- 13) $7x^2 - 9x - 10 = 0$



Autoevaluación

1. Resuelve las siguientes ecuaciones
- 1) $x + 3 = -5$
 - 4) $5x + 1 = 2(3x - 2)$
 - 7) $3 - 2x = 8x - 7$
 - 10) $\frac{2x+1}{2} = 3(4-5x)$
 - 2) $2x + 3 = 4$
 - 5) $3(2x - 9) = -1$
 - 8) $2x + 8 = 8x + 5$
 - 11) $\frac{3x-1}{5} = \frac{x+2}{2}$

2. Resuelve las siguientes ecuaciones de primer grado al menos dos de los métodos aprendidos.
- 13) $\begin{cases} 5x - 2y = 4 \\ x + 2y = 8 \end{cases}$
 - 14) $\begin{cases} 3x + y = 4 \\ 2x - 3y = 8 \end{cases}$
 - 15) $\begin{cases} x - y = 1 \\ 2x - y = -1 \end{cases}$
 - 16) $\begin{cases} x + y = 2 \\ x - y = -20 \end{cases}$
 - 17) $\begin{cases} \frac{1}{3}x - \frac{1}{2}y = -1 \\ 3 - \frac{4}{5}x + \frac{2}{3}y = 17 \end{cases}$
 - 18) $\begin{cases} 3x + y = 4 \\ 2x - 3y = 8 \end{cases}$

3. Resuelve las siguientes ecuaciones de primer grado con tres incógnitas. Encuentra el valor de cada incógnita en su propia ecuación de ecuaciones. Utiliza el método aprendido.

19) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$	26) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$
20) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$	27) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$
21) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$	28) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$
22) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$	29) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$
23) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$	30) $\begin{cases} 2x + 3y + z = 10 \\ x - y + 2z = 5 \\ 3x + 2y - z = 7 \end{cases}$

4. Determina el número de la respuesta correcta.

- 25) $x^2 - 6x = 0$
- 26) $x^2 - 2x = 0$
- 27) $x^2 - 2x = 0$
- 28) $36x^2 - 5 = 0$
- 29) $18x^2 - 2x = 0$
- 30) $x^2 - 2x = 0$
- 31) $x^2 - 2x = 0$
- 32) $x^2 - 2x = 0$
- 33) $36x^2 + 108x + 81 = 0$
- 34) $36x^2 + 108x + 81 = 0$
- 35) $36x^2 + 108x + 81 = 0$
- 36) $36x^2 + 108x + 81 = 0$
- 37) $36x^2 + 108x + 81 = 0$
- 38) $36x^2 + 108x + 81 = 0$
- 39) $36x^2 + 108x + 81 = 0$
- 40) $36x^2 + 108x + 81 = 0$

Sección

03.

Orgullo UPAV

/ **JOAQUÍN** Aprendiziente de Bachillerato

/ **UPAV SE FORTALECE**

/ **GLOSARIO UPAV**

/ **SEGUNDO FESTIVAL PUERTA DE LOS SABORES, 2020**

CRECER Y NO

RENDIRSE

SON LAS CLAVES
PARA LLEGAR
LEJOS: JOAQUÍN

Nacido en la comunidad de Buenavista, en el municipio de Soledad de Doblado, Joaquín es ejemplo de entrega y superación. Con tan sólo 16 años, ha demostrado que no hay barreras cuando el objetivo es claro y cuando te enfocas en dar lo mejor de ti.

Joaquín representa el *#OrgulloUPAV*, su compromiso y dedicación lo han llevado lejos. Estudia el sexto trimestre de bachillerato y para cumplir con sus labores como aprendiz debe iniciar con el trayecto desde la madrugada, sin que ello sea un obstáculo para su preparación. Primero debe caminar una hora, donde pasa por sembradíos, para después tomar una camioneta colectiva que lo deja en la entrada de la cabecera municipal y tras 20 minutos más de caminata, poder llegar hasta el aula.





“EL QUE NO HAYA CAÍDO EN LA VIDA NO SABE LO QUE ES VIVIR, LO IMPORTANTE ES LEVANTARSE Y SEGUIR”.

A Joaquín siempre le han interesado las matemáticas, la ingeniería, la física y todas las ramas que conducen al desarrollo de las innovaciones, de ahí que, desde que estudió la primaria comenzó a participar en olimpiadas infantiles del conocimiento.

“En secundaria participé en un concurso de matemáticas y logré ganar un lugar a nivel regional y en otra ocasión alcancé un pase a la fase estatal”. Estos han sido pequeños peldaños en su larga lista de objetivos.

Al buscar una opción educativa que le permitiera estudiar el bachillerato, encontró en la UPAV la oportunidad de continuar con su preparación con mayor flexibilidad, siendo este un punto que le alentó a formar parte de nuestra **#FamiliaUPAV**, “el tener clases una vez a la semana y estudiar el bachillerato en la mitad de tiempo, me alentó muchísimo”.

Actualmente se ha fijado una meta aun mayúscula, estudiar Ingeniería Mecatrónica para desarrollar sistemas mecánicos para control de la contaminación ambiental, y con ello beneficiar no solo a su entorno, sino a su país.

El camino de Joaquín va paso a paso y hoy ha demostrado que su convicción es inquebrantable; en recientes semanas participó en la fase estatal de la **XXIX Olimpiada de Física Veracruz 2020**, quedando entre los 12 seleccionados de esta etapa.

“En un principio no quería participar en este concurso por cuestión de recursos, pero mi Asesor Solidario Abraham Melchor Tiburcio, me brindó todo el apoyo y a partir de ahí me estuvo apoyando con materiales, recursos y explicaciones, facilitándome todos los medios para poder formar parte de esta olimpiada”.



Joaquín explica que lo más difícil fue obtener la conexión a internet para sumarse a la plataforma Schoology e iniciar su preparación. En la primera fase del concurso fueron seleccionados tan sólo 24 personas y en la segunda fase quedó entre los 12 seleccionados.

“Yo normalmente estudio en la noche y el asesor solidario me brindaba videos y diversos materiales que me permitían prepararme y lograr la capacitación que se requiere para participar en este tipo de concursos”.

“SE REQUIERE DE VOLUNTAD PARA INICIAR ALGO Y PARA CONTINUAR”.

En el último examen teórico-experimental, clasificaron los cuatro participantes que representarían a Veracruz, y aunque Joaquín no logró clasificar, esto no merma su entusiasmo. “Se requiere de voluntad para iniciar algo y para continuar; siempre deben creer que se va a poder continuar y seguir siempre dando lo mejor de uno para no rendirse”.

Joaquín señala que participar en este tipo de concursos le enorgullece, “me permite valorar el apoyo de mi familia, de mis Asesores Solidarios y amigos”.

Añade que en ocasiones puede haber dificultades y estas son piedras en el camino, pero dependerá siempre de uno el rendirse o enfrentar el camino sin importar si se cae o no. Es en este punto donde Joaquín alienta a los lectores de **Conecta** a continuar con nuestros objetivos y sumar esfuerzos para lograrlos.

“Poder participar en la olimpiada no fue un logro mío, sino de todo el equipo que estuvo detrás de mí, en ocasiones es bueno recurrir o buscar apoyo para poder lograr lo que tanto deseas, para poder alcanzar lo que te planteas para el futuro”.

Creer y no rendirse son palabras clave para Joaquín, son palabras que ejemplifican a toda nuestra gran familia, a nuestro **#OrgulloUPAV**.





UPAV SE FORTALECE

CON EL CENTRO DE EVALUACIÓN DE LA RED CONOCER

Alineados con el Plan Veracruzano de Desarrollo y el Plan Sectorial de Educación, en días recientes, la Universidad Popular Autónoma de Veracruz se integró a la Red de Prestadores de Servicios del Consejo Nacional de Normalización y Certificación de Competencias Laborales CONOCER, a través de la acreditación del Centro de Evaluación UPAV.

De esta manera, la UPAV se fortalece y podrá participar de manera más activa en el desarrollo y evaluación con fines de certificación de las competencias laborales de nuestra Comunidad Universitaria y de los usuarios de nuestros servicios. Durante la entrega de cédula de acreditación, el responsable del Centro de Evaluación UPAV, Mtro. Ángel Isauro Tapia Romano reconoció los esfuerzos de nuestra Casa de Estudios al implementar acciones para el desarrollo de competencias laborales de los aprendientes, así como de sus conocimientos, logrando impulsar modelos de gestión de competencias por sus regiones.

En este acto se contó con la presencia de la Lic. Alma Tamina Díaz Gómez y del Ing. Manuel Alejandro Acevedo Boggero, representantes del Organismo Certificador CAPINSER; el Lic. Fernando Hernández Cabañas, Director General de Educación Universitaria; el Mtro. Ángel Isauro Tapia Romano, responsable del Centro de Evaluación UPAV, así como los directivos que integran a nuestra Casa de Estudios.



Glosario

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ





APRENDIENTE: Individuo que participa activamente en la construcción de su aprendizaje de manera autónoma, responsable, autodidacta y auto organizada, bajo los lineamientos contemplados en los planes y los programas de estudio de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

ASESOR SOLIDARIO: Figura solidaria que colabora como agente directo del proceso educativo a través del impulso del aprendizaje autónomo.

CENTRO DE ESTUDIOS: Espacio educativo donde se imparten asesorías de manera solidaria.

COMUNIDAD UNIVERSITARIA: Se refiere a toda persona que conforma la Universidad Popular Autónoma de Veracruz como son autoridades universitarias, figuras solidarias, personal administrativo y aprendientes.

CONSEJO TÉCNICO ACADÉMICO: Instancia encargada de elaborar y proponer planes y programas de estudio, modalidades educativas, de investigación, vinculación y extensión universitaria y demás acciones educativas para el cumplimiento de sus fines y objeto.

COORDINADOR SOLIDARIO: Figura solidaria designada por el Rector, responsable de fomentar y vigilar el cumplimiento de las obligaciones de los Directores y Asesores Solidarios, con apego a la normatividad universitaria que se encuentre dentro de su demarcación territorial.

DIRECTOR: El titular a cargo de una Dirección de un área determinada.

DIRECTOR SOLIDARIO: Figura solidaria a cargo de las funciones educativas y administrativas en cada uno de los centros de estudio y en los diferentes niveles educativos que imparte la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

ESTATUTO: El Estatuto Orgánico de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

FIGURA SOLIDARIA: La persona que, sin establecer ninguna relación laboral con la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, coadyuva voluntariamente en las actividades académicas y administrativas de manera honorífica.

JUNTA DE GOBIERNO: Órgano máximo de dirección y autoridad de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

LEY DE CREACIÓN: Se refiere a la Ley número 276 que crea a la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

MODELO EDUCATIVO: Metodología educativa basada en la pedagogía, el constructivismo y el autodidactismo que, en conjunto, dan origen a los planes y programas de estudio del nivel educativo medio superior y superior de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

NIVEL MEDIO SUPERIOR: El nivel de bachillerato que tiene como requisito obligatorio el nivel educativo de secundaria.

NIVEL SUPERIOR: La educación que se imparte después de la Educación Media Superior, que comprende estudios de técnico superior universitario, licenciatura, diplomado, especialidad, maestría y doctorado.

NORMAS: Reglas que deben observarse por el personal administrativo en el ejercicio de las conductas, tareas, actividades o atribuciones propias de su empleo, cargo o comisión.

PLAN DE ESTUDIOS: Conjunto de saberes disciplinares donde establecen objetivos de formación, contenidos y lineamientos de evaluación y acreditación, considerando las características y necesidades de los aprendientes y la sociedad.

PLAN SECTORIAL: Instrumento de planeación derivado de un plan de desarrollo de carácter municipal, estatal o nacional, que señala los objetivos, estrategias, líneas de acción y metas calendarizadas de un determinado sector, para impactar positivamente en el desarrollo social, económico, cultural, de salud y de seguridad a nivel gubernamental.

PLAN VERACRUZANO DE DESARROLLO: Documento rector que transcribe la estrategia integral del gobierno del estado de Veracruz, en un periodo deducido de su administración, con el fin de dar cumplimiento a lo establecido en la Ley de Planeación del Estado de Veracruz.

PROGRAMA DE ESTUDIOS: Documento que describe los contenidos de cada una de las asignaturas del plan de estudios; señala los objetivos educativos, contenidos, metodología, distribución del tiempo y los criterios de evaluación y acreditación, además regula la relación académica entre el aprendiente y el asesor.

PROPUESTA EDUCATIVA: Programa académico que integra la oferta educativa de la Universidad.

RECTOR: Cargo de la persona que se desempeña como la autoridad ejecutiva y representante legal de la Universidad.

REGISTRO: Se refiere al procedimiento que deben llevar a cabo los aspirantes para ingresar a la Universidad en nivel media superior y nivel superior.

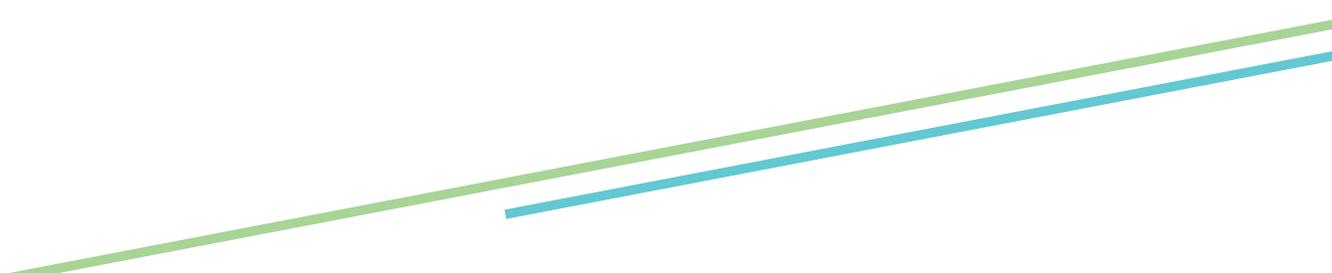
REGIÓN: La limitación territorial asignada a la jurisdicción de un Coordinador Solidario, misma que se encuentra establecida en el nombramiento respectivo.

REGLAMENTO: El reglamento interior de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

SECRETARIO TÉCNICO: El Secretario Técnico del Consejo Técnico Académico de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

UNIVERSIDAD: La Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

VALORES: Cualidad que poseen algunas realidades consideradas bienes, por lo cual son estimables.



Un éxito el Segundo Festival Puerta de los Sabores 2020

El Festival Gastronómico Puerta de los Sabores 2020, Prueba lo nuestro, ¡Disfruta Veracruz!, cerró con broche de oro sus actividades con la visita del chef Enrique Olvera a la capital veracruzana.

El creador del restaurante **Pujol**, considerado uno de los mejores en el mundo, participó en una charla junto con el chef Ricardo Muñoz Zurita, para compartir sus experiencias gastronómicas con el público que asistió al Centro Recreativo Xalapeño.

Este festival, en su segunda edición, tuvo exposiciones digitales, conferencias, cenas y dinámicas en redes sociales, logrando con éxito dar a conocer las riquezas gastronómicas de Veracruz, mismas en las que participaron el público general, así como los aprendientes de la Licenciatura en Gastronomía de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

Durante la noche de cierre, le fue entregado a Enrique Olvera, un reconocimiento por parte del Ayuntamiento de Xalapa como huésped distinguido y otro por parte del Consejo Gastronómico Veracruzano, por su destacada participación. El chef Olvera está catalogado como un ícono dentro de la gastronomía mundial, logrando con ello que los asistentes se enriquecieran con su vasta experiencia.



Xalapa recibió al reconocido chef Enrique Olvera, ícono mundial de la gastronomía.

Como parte de las actividades destacadas del festival, se impartió la clase magistral “*Los Grandes de la Gastronomía Veracruzana*”, en la que participaron los chefs Pepe Ochoa y José Burela, además de Martha Gómez Atzín, cocinera tradicional de Papantla, quienes coincidieron en que la comida veracruzana necesita un mayor impulso.

Se presentó además el prototipo del monumento a la gastronomía veracruzana, el cual se pretende edificar el próximo año y en el que se exhibirán los nombres de los impulsores de la cocina mexicana.

A lo largo de los cuatro días del festival, se efectuaron actividades para impulsar a más de cien productores locales y expositores, cuyos productos y servicios se dieron a conocer a través de cápsulas y del programa especial que RTV transmitió.

Fue así que el Festival Gastronómico Puerta de los Sabores 2020 ¡Disfruta Veracruz!, cumplió con las expectativas planteadas, por lo que los organizadores agradecieron la participación de todos y cada uno de los chefs, a la iniciativa privada, instancias gubernamentales y a los integrantes del Consejo Gastronómico Veracruzano por hacer esto posible.





Francisco Javier Cuevas Ferrer

BAJA
CULINARY
FEST
2015



CGV
CONSEJO GASTRONÓMICO VERACRUZANO

MIÉRCOLES



Sección

04.

Unidad de Género

/ DÍA INTERNACIONAL DE LA TOLERANCIA
/ CONVENCIÓN DE LOS DERECHOS DEL NIÑO
/ DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES
/ DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA
/ DÍA INTERNACIONAL PARA LA ABOLICIÓN CONTRA LA ESCLAVITUD
/ DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
/ DÍA MUNDIAL DE LOS DERECHOS HUMANOS
/ DÍA MUNDIAL DEL BRAILLE

16 DE NOVIEMBRE

Fuente: ONU

Día Internacional de la Tolerancia

En 1996, la Asamblea General de la ONU invitó a los Estados Miembros a celebrar el 16 de noviembre de cada año, el Día Internacional de la Tolerancia. Este día sirve para reflexionar sobre la educación en la tolerancia, así como para analizar los problemas de intolerancia locales y mundiales. Sin tolerancia, la paz no es posible (UNESCO). Consiste en respetar la diversidad de culturas y las distintas formas de expresión de los seres humanos.



20 DE NOVIEMBRE

Fuente: Convención de los Derechos del Niño

La Asamblea de la ONU aprueba la

Convención sobre los Derechos del Niño (1989)



Se celebra el Día Universal del Niño, que recuerda la aprobación de la Convención sobre los Derechos del Niño, el 20 de noviembre de 1989.

La convención se convirtió en Ley en 1990, se enfatiza que los niños tienen los mismos derechos que los adultos y se subrayan aquellos derechos que se desprenden de su especial condición de seres humanos que, por no haber alcanzado el pleno desarrollo físico y mental, requieren de protección especial.



25 DE NOVIEMBRE

Día Internacional para la Eliminación

de la Violencia contra las Mujeres



Consiste en denunciar la violencia que se ejerce sobre las mujeres en todo el mundo y reclamar políticas en todos los países para su erradicación. El origen es en conmemoración del asesinato de las Hermanas Mirabal (Patria, Minerva y María Teresa) activistas políticas, en República Dominicana. En 1981, se celebró en Bogotá, Colombia, el Primer Encuentro Feminista Latinoamericano y del Caribe, donde se decidió marcar el **25 de noviembre como el Día Internacional de No Violencia contra las Mujeres.**

En 1991 se inició la Campaña de los 16 Días de Activismo contra la Violencia de Género, proponiendo actividades para la erradicación de la violencia de género desde el 25 de noviembre hasta el 10 de diciembre, Día de los derechos humanos.



Día Mundial de la Lucha contra el SIDA

Establecido en 1988, el Día Mundial del SIDA fue el primer día dedicado a la salud en todo el mundo, se ha convertido en uno de los días internacionales de la salud más reconocidos y en una oportunidad clave para crear conciencia, recordar a aquellos que han fallecido y celebrar las victorias de esta batalla contra el virus, como el acceso a servicios de prevención y tratamiento.

El Día Mundial del SIDA sigue siendo tan importante hoy como cuando empezó y continúa recordando a la sociedad y a los gobiernos que el VIH no ha desaparecido. Es esencial que la sociedad en su conjunto tome conciencia de cómo el VIH afecta la vida de las personas, para que de este modo podamos poner fin al estigma y la discriminación y consigamos mejorar la calidad de vida de las personas que viven con el VIH.





Día Internacional para la Abolición de la Esclavitud

El Día para la Abolición de la Esclavitud fue establecido para concienciar a la opinión pública sobre el flagelo que supone la esclavitud moderna. **La fecha del 2 de diciembre fue elegida para conmemorar el aniversario del Convenio para la Represión de la Trata de Personas y de la Explotación de la Prostitución Ajena, aprobada el 2 de diciembre de 1949.**

El objetivo del día es reclamar la erradicación de las formas contemporáneas de esclavitud como son la trata de personas, la explotación sexual, el trabajo infantil, el matrimonio forzado y el reclutamiento de niños.

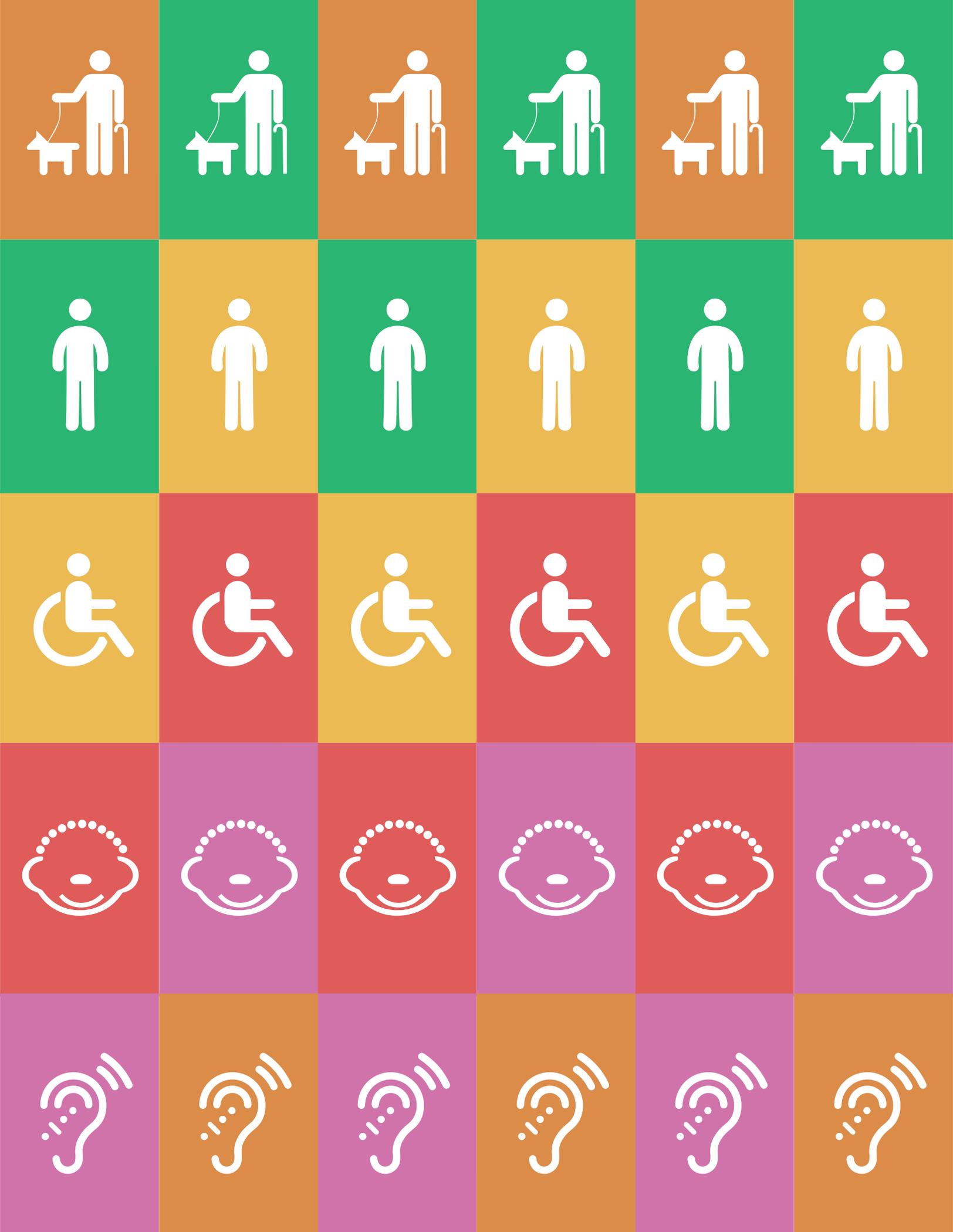


03 DE DICIEMBRE

Día Internacional de las Personas con Discapacidad

El Día Internacional de las Personas con Discapacidad fue declarado en 1992 por la Asamblea General de las Naciones Unidas. El objetivo es promover los derechos y el bienestar de las personas con discapacidades en todos los ámbitos de la sociedad y el desarrollo, así como concienciar sobre su situación en todos los aspectos de la vida política, social, económica y cultural (ONU).

Este año, la OMS se une a sus asociados bajo el lema «**Un día para todos**», con el cual se quiere reflejar la creciente aceptación de que la discapacidad forma parte de la condición humana. De acuerdo con los cálculos de la OMS, más de 1000 millones de personas, alrededor del 15% de la población mundial, tienen alguna forma de discapacidad.



10 DE DICIEMBRE

Fuente: ONU

Día Mundial de los Derechos Humanos

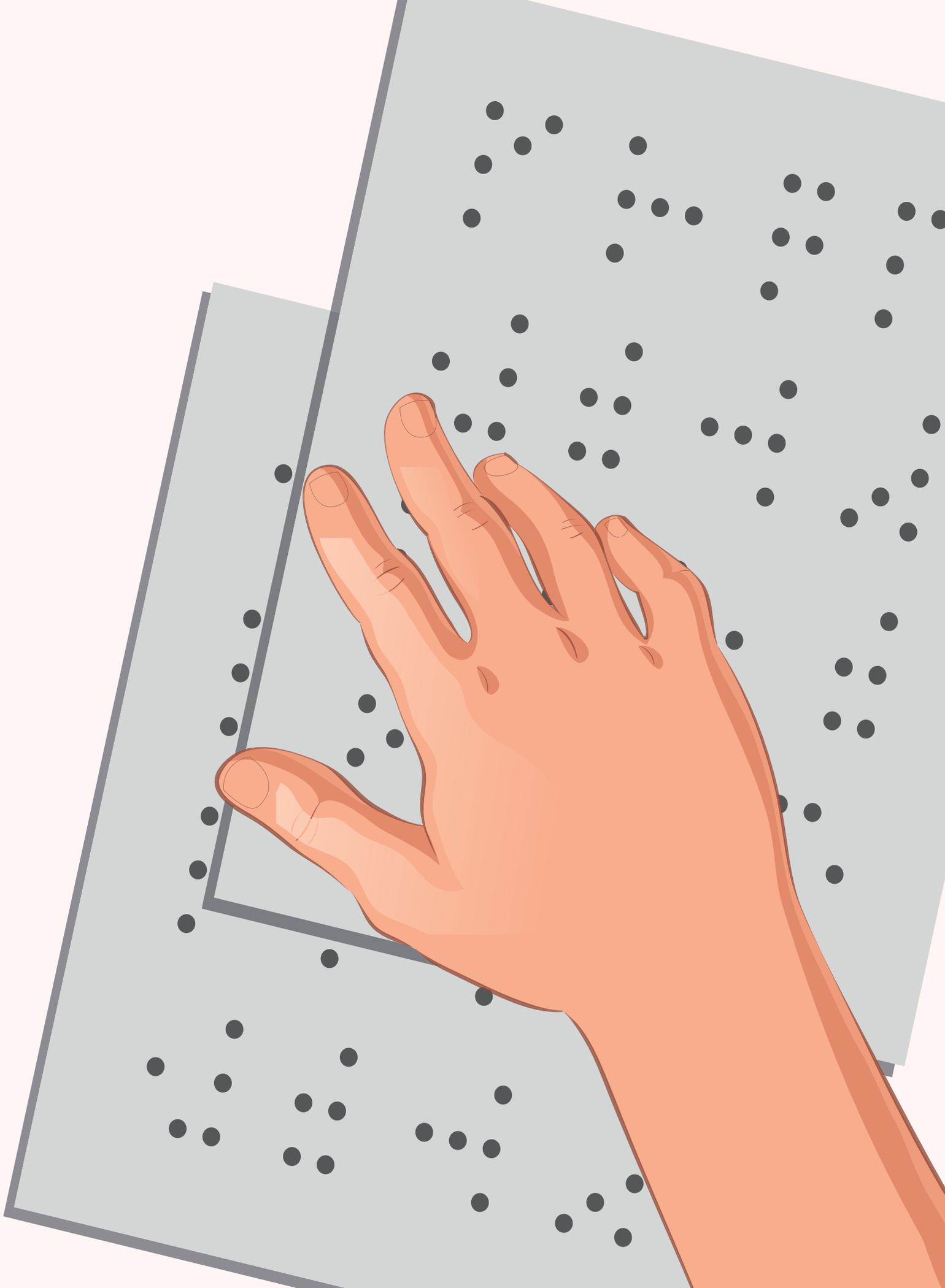


Cada año, el Día de los Derechos Humanos brinda a todos la oportunidad de renovar el espíritu de la larga lucha de la humanidad por los derechos y la dignidad. De movilizarse contra viejos desafíos, que se presentan en forma de pobreza y desigualdad, violencia, exclusión y discriminación (UNESCO).

El Día de los Derechos Humanos se celebra cada 10 de diciembre, coincidiendo con la fecha en que la Asamblea General adoptó la Declaración Universal de Derechos Humanos, en 1948. Se trata de un documento histórico que proclamó los derechos inalienables inherentes a todos los seres humanos, sin importar su raza, color, religión, sexo, idioma, opiniones políticas o de otra índole, origen nacional o social, propiedades, lugar de nacimiento, ni ninguna otra condición.

Los Derechos Humanos son el epicentro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS), ya que sin dignidad humana no podemos impulsar el desarrollo sostenible.





LA RADIO QUE **ESCUCHA** PARA SER ESCUCHADA



UPAV RADIO



Escúchanos en

www.upav.edu.mx/upavradio/



Síguenos en nuestras redes sociales

   @UPAVradio



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



Sección

05.

Arte y Cultura

/ EL ENCANTO DE LO PARANORMAL

/ AURA

/ QUINO “EL ÁCIDO Y CÍNICO PADRE DE MAFALDA”

/ “LA RAMA” UNA TRADICIÓN CON TOQUE VERACRUZANO

EL ENCANTO DE LO PARANORMAL

La muerte ocupa un lugar especial en México, se le celebra intensamente, tanto como a la vida. Los panteones se llenan de fiesta en noviembre, los muertos nunca se desvanecen del todo, porque siempre hay alguien que les recuerda. Aun cuando no se les conozca, un altar les espera.

En nuestro país la muerte se representa con colores, sabores, aromas e incluso con historias. Algunas han perdurado por generaciones gracias al dominio popular, pero existen otras que se plasmaron gracias a la visión de sus autores que, combinadas con la medida justa de creatividad, dan vida a personajes inmortales que trascienden más allá de la existencia de sus creadores.

A través de narraciones extraordinarias la muerte vive, se aparece en callejones, llega brindando advertencias o se apodera de otras almas para lograr ser eterna. En las historias de Carlos Fuentes la influencia de nuestra cultura y la de otros países se hacen presentes. Desde la descripción de casas tenebrosas, hasta la necesidad de poseer un cuerpo joven para lograr la vida eterna. El reconocido escritor mexicano realizó obras con distintas temáticas, pero sin duda una de las más famosas es *Aura*. Dicha publicación adquirió gran notoriedad entre chicos y grandes porque explora una dimensión fantástica sin dejar de lado el erotismo. Además de contar con un estilo particular de redacción.



Imposible no adentrarse en una historia que parece estar viviendo, así es *Aura*, una narración breve pero atrapante, a través de la cual el lector sentirá que vive en el cuerpo de Felipe Montero, en cada una de las páginas escritas en segunda persona, resulta inevitable sentir una fascinación por *Aura*, terror ante la presencia de Consuelo Llorente y aún así avanzar de manera inmediata en la lectura porque desde el principio se percibe una atmósfera de misterio que se quiere resolver.

Esta historia sumamente polémica en su momento y quizás aún en nuestros días, relata una historia fantástica, donde la vida perpetua se hace presente a través de rituales de brujería. Sin embargo, también es una novela erótica y sumamente cargada de simbolismos.

Los espacios comienzan en las calles de la ciudad de México, pero la mayor parte de la novela transcurre en una casona antigua donde el tiempo no transcurre y todo ha permanecido intacto para atraer a un gran amor o quizás para dar vida a un nuevo romance. Las interpretaciones pueden ser múltiples, pero al final todos tendremos una certeza: *Aura* y Consuelo están estrechamente unidas y el protagonista de la historia también forma parte de los eslabones de la cadena.

Aura



— Carlos Fuentes (derecha) charla con Luis Buñuel en México (1979)

CARLOS FUENTES 1928-2012

Carlos Fuentes nació de padres mexicanos en Panamá. Debido a que su padre era un diplomático de carrera, tuvo una niñez cosmopolita y estuvo inmerso en un ambiente de intensa actividad intelectual. Pasó su infancia en diversas capitales de América: Montevideo, Río de Janeiro, Washington D.C, Santiago de Chile, Quito y Buenos Aires, ciudad a la que su padre llega en 1934 como consejero de la embajada de México. Los veranos los pasó en la Ciudad de México, estudiando en escuelas para no perder el idioma y para aprender la historia de su país. Vivió en Santiago de Chile (1941-1943) y Buenos Aires en donde recibió la influencia de notables personalidades de la esfera cultural americana.

A los 16 años se estableció en la ciudad de México y cursó el bachillerato en el Colegio México. Se inició como periodista colaborador de la revista Hoy y obtuvo el primer lugar del concurso literario del Colegio Francés Morelos (hoy Centro Universitario México).

Fue Licenciado en leyes por la Universidad Nacional Autónoma de México y se doctoró en el Instituto de Estudios Internacionales de Ginebra, Suiza. Su vida estuvo marcada por constantes viajes y estancias en el extranjero, sin perder nunca la base y plataforma cultural mexicanas.

Fue uno de los escritores más importantes de todos los tiempos en el conjunto de la literatura de su país. Figura dominante en el panorama nacional del siglo XX por su cuidadosa exploración de México y lo mexicano, a través de una obra extensa y que se servía de un lenguaje audaz y novedoso capaz de incorporar neologismos, crudezas coloquiales y palabras extranjeras, su propuesta se sumergió en el inconsciente personal y en el colectivo, y trasladó con vigor a las letras mexicanas los mejores recursos de las vanguardias europeas. Carlos Fuentes falleció en la Ciudad de México el 15 de mayo de 2012, a los 83 años.



QUINO

EL ÁCIDO Y CÍNICO PADRE DE MAFALDA

QUINO



o
N70



"¿Qué importan los años? Lo que realmente importa es comprobar que, a fin de cuentas, la mejor edad de la vida es estar vivo".

Mafalda.

UNA BREVE INTRODUCCIÓN

Joaquín Salvador Lavado, **Quino**, nació en Mendoza el 17 de julio de 1932. Estudió en la Escuela de Bellas Artes de Mendoza y a los 18 años se fue a probar suerte a Buenos Aires. Sus padres, españoles, lo llamaron Quino para distinguirlo de su tío Joaquín Tejón, pintor y diseñador gráfico, quien sirvió de inspiración para el padre de Mafalda. Publicó su primera página de humor en el semanario Esto Es y a partir de entonces empezó a publicar en muchos otros medios.

Al poco tiempo de publicarse el libro **Mundo Quino** en 1963, se le pide a Joaquín que diseñara una familia de personajes para poder promocionar los electrodomésticos Mansfield de la firma Siam Di Tella en una tira de un diario. La niña de esa familia recibe el nombre de Mafalda, pero la campaña nunca vio la luz y Quino guardó la publicación.

Unos meses después le piden al ilustrador publicar una tira en el semanario *Primera Plana* y es ahí, en 1964, cuando surge la polémica pequeñita de cabello negro y alborotado. Quino falleció el 30 de septiembre de 2020.

PREMIOS

1982

Gran Premio Internacional Max und Moritz en Alemania

1992

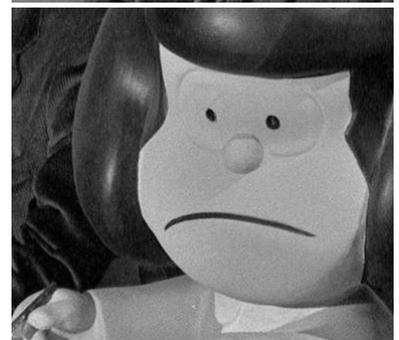
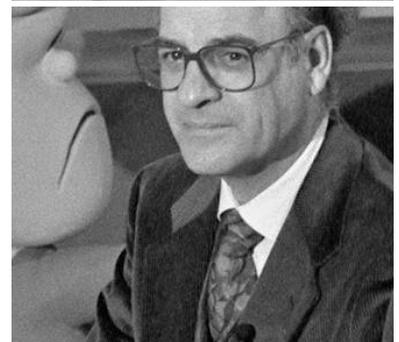
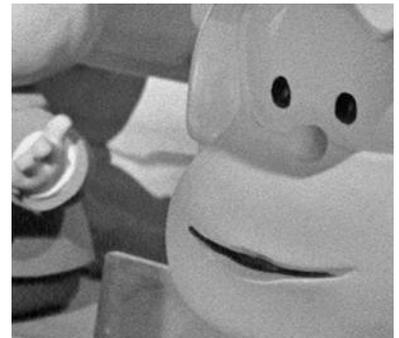
Galardón Konex de Platino por el Humor Gráfico entregado en Buenos Aires

1997

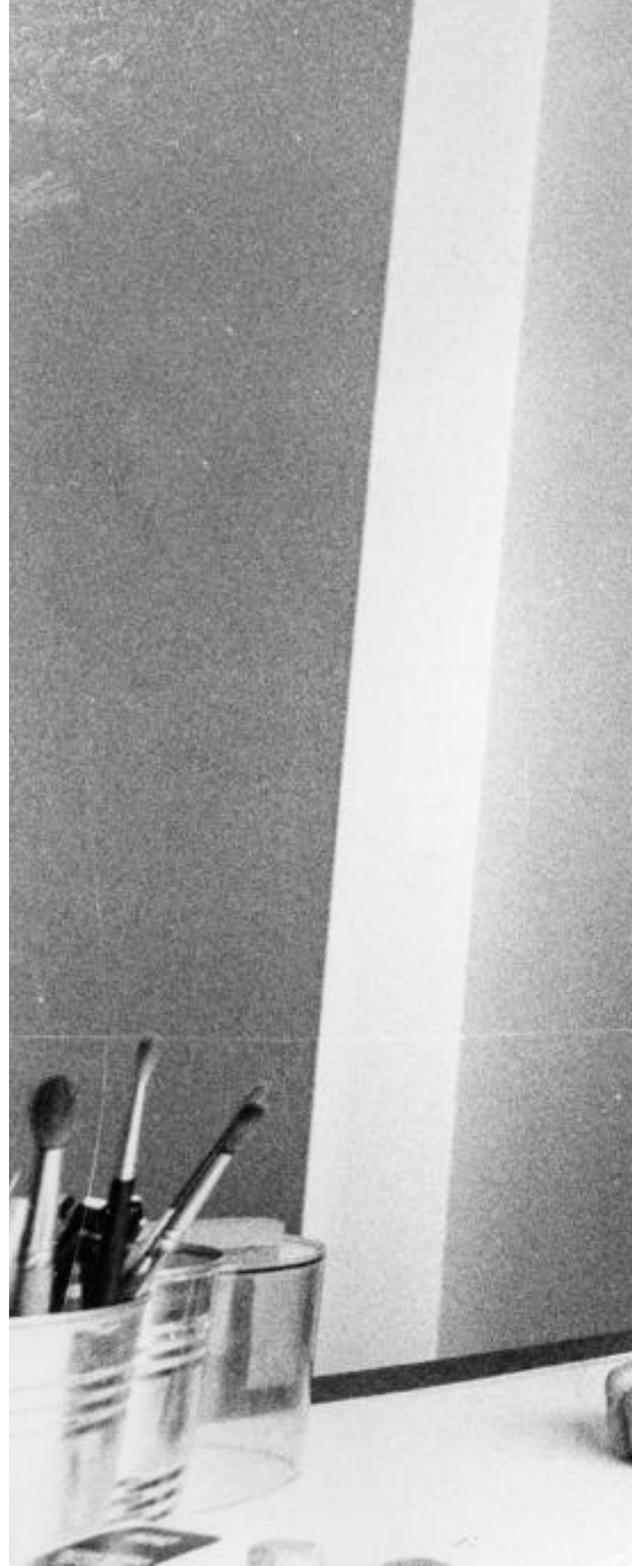
Placa de Plata
Premio de la Asociación Profesional de Ilustradores

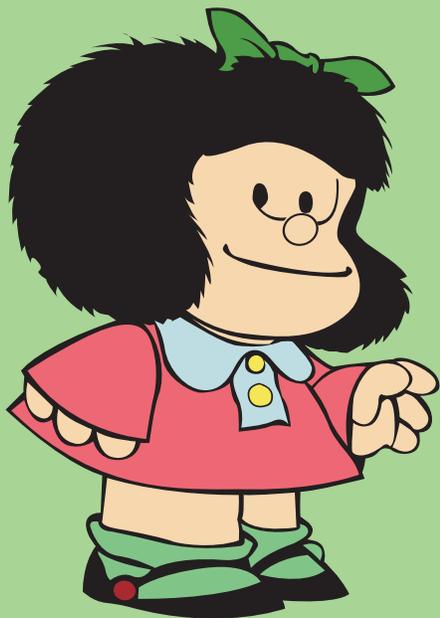
2014

Premio Príncipe de Asturias de Comunicación y Humanidades









MAFALDA

El nombre de Mafalda fue tomado del filme *Dar la cara*, basado en la novela homónima de David Viñas, donde hay una bebé que lleva ese nombre, el cual le pareció alegre a Quino. La historieta de Mafalda ha sido traducida a más de treinta idiomas. Entusiasta de Los Beatles, el Pájaro Loco y los panqueques, detesta en cambio, la sopa. Incomoda frecuentemente a los adultos con sus cuestionamientos sobre lo socialmente establecido y sus preguntas relativas al manejo político del mundo.

Está convencida del progreso social de la mujer y lo preconiza. Se imagina a sí misma estudiando idiomas y trabajando como intérprete en las Naciones Unidas para contribuir a la paz mundial.



QUINO

CRONOLOGÍA

29 de septiembre de 1964: La tira Mafalda comienza a publicarse en la revista semanal Primera Plana a razón de dos por semana. Aparecen como personajes Mafalda y su padre.

6 de octubre de 1964: Aparece la madre de Mafalda.

19 de enero de 1965: Aparece Felipe.

9 de marzo de 1965: Se publica la última tira de Mafalda en Primera Plana. Por diferencias de criterio, Quino abandona la revista.

15 de marzo de 1965: Gracias a la mediación de Brascó, Mafalda es admitida en el diario El Mundo, uno de los periódicos de mayor circulación en la Argentina por esos años. En la historieta, Mafalda se apresta a comenzar el jardín de infantes.

29 de marzo de 1965: Aparece Manolito. 6 de junio de 1965: Aparece Susanita.

1966: La tira ya se publica en varios periódicos del interior de Argentina y para Navidad, Jorge Álvarez Editor lanza en Argentina el primer álbum de las tiras, que se agota en dos días. En febrero aparece Miguelito.

Agosto de 1967: La madre de Mafalda se entera de que está embarazada.

22 de diciembre de 1967: Cierra el diario El Mundo y Mafalda deja de aparecer por cinco meses.

21 de marzo de 1968: Nace Guille, mientras la tira no se publicaba.

2 de junio de 1968: Mafalda vuelve a publicarse, esta vez en el semanario Siete Días Ilustrados y a razón de cuatro tiras por semana. Aparece Guille por primera vez. En este año, treinta tiras de Mafalda son traducidas al italiano e incluidas en la antología de humor Libro dei Bambini Terribili per adulti masochisti.

1969: Aparece el primer álbum de Mafalda publicado fuera de Argentina: Mafalda la contestataria, editado en Italia por Umberto Eco. A fines de este año, en la historieta, el padre de Mafalda adquiere un Citroën 2CV (automóvil económico, característico de la clase media argentina de los años sesenta y setenta).

15 de febrero de 1970: Aparece Libertad.

25 de junio de 1973: Se publica la última tira de Mafalda, por decisión del propio Quino.



La Rama

una tradición con toque veracruzano

Naranjas y limas, limas y limones...

Poco antes del 24 de diciembre, muchos hogares se iluminan con hermosas luces de colores y se empiezan a escuchar las voces de niñas y niños que, acompañados de requintos, van por la calle cantando versos alegres que hablan sobre las fiestas de fin de año. Es así como “*La Rama*” va pasando de generación en generación, convirtiéndose en una tradición muy veracruzana. Pero, ¿cuál es su origen?

Todo inició así...

La Rama es una tradición considerada de origen veracruzano que se ha difundido desde tiempos prehispánicos. Se tomaba una rama seca (de árbol de huizache) y se pintaba de blanco con cal, decorada con velas, paxtle y guirnaldas de maíz.



Elementos de La Rama

* Una rama de árbol (antes se usaba de huizache) * Cáscara de naranja

* Cadenas de papel de colores * Globos * Paxtle

Esto se realizaba antes del solsticio de invierno durante la decimoquinta veintena de la Panquetzalitzli, del calendario nahua Xiuhpohualli, el cual constaba de 18 meses de 20 días más el Nemontemi o periodo de cinco días. La veintena de la Panquetzalitzli estaba dedicada al nacimiento del Dios Huitzilopochtli. Asimismo, se realizaban figuras de masa de amaranto y maíz azul elaborada con la miel del maguey.

Se vestían para esta festividad con sus mejores atavíos, también eran tiempos de reflexión y de reunión familiar.

Se adornaban los oratorios con ramas y se decoraban los árboles frutales con banderas de colores para ofrendarles comida, la cual se compartía después del ritual. Afuera de las casas se colocaba la rama decorada.

Además, durante la veintena de la Panquetzalitzli, el pueblo nahua ofrendaba flores Cuetlaxochitl (flor que se marchita) a Tonatzin (Nuestra Madre Venerada). En ocasiones estas flores, conocidas ahora como Flor de Noche Buena, eran colocadas en la parte inferior de las ramas decoradas.

Se dice que, a principios del siglo **IXX** en la región del Sotavento, las familias comenzaron a realizar esta tradición del 16 al 24 de diciembre, y la mayoría de la gente solía agradecer con dulces, tamales, café o chocolate. Poco a poco esto se fue desvirtuando, la gente en la actualidad ofrece monedas que se reparten para celebrar el convite navideño.

“Hola buenas noches ya estamos aquí,
aquí está la rama que les prometí,
que les prometí venir a cantar
pero mi aguinaldo me tienen que dar,
me tienen que dar con mucho cariño
como se lo dieron los reyes al niño,
los reyes al niño le dieron regalos
y usted señorita me da mi aguinaldo.

Buenas noches damas
buenos caballeros,
a cantar venimos...”









Sección

06.

Al Natural

**/ HABLEMOS DE NATUROPATÍA
/ ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN**

HABLEMOS DE NATUROPATÍA

— **Olivia Martínez Ronquillo** / Directora Solidaria Naturopatía Veracruz



Hablar de UPAV tiene un significado importante. Como proyecto educativo es referente hoy en día de calidad, pero también de innovación educativa. No solo impartimos cátedra en carreras que ya son conocidas por los aspirantes a tener un nivel de Licenciatura, sino que innovamos a nivel nacional con la licenciatura en Naturopatía.

Siendo México un país con una gran diversidad cultural y acervo de conocimientos científico, empírico y tradicional, esta carrera tuvo gran aceptación desde un principio.

PERO ¿QUÉ ES LA NATUROPATÍA?

Podríamos definirla tal cual lo enseñamos en clases: el camino hacia lo natural. Pero nos quedamos cortos siempre con esta frase: Naturopatía es mucho más que eso... Son todos aquellos conocimientos que, a través de cientos de años de tradición oral, documental, pictórica y cartesiana nos llevan a reencontrarle a la vida congruencia. De tal suerte, cualquier evento o actividad dada por el hombre tendrá repercusión en su salud.





Ingresar a Naturopatía permitirá que el estudiante conozca los medios por los cuales sus ancestros recuperaban y mantenían la salud, con qué plantas y bajo qué preparación. Descubrirá que muchos temas de salud que son incuestionables hoy en día, fueron rechazados por la comunidad científica otrora. Podrá maravillarse del estudio de la homeopatía y las terapias florales (flores de Bach).

Aplicará las técnicas de acupuntura milenarias que los chinos descubrieron, perfeccionaron y que hoy siguen teniendo vigencia. Compartirá recetas nutritivas y efectivas para diversos malestares cuando estudie nutrición. Corregirá desarmonías corporales mediante el masaje y la kinesiología y en su caso, desaparecerá dolores.

Los Naturópatas complementamos el trabajo de los médicos, cirujanos y profesionales de la salud, aunque todavía falta mucho trabajo e información para que no recelen de nuestra actividad. Reconocerá las diferentes personalidades en cada individuo y podrá abordar su asesoría de una manera integral e individual.



Hace no mucho tiempo era imposible imaginar que nuestros pensamientos pudiesen somatizarse; el cuerpo era observado por la ciencia de manera aislada, el ser trascendente (espiritual) por otro lado y la mente también. Los naturópatas encaminamos a las personas a recobrar el sentido saludable de su existencia y promovemos una vida resiliente.

Con más de 10 años de antigüedad ¡somos una licenciatura de éxito! Con una matrícula creciente y oportunidades laborales ilimitadas, el compromiso es bilateral: nuestros asesores solidarios en constante actualización y nuestros aprendientes dedicados al estudio.



Una vez que nuestros aprendientes entienden que estudiar medicina tiene todo que ver con nuestros pensamientos, nuestra alimentación, nuestras creencias, nuestra actividad diaria, la manera como nos relacionamos con nuestra familia, trabajo, amigos y el mundo en general, entonces estaremos completamente seguros de ser buenos **NATURÓPATAS**.



CONTE DE TULLEAR

SCHOTT DURAN 600 ml APPROX. VOL.

페퍼민트

CONTE DE TULLEAR

FOREST

RELAX

RELAX

RELAX



ESTRATEGIAS DE RESPIRACIÓN

La respiración es una de las funciones básicas del organismo que nos permite obtener el oxígeno necesario para la supervivencia. Esta función puede verse entorpecida ante la presencia de estrés o elementos contextuales que provoquen el desarrollo de patrones acelerados que dificulten la correcta entrada de oxígeno en el organismo.

Sin embargo, entrenar tu respiración puede contribuir en gran medida a reducir el nivel de estrés que nos provocan las circunstancias ambientales y sociales a través de la relajación, disminuyendo problemas de insomnio, hipertensión, cefalea, asma, disfunciones sexuales o fobias, además de ayudar a controlar mejor el proceso perceptivo, la gestión del dolor y otras sensaciones producidas por causas orgánicas o mentales. A continuación, te presentamos algunas técnicas de respiración eficaces.

01 RESPIRACIÓN PROFUNDA

El ejercicio más sencillo de realizar de los que se presentan aquí. Básicamente sirve para tranquilizarse tras una situación de estrés o esfuerzo. Se basa en tomar aire por vía nasal, mantenerlo en los pulmones y finalmente soltarlo con suavidad por la boca. Cada uno de los pasos ha de durar alrededor de cuatro segundos.

02 RESPIRACIÓN DIAFRAGMÁTICA

Este ejercicio resulta también de gran sencillez. Es semejante al anterior, pero en este caso la respiración va a ser abdominal. Para llevarlo a cabo se precisa de un lugar en el cual poder estar cómodo, preferiblemente sentado o tumbado. En primer lugar se inspira por vía nasal durante alrededor de cuatro segundos, manteniendo el aire en tu interior durante unos segundos y expulsándolo por la boca suavemente. Se requieren inspiraciones largas, entrando en el cuerpo un volumen elevado de aire.

Poniendo una mano en el estómago y la otra en el pecho es posible comprobar si se está llevando el aire correctamente a las zonas pretendidas. La mano del pecho no debería moverse al inhalar, mientras que debería notarse el aire llenando el vientre. Este entrenamiento provoca el control parasimpático y el descenso de la tasa cardíaca. Se recomienda intentar generalizar y automatizar este tipo de respiración con el fin de mantener un cierto control sobre el arousal o nivel de activación del cuerpo.

03 RESPIRACIÓN COMPLETA

Este tipo de respiración, combina en una sola técnica la respiración profunda y abdominal. El proceso comienza con la expulsión de todo el aire de los pulmones. Se procede inspirando suave y profundamente hasta llenar en primer lugar el abdomen, para continuar inhalando hasta llenar también los pulmones y pecho en una misma inhalación.

Se mantiene el aire unos segundos y posteriormente se procede a expulsar oralmente y con lentitud primero tórax y luego abdomen.





04 RESPIRACIÓN NADI SODHANA

Esta técnica aplicada generalmente en el mundo del yoga se basa en la alternancia entre las fosas nasales a la hora de inspirar. En primer lugar se procede a tapar una de las fosas nasales, para realizar una inhalación profunda por la fosa nasal libre. Una vez inhalado, se procede a tapar la fosa nasal por la que ha entrado el aire y destapar la otra, por la cual va a producirse la exhalación.

A continuación se repite el mismo procedimiento, esta vez empezando por la fosa nasal contraria a la ocasión anterior (es decir por la que se ha realizado la exhalación). Esta técnica parece ser efectiva para despejar la mente, activando a quien la practica.

05 RESPIRACIÓN DE FUEGO

Otra técnica proveniente del yoga. Se inicia el ejercicio respiratorio con una inspiración lenta y profunda, a la que sigue una exhalación rápida y forzada desde el abdomen. Se procede a subir el ritmo de inhalación-exhalación cada dos segundos hasta un total de diez respiraciones. Se trata de una respiración muy energizante, pero se recomienda cierta precaución, dado que puede provocar hiperventilación y dolor abdominal. Por esto mismo no es muy recomendable para personas con ansiedad elevada.

06 RESPIRACIÓN PARA CONTROLAR LA IRA

Este tipo de ejercicio está especialmente indicado ante situaciones que nos provocan ira, con el fin de controlarla. Teniendo en cuenta que inhalar provoca la llegada de oxígeno al organismo, y por lo tanto de energía, puede ser recomendable que en situaciones en que queramos controlar nuestra rabia nos centremos en la exhalación, proceso que por lo general resulta relajante y liberador de presión.

Para este ejercicio simplemente se va a exhalar con fuerza, vaciando todo lo posible los pulmones en una larga y potente exhalación. Posteriormente a ello inhalaremos cuando nuestro cuerpo lo necesite, para repetir el procedimiento hasta que la sensación de presión haya disminuido.

07 VISUALIZACIÓN GUIADA

Empleada como mecanismo de relajación, esta técnica permite especialmente la tranquilización mental. Se basa en la realización de una respiración profunda y regular mientras un terapeuta o grabación indican el tipo de pensamientos o imágenes que el individuo debe imaginarse. Generalmente se trata de situar a la persona en un escenario mental agradable, que le permita ver sus objetivos y visualizarse realizándolos. Se trata de una técnica también empleada en mindfulness.

08 RELAJACIÓN PROGRESIVA DE JACOBSON

Este ejercicio resulta también de gran sencillez. Se trata de una técnica de relajación que incluye control de la respiración y la tensión de los músculos. Con los ojos cerrados y una postura cómoda se procede a mantener una respiración profunda y regular. Posteriormente se procede a realizar un recorrido por el conjunto de grupos musculares del cuerpo. Cada grupo muscular será tensado en periodos de 3 a 10 segundos para posteriormente descansar entre 10 y 30 segundos (se recomienda que el periodo de relajación sea el triple que el de tensión), haciéndose series de tres repeticiones.

El proceso de relajación muscular empezará por los extremos más distales del cuerpo, es decir las extremidades más alejadas del centro del cuerpo hasta llegar a la cabeza. Así, se empezará la rutina de tensión-relajación por los pies, para continuar por piernas, glúteos, manos, brazos, espalda, pecho cuello, mandíbula y cabeza.

Se ha de realizar con cierta precaución, dado que es común la presencia de pequeños calambres, mareos, hormigueos o hiperventilación (en caso de tenerlos se recomienda cesar el ejercicio), mas resulta una técnica de gran utilidad incluso en la práctica clínica.

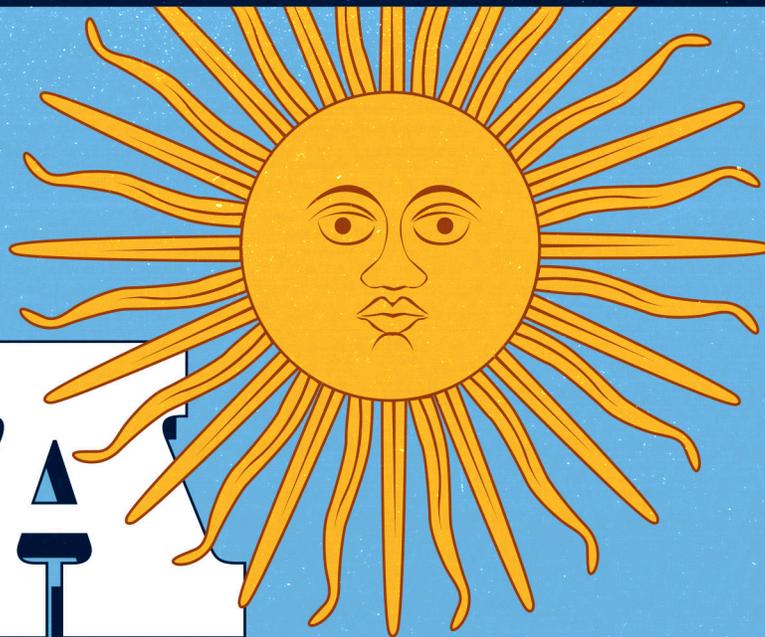


Sección

07.

Deportes

/ LA MANO DE DIOS Y SUS DEMONIOS
/ YOGA PARA PRINCIPIANTES



LA MANO DE DIOS Y SUS DEMONIOS

El gol más extraordinario de la historia del fútbol fue marcado por él contra Inglaterra, Diego superó a 6 jugadores ingleses junto con el arquero, marcó un golazo espectacular, recordando siempre el gol de la *“Mano de Dios”*.

Diego Armando Maradona Franco, también conocido en el argot futbolístico como *El Pelusa*, *Barrilete Cósmico*, *Cebollita* o simplemente como el *Dios*. Nació el 30 de octubre de 1960, circunstancialmente en el Policlínico Evita, de Lanús. Su familia era originaria de Esquina, provincia de Corrientes, localidad ubicada en el primer cordón de la zona sur del conurbado bonaerense.



C
S



**“El fútbol es el deporte más lindo y más sano del mundo...
Yo me equivoqué y pagué, pero la pelota no se mancha”**

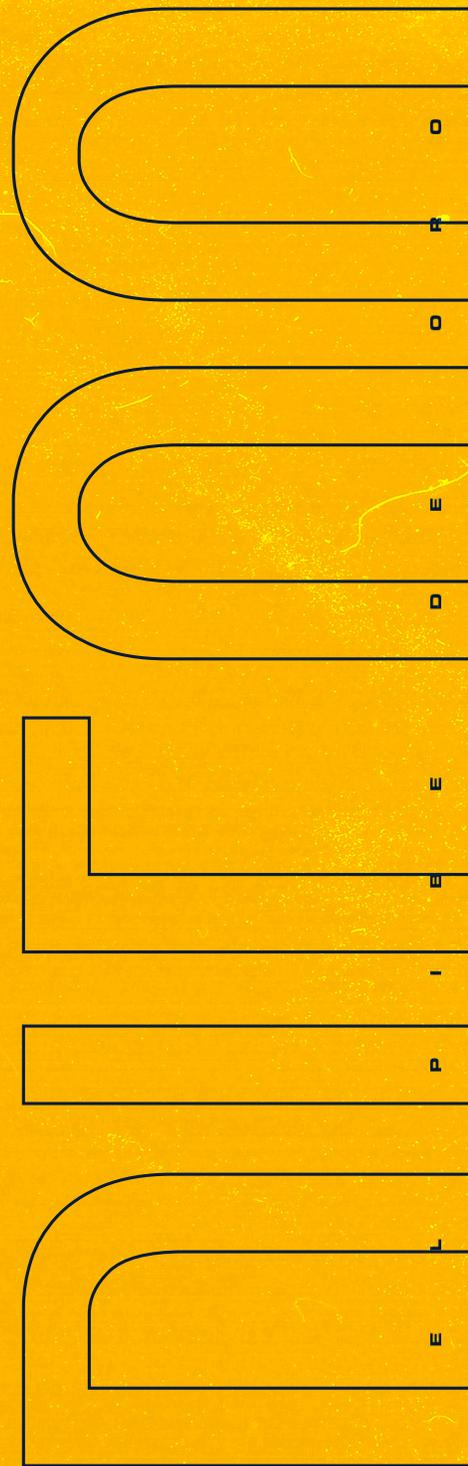
Tuvo una carrera muy rápida, hizo su debut en primera con Argentinos Juniors a los 15 años y luego fue el ídolo de los hinchas de Boca Juniors. Después del mundial de España 82, llegó a Europa donde jugó dos temporadas con el Barcelona. En el año 1984 el sueño de millones de napolitanos se hizo realidad cuando fichó por el Napoli.

Con este equipo ganó dos títulos de Campeón de Italia entre 1986-1987 y en 1989-1890, una Copa Italia (1987), una Copa UEFA (1989) y una Super Copa Italiana (1990). Mientras tanto, en el año 1986, fue el héroe del equipo argentino que triunfó en el mundial de México. Fue ahí cuando Diego jugó un fútbol espectacular, llegando a convertirse en estrella mundial y una leyenda del balompié. A principio de los noventa, las cosas cambiaron. Tras convertirse en subcampeón en el mundial Italia 90 fue descalificado por un control de antidoping en el año 1991.

Después se fue a España para jugar con el Sevilla y luego volvió a Argentina para jugar con la rojinegra del Newell's Old Boys y nuevamente a Boca Juniors, el equipo de sus amores. Mientras tanto, fue también entrenador de dos equipos de primera en Argentina, el Deportivo Mandiyú y el Racing de Avellaneda. En el mundial del 94 en los Estados Unidos dio positivo en el test antidoping tras el partido contra Nigeria; de acuerdo a la FIFA había utilizado Efedrina, sustancia que no es permitida en el fútbol internacional.

Diego fue suspendido por un año con la prohibición de jugar. De esa manera la selección de Argentina fue derrotada rápidamente sin su capitán.

En la última vuelta al fútbol, volvió a jugar con Boca, donde vistió la camiseta 10 hasta el año 1997 para retirarse el 30 de octubre, día de su cumpleaños número 37. El 25 de noviembre del 2020, falleció en su residencia particular a causa de un posible paro cardiorrespiratorio.



COMO JUGADOR



AA Argentinos Juniors
1976-1981



CA Boca Juniors
1981-1982



FC Barcelona
1982-1984



SSC Napoli
1984-1991



CA Newell's Old Boys
1993-1994



CA Boca Juniors
1995-1997

COMO ENTRENADOR



Deportivo Mandiyú
1994



Racing Club
1995



Selección Argentina
2008-2010



Al Wasl FC
2011-2012



Al Fujairah SC
2017-2018



Dorados de Sinaloa
2018-2019

CAMPEONATOS NACIONALES / INTERNACIONALES

1981

METROPOLITANO
Boca Juniors — Argentina

1983

COPA DEL REY
FC Barcelona — España
COPA DE LIGA
FC Barcelona — España

1984

1990

SCUDETTO
SSC Napoli — Italia
SUPERCOPA DE ITALIA
SSC Napoli — Italia

1979

COPA MUNDIAL
DE FÚTBOL JUVENIL
Selección Argentina — Japón

1986

COPAS DEL MUNDO COMO JUGADOR

1982

COPA MUNDIAL
DE FÚTBOL
España

1986

COPA MUNDIAL
DE FÚTBOL
México

1986

CRONICO

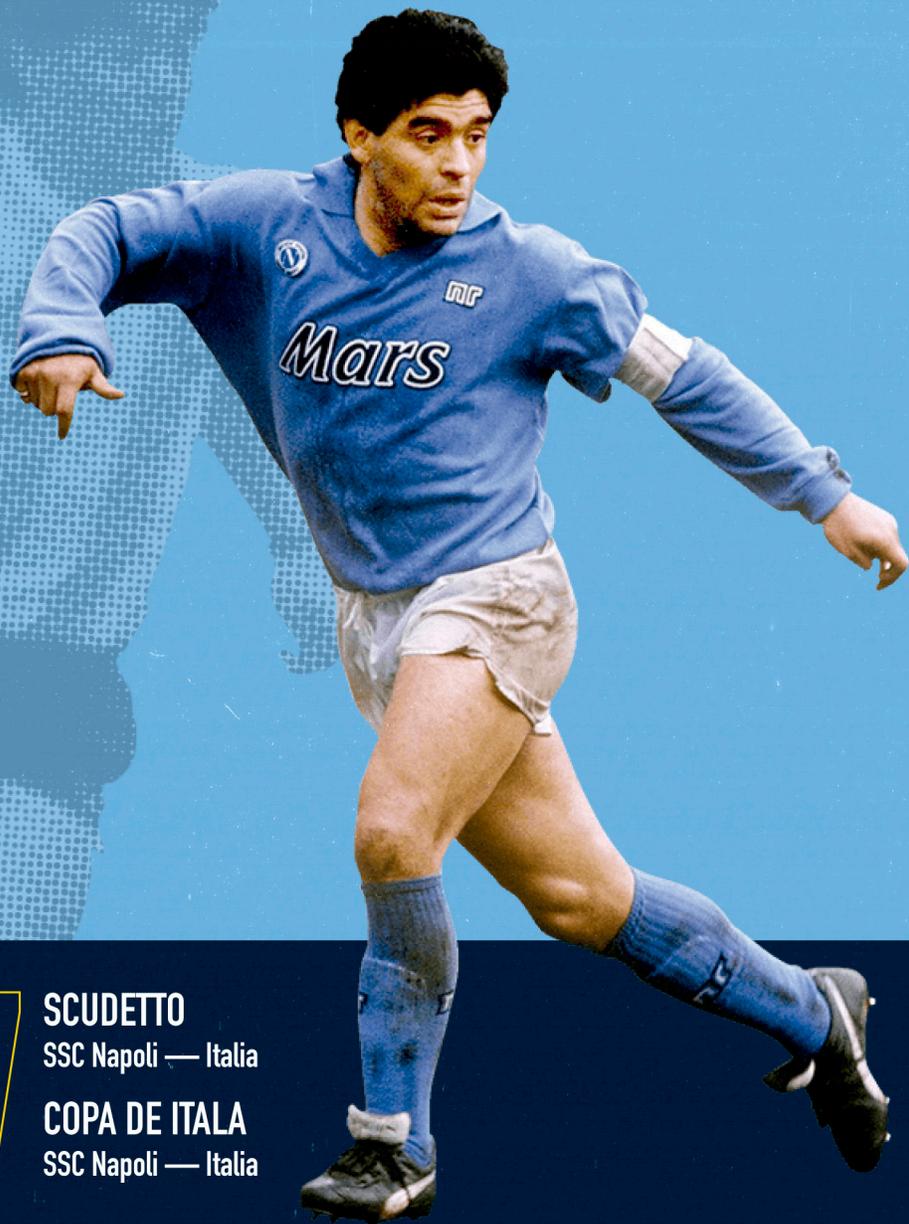
COMO ENTRENADOR



Copa Mundial de Fútbol de 2010
Sudáfrica



Gimnasia y Esgrima La Plata
2029-2020



SUPERCOPA DE ESPAÑA
FC Barcelona — España

1987

SCUDETTO
SSC Napoli — Italia

COPA DE ITALIA
SSC Napoli — Italia

COPA MUNDIAL DE FÚTBOL
Selección Argentina — México

1989

COPA UEFA
SSC Napoli — Alemania

1993

COPA ARTEMIO FRANCHI
Selección Argentina — Argentina

COPA MUNDIAL DE FÚTBOL
México

1990

COPA MUNDIAL DE FÚTBOL
Italia

1994

COPA MUNDIAL DE FÚTBOL
Estados Unidos

LOGGIA

17 diciembre 1982. Pocos meses después de llegar al FC Barcelona, se le diagnosticó una hepatitis benigna del tipo A que lo mantuvo alejado de los terrenos tres meses.

17 marzo 1991. Jugando en el Nápoles, dio positivo por cocaína en un control tras un partido de la Liga italiana ante el Bari. Fue inhabilitado 15 meses por la Federación italiana. Regresó a su país.

26 abril 1991. Fue detenido en Buenos Aires junto a un grupo de amigos con drogas en su poder. La justicia le ordenó someterse a un tratamiento terapéutico.

25 junio 1994. En el Mundial de Estados Unidos dio positivo por efedrina tras el partido frente a Nigeria.

El 24 de agosto. La FIFA le sancionó con 15 meses de suspensión.

Agosto 1996. Se interna durante 10 días en la Clínica Psiquiátrica de Bellelay, en Berna (Suiza), para rehabilitarse de su adicción a las drogas.

28 agosto 1997. Se hizo público el tercer positivo de su carrera en el control efectuado cuatro días antes en el partido de Boca frente a Argentinos Juniors. Se le permitió seguir jugando, pero en octubre colgó las botas.

18 enero 2000. Llega a La Habana para someterse a un doble tratamiento contra su adicción a las drogas y la crisis cardíaca.

16 octubre 2001. Pasa por el quirófano para una intervención en el menisco de la rodilla derecha en Cali, Colombia.

18 abril 2004. Ingresó en la Clínica Suizo Argentina de Buenos Aires por una crisis cardíaca agravada por una infección pulmonar.

28 marzo 2007. Ingresado en la clínica Güemes de Buenos Aires debido a una descompensación física provocada por excesos con el alcohol y con su alimentación.

24 julio 2019. Se opera de la rodilla derecha de sinovitis y una artrosis en Buenos Aires.

2 noviembre 2020. Lo internan en el sanatorio bonaerense Ipena, para un chequeo tras un "bajón anímico" después de "una semana complicada para él emocionalmente" y por un cuadro de anemia.



#ChallengeUPAV:

YOGA



Mejora tu concentración y salud con estos sencillos ejercicios que te presentamos a continuación. ¿Te has cuestionado si ese dolor de espalda que se acentúa por las noches es a causa de una mala postura durante tu home office?

Aprende junto con nosotros estas posturas de Yoga que nos comparte **Andrea Heredia, directora de Agâra, Centro Holístico.**

PARA

PRINCIPIANTES

– Posturas de Balasana.





– Posturas de yoga para aliviar la espalda, tras horas de home office.





—
el
amor
hacia
uno mismo
es lo que
transforma
todo
—

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



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

R

R



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

O



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

T



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

C



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

E

R

R

D

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*



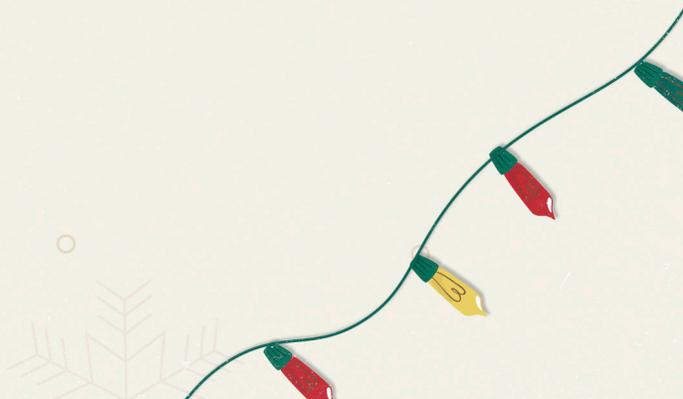


*Felices Fiestas
te desea la*

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



CONECTA

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

— www.upav.edu.mx —

