10
Décima edición
-
Edición Bimestral
www.upav.edu.mx

CONECTA

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

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

ALEGRÍA & CALIDEZ DE VERACRUZ

UNIVE
AUTÓN

CON

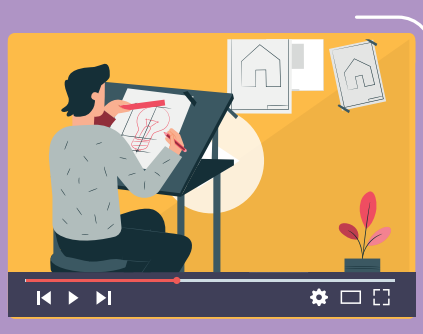
RECOMENDACIONES - TUT

En apoyo a tu salud y en segui
de “Sana Distancia”, tenem
nuestros aprendientes, que pu

Aprende, diviértete y contin
periodo en casa. Por tu bien

Queremos escucharte

Información Oficial



Tutoriales

PAV
ERSIDAD POPULAR
NOMA DE VERACRUZ

TIGO

TORIALES - ACTIVACIONES

miento a la Campaña Nacional
os tutoriales, realizados por
edes llevar a cabo desde casa.

úa preparándote durante tu
estar y el de todas y 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

Índice

01
Editorial

08 / **MENSAJE**
Lic. Elia Johanna Cano Hernández
Jefa del Departamento de Difusión Académico Cultural

02
Coordenadas

12 / **CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO**
14 / **PUNTOS CARDINALES**
Veracruz, Veracruz

03
Experiencia UPAV

26 / **EXPERIENCIA UPAV**
Lic. Lucy Lorena Luis Morales

04
Unidad de Género

38 / DÍA MUNDIAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO
40 / DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ
42 / DÍA INTERNACIONAL DEL NIÑO O NIÑA EN SITUACIÓN DE CALLE
44 / DÍA INTERNACIONAL DE MULTILATERALISMO Y DIPLOMACIA PARA LA PAZ
46 / DÍA DEL NIÑO Y DE LA NIÑA
48 / DÍA DEL TRABAJO
50 / DÍA INTERNACIONAL DE LA CONVIVENCIA EN PAZ
54 / SERES HUMANOS DIVERSOS
62 / DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

05
Arte & Cultura

66 / EL JAZZ, MOTOR PARA LA PAZ
72 / CHARLIE PARKER
80 / RITUALES AGRÍCOLAS EN MÉXICO

06
Al Natural

88 / NUESTRA MADRE TIERRA
94 / COSECHA DE PRIMAVERA
102 / OBSEQUIOS DE LA NATURALEZA: FLORES COMESTIBLES

07
Deportes

112 / PILARES DE LA DANZA EN MÉXICO
124 / ACONDICIONAMIENTO FÍSICO DE BAILARINES + RUTINAS
128 / MÁS SALUD, MENOS TABACO

CONECTA

Edición Bimestral — ***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, 2022.

Directorio

Rector
Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez

Directora de Educación Superior
Dra. Guadalupe del Carmen Su Morales

Director de Educación Media Superior
Ing. Armando Moreno Garibay

Directora de Administración y Finanzas
Lic. Silvia Cruz Torres

Director de Planeación y Programación
Mtro. Amado Cervantes Cervantes

Directora de Asuntos Jurídicos
Lic. Nadia Elisa Viveros G. Saldaña

Subdirector de Supervisión Académica
Lic. Carlos Evert Pérez López

Editorial

Lic. Elia Johanna Cano Hernández

Jefa del Departamento de Difusión Académico Cultural

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz es una Institución comprometida con la educación mexicana y es por ello que, diariamente todo el equipo que la conforma, genera estrategias para llevar la educación a todos los municipios a lo largo y ancho del Estado de Veracruz, e incluso para alcanzar otros estados a través de las escuelas que se incorporan a la Universidad.

Puedo asegurar que UPAV es el camino para materializar sueños y cumplir metas personales, porque permite a las y los aprendientes avanzar a su paso y a su ritmo, sean cual sean sus actividades diarias, así sean mamá o papá, si cursan entre semana otra carrera o algún idioma, si son deportistas, si pausaron sus estudios por algún motivo, si trabajan o cualquiera que sea el caso, esta Casa de Estudios es una gran oportunidad para avanzar hacia la meta de la profesionalización desde bachillerato en año y medio, hasta licenciaturas y posgrados.

La comunicación es un elemento fundamental para estrechar lazos, para crecer y para fortalecer redes. Por ello, desde el Departamento de Difusión Académico Cultural, a través de nuestras redes; Facebook, Instagram, Twitter, YouTube, UPAV Radio, página web, micrositio de UPAV contigo, programa y ***Revista CONECTA***, se generan estrategias enfocadas a lograr mayor cercanía entre sociedad y familia UPAV. Cada canal está diseñado e implementado con mucha dedicación por un gran equipo de profesionales, siempre buscando ser un vínculo comunicativo e informativo de nuestra Institución con la comunidad.

Formar parte de esta gran familia UPAV para mí es una gran satisfacción, me llena de alegría pertenecer a una Institución tan involucrada con la educación, sobre todo con el firme objetivo de llevarla a cualquier parte de la república, principalmente a todo nuestro Estado. Sin duda, las acciones de UPAV han logrado que cada vez más veracruzanos y veracruzanas tengan educación media superior y superior de manera accesible, fundamentada siempre en el valor de la solidaridad, el compañerismo y la dedicación.

—

Soy testigo de los valores que forman las bases de esta institución, **solidaridad, equidad, tolerancia, responsabilidad, paciencia, equidad y empatía son solo algunos de ellos.** Todas y todos en la familia UPAV somos elementos de una gran cadena de solidaridad.

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO
/ PUNTOS CARDINALES Veracruz, Veracruz

Andrés Ansberto Vaca Vela

Coordinador Solidario Veracruz DEMS

“Ver el rostro de felicidad y de emoción del aprendiente egresado, es uno de los elementos más significativos en mi labor”

Encabezar la propuesta de educación media, en una de las coordinaciones solidarias de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz es una responsabilidad muy grande y al mismo tiempo, un gran orgullo, para quienes la educación es primero. De esta manera, Andrés Ansberto Vaca Vela, coordinador solidario DEMS sede Veracruz, describe lo que significa para él, formar parte de la gran familia UPAV.

Una de las más grandes y emotivas satisfacciones en su labor como coordinador solidario, es la entrega de certificados, ya sea a un grupo de aprendientes o a una sola persona, **“ver el rostro de felicidad y de emoción del aprendiente egresado, es uno de los elementos más significativos en mi labor”.**

La principal tarea de la coordinación solidaria Veracruz DEMS es informar y orientar sobre las diferentes alternativas y opciones que UPAV tiene para que, cualquier persona, sobre todo, de cualquier edad, pueda concluir su preparación académica, desde bachillerato, hasta educación superior con licenciaturas, especialidades, maestrías o posgrados.

Bajo el principio de la educación es primero, Andrés Vaca invita a toda nuestra comunidad a no descuidar sus estudios y les invita a acercarse a la coordinación solidaria Veracruz, pues aún cuando se encuentren trabajando o realizando cualquier otra actividad, siempre hay oportunidad de continuar o concluir los estudios en bachillerato modalidad mixta, unitaria o virtual y accesible que ofrece el modelo educativo autodidacta de UPAV.

Municipios de la Coordinación Solidaria Veracruz DEMS: Úrsulo Galván, Puente Nacional, Paso de Ovejas, La Antigua, Veracruz, Boca del Río, Manlio Fabio Altamirano, Jamapa, Medellín, Soledad de Doblado, Camarón de Tejeda y Cotaxtla.

—

Si en forma **solidaria debemos apoyar a las personas, las y los jóvenes que quieren continuar o terminar su educación**, en la Coordinación Solidaria Veracruz, cuenten con un servidor, aquí estamos para servirles.

Andrés Ansberto Vaca Vela.

#FamiliaUPAV

COORDINACIÓN SOLIDARIO VERACRUZ * COORDINACIÓN SOLIDARIO VERACRUZ * COORDINACIÓN SOLIDARIO VERACRUZ

Alegría y calidez DE VERACRUZ

En esta 10a edición de la ***Revista Conecta*** te invitamos a hacer un recorrido por nuestro bello Estado de Veracruz. Este cuenta con una maravillosa diversidad de paisajes, riqueza cultural y gastronómica, entre montañas y playas, climas y ecosistemas, también se encuentra alegría y calidez en su gente.

El estado se ubica en la región este del país, limitando al norte con Tamaulipas, al este con el Golfo de México, al sureste con Tabasco y Chiapas, al sur con Oaxaca, al oeste con Puebla e Hidalgo, y al noroeste con San Luis Potosí.

SU NOMBRE HACE ALUSIÓN A LA FECHA EN LA QUE, SEGÚN LA HISTORIA, DESEMBARCARON LOS ESPAÑOLES EN COSTAS VERACRUZANAS, UN "VIERNES SANTO" Y SIGNIFICA:

VERDADERA *Cruz*

VERACRUZ SE DIVIDE EN 212 MUNICIPIOS Y SU CAPITAL ES LA CIUDAD DE XALAPA.

TIENE UNA POBLACIÓN DE 8,127,832 HABITANTES Y UN TERRITORIO DE 71,699 KM.

En su cultura, el estado condensa los orígenes del ser mexicano, en donde la fusión entre pueblos nativos y la colonización, dieron nacimiento al pluralismo étnico del Veracruz actual: olmeca, huasteca, totonaca y remojadas, son las culturas que convergen a través de la historia, esto se puede constatar visitando los vestigios y ruinas arqueológicas, aprendiendo las tradiciones vivas que aún que prevalecen, como la ceremonia de voladores de Papantla o practicando senderismo en algún pueblo mágico, estos están repletos de preciosos paisajes naturales y de gran riqueza cultural e histórica.

RASPADOS
GLORIAS
MONJITAS
DIABLITOS
GLORIAS
CHAMOYADAS
RASPADOS
GLORIAS
MONJITAS
GLORIAS
RASPADOS
DIABLITOS

YOLANDA 3
YOLANDA 2
YAMAHA

La GASTROMÍA

La gastronomía de Veracruz es variada, tradicionalmente es afamada por su riqueza y variedad, nace de la combinación de lo mejor de la comida tropical y lo mejor de la comida marítima, se pueden degustar desde los antojitos típicos mexicanos, hasta exquisitos platillos de mariscos y pescados frescos.

Como base de alimentación se considera el maíz, ingrediente principal en muchos de sus guisos entre los que se pueden preparar tortillas, gorditas, pellizcadas, picadas, garnachas, empanadas, chilaquiles, tamales de masa y de elote, por mencionar algunos.

En la gastronomía veracruzana se encuentran diversidad de hortalizas y verduras como los quelites, verdolagas, tallos o cogollos de izote, calabacitas y ejotes. Con respecto a las frutas, existe una gran variedad de acuerdo a la temporada; piña, sandía, coco, mamey, mango, papaya, uva, lima y limón, chirimoyas, plátanos y guanábanas.

Los postres son un verdadero deleite, entre ellos se encuentran: empanadas de guayaba, alfajor de maíz, dulces de pepita de calabaza, palanquetas de cacahuate, dulces de coco, dulces de nanche, pan de huevo, pan de naranja, jamoncillo de leche, cocada y galletas de agua. Entre las bebidas que se pueden degustar, se destaca el torito de cacahuate, jobo, nanche, agua de guanábana, horchatas y machacados de frutas, sin olvidar el rico café que se puede saborear frío o caliente, a cualquier hora del día.

En el estado de Veracruz, la cocina es entre las artes populares, una de las más sobresalientes; esta acude a las raíces indígenas y españolas principalmente. Los vastos conocimientos culinarios de los veracruzanos forman una colección de saberes y sabores conservados por los pueblos en general. La cultura culinaria del estado de Veracruz habla de la forma de vida, de los gustos y sobre todo de la relación con los frutos que ofrece la madre tierra.

CONOCE NUESTRA
NUEVA LICENCIATURA

EDUCACIÓN INDÍGENA

"HACIENDO COMUNIDAD, HAGAMOS FUTURO"

VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO

SEV
Secretaría
de Educación

SEMSyS
Subsecretaría de Educación
Media Superior y Superior

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

* Esta información no puede usarse con fines de promoción del gobierno, ni de ningún servidor público y se reproduce aquí con fines de transparencia de las actividades gubernamentales.

Sección

03.

Experiencia UPAV

/ LIC. LUCY LORENA LUIS MORALES
/ PLATAFORMA AMIA (AMBIENTE INTEGRAL DE APRENDIZAJE)

LA EDUCACIÓN NOS HACE LIBRES

Y NOS DA LAS HERRAMIENTAS PARA ALCANZAR TODO LO QUE NOS PROPONEMOS

Lic. Lucy Lorena Luis Morales

Jefa del Departamento de Becas a la Excelencia / Dirección Estatal de Becas

Lucy Lorena Luis Morales, egresada de la Licenciatura en Idioma Inglés de esta Casa de Estudios, es actualmente Jefa del departamento de Becas a la Excelencia de la Secretaría de Educación de Veracruz, desde donde participa y vela por el proceso de otorgamiento de becas, para que este se realice de acuerdo a lo reglamentado y que los jóvenes veracruzanos destacados que buscan la excelencia académica en los niveles superior y de posgrados, tanto en México, como en el extranjero, así como las niñas, niños y adolescentes de primaria y secundaria, puedan participar de forma justa, inclusiva y en igualdad de circunstancias.

En esta 10 edición de la revista ***CONECTA***, Lucy comparte que, durante su formación académica, su intuición y curiosidad por los idiomas le abrieron una puerta para entender el mundo. Además que, culminar con su preparación en UPAV, le brindó la oportunidad de crecer su profesionalización, estudiando un programa de Inglés como segunda lengua (ESL), en la Ciudad de Calgary, Alberta en Canadá, lo que también le abrió un mundo de oportunidades para aprender otros idiomas.

Su experiencia académica y laboral fueron un reto, pues mientras era aprendiente de UPAV, también trabajaba y combinaba ambas actividades. Sin embargo, Lucy resalta el apoyo recibido por las figuras solidarias de esta Institución, quienes siempre mostraron empatía y acompañaron para concluir esta etapa.

Lucy comparte que gracias a UPAV se impulsó a perseguir sus sueños, pues el poder obtener un documento oficial de esta Casa de Estudios que avala el dominio del idioma inglés como segunda lengua y tener la ventaja de aprovechar oportunidades laborales relacionadas a la Licenciatura en Idioma Inglés, es algo que la llena de orgullo y satisfacción.

Lucy invita a toda la comunidad UPAV a que nunca desistan, pues a pesar de las circunstancias adversas que se puedan presentar durante el transcurso de su vida académica, la educación es la clave para mejorar la calidad de vida y desarrollo de la sociedad, “la educación nos hace libres y nos da las herramientas para alcanzar los proyectos que nos proponemos, usen las adversidades como motivación y no como excusas para abandonar la meta que se han propuesto”.

Por último, invita a quienes están pensando en cursar alguna licenciatura a confiar en UPAV, **“sin duda la Universidad Popular Autónoma de Veracruz es una gran opción para quienes trabajan y tienen el sueño de estudiar una carrera profesional o una segunda carrera, estoy segura que aquí encontrarán el apoyo y guía necesaria para alcanzar la meta que se propongan”.**

Usen las *adversidades* como *motivación* y no como excusas para abandonar la meta que se han propuesto

#SOMOS

MI MAYOR ÉXITO ES EL PODER SENTIR LA FELICIDAD Y LA TRANQUILIDAD DE SABER QUE SIEMPRE HE DADO LO MEJOR DE MÍ Y DE MANERA ÍNTEGRA Y HONESTA HE BUSCADO LA EXCELENCIA EN CADA PROYECTO QUE HE REALIZADO

Lic. Lucy Lorena Luis Morales

OFERTA ACADÉMICA

BACHILLERATO
AÑO Y MEDIO

MÁS DE 30
LICENCIATURAS

MÁS DE 40
POSGRADOS

CON UPAV CONTINÚA TU PREPARACIÓN

AMIA

Ambiente Integral de Aprendizaje

Universidad Popular Autónoma de Veracruz

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz se ha adaptado satisfactoriamente a los retos que ha implicado el aislamiento por Covid-19. Hoy, gracias a la plataforma virtual "Ambiente Integral de Aprendizaje" ***(AMIA)*** para universitarios, parte de la oferta educativa se ha migrado y sumado a la evaluación flexible y a la libertad de cátedra en cada una de las Coordinaciones Solidarias y Sedes con las que UPAV cuenta alrededor del Estado de Veracruz.

AMIA es una plataforma educativa gestionada por la Dirección de Educación Superior, que ha permitido la ampliación y el acceso a la oferta educativa DES: licenciaturas y posgrados, con el fin de participar activamente en el cambio social y educativo que los nuevos tiempos y las generaciones, demandan a las Instituciones de Educación Superior.

Una de las principales virtudes de AMIA es la flexibilización, el autodidactismo y el compromiso que brinda al aprendiente en la cobertura de los horarios destinados a su formación profesional.

CONOCE AMIA

- Plataforma educativa oficial de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.
- Conocimientos básicos en uso de programas base para texto y presentación (Word, PowerPoint, PDF); navegación y búsqueda online.
- Proceso 100% Autodidacta.

Doctorado en Educación

Programa académico que responde a la actual demanda de profesionales altamente formados en el campo de la educación.

Modalidad: Virtual

Eje principal
// Investigación Educativa
Fortalecimiento del sentido heurístico, ético y humanista.

Perfil de ingreso
Deberá tener conocimientos en ciencias de la educación, pedagogía, historia, sociología, antropología, filosofía, psicología y otras disciplinas relacionadas a las ciencias sociales y humanísticas.

Perfil de egreso
Formar investigadores comprometidos con su práctica académica y profesional, que al concluir sus estudios estén en condiciones de emprender, dirigir, participar y coordinar investigaciones de excelencia académica.

Plan de Estudios
- Ciencias de la Complejidad
- Filosofía de la Ciencia
- Educación y Tecnologías de Información
- Desarrollo Sustentable
- Seminario de Investigación I
- Seminario de Investigación II
- Seminario de Investigación Especializado

AMIA // **WWW.AMIAUPAV.COM**

Sección

04.

Unidad de Género

/ DÍA MUNDIAL DE CONCIENCIACIÓN SOBRE EL AUTISMO
/ DÍA INTERNACIONAL DEL DEPORTE PARA EL DESARROLLO Y LA PAZ
/ DÍA INTERNACIONAL DEL NIÑO O NIÑA EN SITUACIÓN DE CALLE
/ DÍA INTERNACIONAL DE MULTILATERALISMO Y DIPLOMACIA PARA LA PAZ
/ DÍA DEL NIÑO Y DE LA NIÑA
/ DÍA DEL TRABAJO
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA CONVIVENCIA EN PAZ
/ DÍA DE LA VISIBILIDAD LÉSBICA
/ DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA HOMOFOBIA, LA TRANSFOBIA Y LA BIFOBIA
/ DÍA INTERNACIONAL DE ACCIÓN POR LA SALUD DE LAS MUJERES

Igualdad, equidad e inclusión para todas las personas

Día Mundial de Concienciación sobre el Autismo

02 DE ABRIL

El TEA (trastorno del espectro autista) es una afección neurológica permanente, que se manifiesta o puede identificarse desde la primera infancia, independientemente del género, condición social o económica.

Conocer el autismo es comprender el espectro de características y la forma en la cual las mismas pueden presentarse en la vida de una persona, desde peculiaridades leves, hasta graves. Los principales signos se muestran en la esfera de la interacción social y con dificultades en situaciones comunicativas comunes, modos de aprendizaje atípicos, especial interés por ciertos temas, predisposición a actividades rutinarias y particularidades en el procesamiento de la información sensorial.

De acuerdo a cifras emitidas por la OMS, aproximadamente uno de cada 160 niñas y niños, tiene un TEA. Es más frecuente de los imaginado, por ello el apoyo y el entorno adecuado, así como la aceptación de esta variación neurológica permiten a aquellas personas que padecen este trastorno, a disfrutar de las mismas oportunidades y participar de manera plena y eficaz en la sociedad.

¿Sabías qué en 2008 entró en vigor la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad?
Este hecho reafirmó el principio fundamental de los derechos humanos universales para todas y todos; además, es una herramienta infalible para fomentar una sociedad inclusiva que cuide a todas y todos sus miembros y garantizar que niñas y niños, así como personas adultas con autismo puedan llevar una vida plena y gratificante.

Fuente: ONU

El deporte símbolo de solidaridad y esperanza

Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz

06 DE ABRIL

La pandemia por COVID-19 ha generado crisis, ha provocado los niveles más altos de estrés y por supuesto, graves consecuencias para la salud. Por ello, promover el deporte puede ayudar a la sociedad a sobreponerse y recuperarse, pues su práctica contribuye a la reducción de la ansiedad y mejora la salud física y mental.

El practicar un deporte, contribuye a la promoción del trabajo en equipo, la igualdad, inclusión y la perseverancia.

El deporte traspasa fronteras, desafía estereotipos e inspira esperanza entre naciones, pero sólo podría volver a disfrutarse como antes, si se lucha en conjunto por una sociedad recuperada y sana, en donde todas las personas estén protegidas y protegidos contra COVID-19.

El deporte, es un derecho fundamental y una herramienta poderosa para fortalecer los lazos sociales y promover el desarrollo sostenible, la paz, el bienestar, la solidaridad y el respeto.

El Día Internacional del Deporte para el Desarrollo y la Paz es una oportunidad para reconocer el papel que la actividad física desempeña en las comunidades y las vidas de las personas en todo el mundo.

Fuente: Naciones Unidas

Por el derecho a la igualdad para la niñez del mundo

Día Internacional del Niño o Niña en Situación de Calle

12 DE ABRIL

¿Por qué algunos niños viven o trabajan en la calle? La respuesta es realmente compleja. Cada niña y niño tienen su propia historia, algunas de las principales razones pueden ser: la pobreza, el desplazamiento debido a desastres naturales, los conflictos o la ruptura familiar. La discriminación, la falta de acceso a la justicia, la falta de estatus legal (debido a la falta de registro de nacimiento, por ejemplo) contribuyen también a una situación en la que una niña o niño viva o trabaje en la calle.

La discriminación hacia las NNA (Niñas, niños y adolescente) es estructural. Por muchos años no fueron reconocidos como titulares de derechos y, a pesar de que hay ya legislación que protege sus derechos, todavía se considera a la niñez como una fase previa a la adultez en la que sus derechos todavía se ponen en tela de juicio cotidianamente.

El Día Internacional de los Niños en situación de Calle, nos permite iniciar un diálogo sobre la intervención que debe hacérsele desde el Estado, en conjunto con la sociedad civil a favor de los derechos de las niñas, niños y adolescentes en situación de calle.

El multilateralismo y diplomacia para la PAZ

Día Internacional de Multilateralismo y Diplomacia para la Paz

24 DE ABRIL

El multilateralismo como colaboración entre varios países, tiene un objetivo en común; la paz. Las normas internacionales y el sistema basado en reglas que han guiado a las naciones del mundo en búsqueda de la paz, deben prevalecer para poder enfrentar los crecientes desafíos del proteccionismo y el aislamiento. Además, temas mundiales como el cambio climático, las tensiones geopolíticas, las crisis humanitarias y migratorias son cuestiones transversales, que, por tanto, involucran a las naciones, sus valores e intereses, y requieren atención y acción.

En ese tenor, el 24 de abril se celebra el Día Internacional de Multilateralismo y Diplomacia para la Paz, para fomentar y apoyar los tres pilares fundamentales de la ONU: el desarrollo sostenible, la paz y la seguridad y los derechos humanos.

Este día promueve los valores de la Carta de las Naciones Unidas y sus principios de resolución de disputas entre países, a través de medios pacíficos. Asimismo, nos permite reafirmar la importancia y pertinencia del multilateralismo y el derecho internacional y promover el objetivo común de lograr una paz duradera y sostenida mediante la diplomacia.

Fuente: ONU

"El mejor medio para hacer buenos a los niños, es hacerlos felices"

Día del Niño y de la Niña

30 DE ABRIL

Las niñas y los niños tienen el derecho a una infancia feliz para un desarrollo pleno e integral como ser humano. De acuerdo al Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (UNICEF) el desarrollo de la infancia que va de los seis a los trece años de edad, es clave para consolidar las capacidades físicas e intelectuales, para la socialización con las demás personas, y para formar la identidad y la autoestima.

El día del niño y la niña, se conmemora en México el 30 de abril como un día especial a fin de celebrar a las y los más pequeños. Sin embargo, este también es una oportunidad para recordar a la sociedad que, las niñas y niños son el colectivo más vulnerable y, por tanto, el que más sufre las crisis y problemáticas del mundo, de igual manera es un día para reconocer y promover los derechos de la infancia, así como de concienciar a las personas de la importancia de trabajar día a día por su bienestar y desarrollo, pues sus derechos deben ser protegidos y respetados.

Respecto al marco legal, los Derechos Humanos de niñas, niños y adolescentes están mencionados en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los tratados internacionales y en las demás leyes aplicables, esencialmente en la Convención sobre los Derechos del Niño y en la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes.

LOS 20 DERECHOS QUE ESTABLECE LA LEY GENERAL Y LA LEY ESTATAL DE LOS DERECHOS DE NIÑAS, NIÑOS Y ADOLESCENTES

1. A la vida 2.De prioridad 3. A la identidad 4. A vivir en familia 5. A la igualdad sustantiva
6. A la no discriminación 7. A vivir condiciones de bienestar 8. A una vida libre de violencia
9. A la protección de la salud 10. A la inclusión de niños y niñas con discapacidad 11. A la educación
12. Al descanso y espacimiento 13. A la libertdad de condiciones 14. A la libertad de expresión
15. De participación 16. De asociación y reunión 17. A la intimidad 18. A la seguridad jurídica
19. De niño y niña y adolescentes migrantes 29. Acceso a las TIC´s

Fuente: CNDH

Toda persona tiene derecho a trabajar para poder vivir con dignidad

Día del trabajo

01 DE MAYO

Desde 1889 se declaró el 1 de mayo como el Día del Trabajo, esta fecha pone de manifiesto la lucha por mejorar las condiciones laborales de las y los trabajadores. El origen de esta conmemoración surge de la represión de una manifestación obrera en Chicago, precisamente un primer día de mayo.

El derecho al trabajo es un derecho fundamental y esencial para el ejercicio de otros derechos humanos, y constituye una parte inseparable e inherente de la dignidad humana.

El derecho al trabajo consta de tres elementos fundamentales:

1) Libertad para ejercer cualquier profesión lícita sin injerencia de alguna autoridad pública.

2) Derecho a tener un trabajo, que implica obligaciones positivas para el Estado, a fin de fomentar las circunstancias propicias para generar empleos.

3) Dignidad, toda vez que el trabajo debe cumplir con un mínimo de condiciones justas.

Fuente: Comisión Nacional de los Derechos Humanos

No hay camino para la paz, la paz es el camino - Mahatma Gandhi

Día Internacional de la Convivencia en Paz

16 DE MAYO

Convivir en paz consiste en aceptar las diferencias de pensamientos e ideas, tener la capacidad de escuchar, reconocer, respetar y apreciar a los demás, así como vivir de forma pacífica y unida, pues la paz no sólo es la ausencia de conflictos.

En ese tenor, el 16 de mayo se conmemora el Día Internacional de la Convivencia en Paz, como una vía para movilizar periódicamente los esfuerzos de la comunidad internacional con miras a promover la paz, la tolerancia, la inclusión, la comprensión y la solidaridad, y expresar su apego al anhelo de vivir y actuar juntas y juntos, unidos en las diferencias y la diversidad, a fin de forjar un mundo de paz, solidaridad y armonía. Convivir en paz es un proceso necesario para el desarrollo sostenible de las sociedades.

Fuente: CNDH

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

EN UPAV

NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Seres humanos diversos

Los seres humanos estamos constituidos por la misma naturaleza y aunque tenemos características y cualidades diferentes, todas y todos merecemos tener la garantía de contar con igualdad de oportunidades y de respeto hacia nuestros derechos y preferencias, para vivir plenamente dentro de una cultura de paz.

Erradicar las prácticas discriminatorias es una tarea conjunta de la sociedad, requiere de la voluntad y el trabajo de todos los sectores. A cada persona le corresponde reconocer y aceptar sus conductas discriminatorias, con el fin de que estas sean cuestionadas y así estar en posibilidad de modificarlas.

La discriminación puede y debe ser prevenida con la ayuda de la promoción de valores como la igualdad, respeto y tolerancia; sólo así lograremos una sociedad realmente igualitaria y democrática, donde las diferencias convivan en armonía. En ese tenor, durante el mes de abril y mayo se conmemoran dos fechas destinadas a resaltar el respeto por la libertad y la diversidad del amor:

Día de la Visibilidad Lésbica

26 DE ABRIL

Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia

17 DE MAYO

En esta 10 edición de ***CONECTA*** te contamos más acerca de estas conmemoraciones.

love
is lov

La libertad de ser quién eres y amar a quien elijas es un derecho humano fundamental

Día de la Visibilidad Lésbica

26 DE ABRIL

Los derechos humanos son universales, no pueden invocarse prácticas y creencias culturales, religiosas, morales ni actitudes sociales para justificar las violaciones de derechos humanos contra ningún colectivo o persona.

La conmemoración de este día, pronuncia la igualdad de derechos para las mujeres que se sienten atraídas erótica y afectivamente hacía otras mujeres.

Sabido es que, la discriminación por orientación sexual, identidad o expresión de género es un obstáculo para el desarrollo de un país y de las sociedades; esta discriminación encuentra sus raíces en los prejuicios y en los estereotipos que se han adquirido con base a una construcción social, transmitida de generación en generación.

El respeto por la diversidad, va más allá de la tolerancia y la comprensión, pues implica reconocer y promover activamente el valor igualitario de todas las personas, sin condescendencia.

Tomar en cuenta que, las mujeres son un grupo en situación de vulnerabilidad, las lesbianas, conforman ese grupo que sufre doble discriminación, la primera por su género y la segunda por el estigma al que está asociado su orientación sexual.

Fuente: ONU MUJERES

El respeto es una acción sin distinción

Día Internacional contra la Homofobia, la Transfobia y la Bifobia

17 DE MAYO

La Organización de las Naciones Unidas (ONU) en el año 2004, proclamó el 17 de mayo como el Día Internacional contra la Homofobia, Transfobia y la Bifobia, en conmemoración del día en que se eliminó la homosexualidad de la clasificación internacional de enfermedades mentales por la Asamblea General de la Organización Mundial de la Salud.

Este Día Internacional es la expresión de respeto de una sociedad, en la que se acepta la diversidad y se reconocen los derechos de las personas independientemente de su orientación sexual e identidad de género, creando un ambiente de respeto hacia las personas LGBTTTIQ+.

La campaña "Seres Humanos Diversos con los Mismos Derechos. Igualdad Sustantiva y No Discriminación" tiene como objetivo informar y sensibilizar a la sociedad, a las servidoras y servidores públicos, sobre el derecho a la igualdad y no discriminación, así como las sanciones administrativas y penales que pueden derivarse de actos discriminatorios para la funcionaria o el funcionario que los realicé.

El derecho a la igualdad y no discriminación para la población LGBTTTIQ+ es un principio reconocido y protegido en el plano local, nacional e internacional; de carácter obligatorio, presente en todas las normas del Estado Mexicano.

LA CAMPAÑA:

Seres Humanos Diversos

Fue diseñada por la **Oficina de Programas de Gobierno y la Coordinación General de Comunicación Social del Estado de Veracruz,** la participación de colectivos de personas de la población **LGBTTTIQ+** y responde al **Objetivo 10 de la Agenda 2030** para el Desarrollo Sostenible sobre la reducción de las desigualdades.

Fuente:

* Dirección General de Cultura de Paz y Derechos Humanos
* Secretaría de Gobierno del Estado de Veracruz
* CNDH

Mujeres libres y sanas

Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres

28 DE MAYO

En 1987 se llevó a cabo en Costa Rica, la Red Global de Mujeres por los Derechos Reproductivos, allí se declaró el 28 de mayo como el Día Internacional de Acción por la Salud de las Mujeres, como un recordatorio para abordar las múltiples causas de enfermedad y muerte que afectan principalmente a las mujeres y con el fin de denunciar los problemas que afectan a la salud sexual y reproductiva de las mujeres y niñas en todo el mundo.

Durante mucho tiempo, las mujeres han reclamado el abandono de los programas de control de natalidad, han apelado por incrementar el acceso universal a la salud, reevaluar la progresiva medicalización de los cuerpos de las mujeres y asegurar el acceso a métodos anticonceptivos seguros.

Por ello, refrendar el apoyo de la sociedad en la conmemoración de este día, visibiliza el derecho a la salud al que las mujeres deben acceder durante todo el ciclo vital, sin restricciones ni exclusiones.

Es imprescindible que toda la sociedad persevere en el progreso y en el acceso a la salud reproductiva y sexual de las mujeres, consolidando el ejercicio de un derecho universal que permanece todavía en la sombra en muchos lugares del mundo.

Fuente: Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Sección

05.

Arte y Cultura

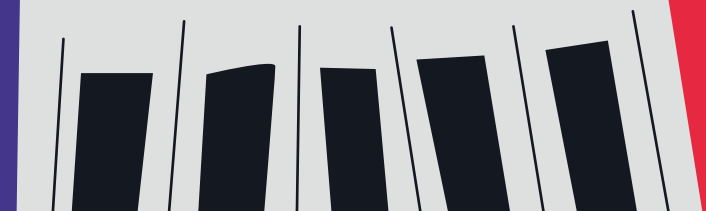
/ EL JAZZ, MOTOR PARA LA PAZ
/ CHARLIE PARKER
/ RITUALES AGRÍCOLAS EN MÉXICO

EL JAZZ, MOTOR PARA LA PAZ

AL DEL JAZZ

El Jazz es un estilo de vida, una forma de ser y una forma de pensar. Su origen enmarca los esfuerzos por la democracia, la dignidad y el respeto por los derechos civiles. Sus ritmos y su diversidad han reforzado la lucha contra todas las formas de discriminación, racismo e incluso, esclavismo.

Las percusiones del jazz, son parte del legado de la fusión entre culturas como la africana y la europea, que se produjo al encontrarse en Estados Unidos, durante los siglos XVII y XIX. Sus cantos se volvieron historias de súplica, trabajo, opresión y unidos a los ritmos europeos de los colonizadores, dibujaron la pauta para la creación de novedosos ritmos y formas musicales.



DÍA MUNDIAL

30 DE ABRIL DÍA MUNDIAL DEL JAZZ
DEL JAZZ

EL JAZZ NO ES SOLO

MÚSICA;

ES UNA FORMA DE VIDA, UNA FORMA DE SER,
UNA FORMA DE **PENSAR**

– NINA SIMONE

En ese tenor, la UNESCO proclamó en 2011, el 30 de abril como el Día Internacional del Jazz, fomentando el poder de este estilo musical como motor para la paz, el diálogo y la comprensión mutua. Tiene como principal objetivo sensibilizar al público del mundo sobre las virtudes de la música jazz como herramienta educativa y como motor para la paz, la unidad y el refuerzo de la cooperación entre pueblos y sociedades.

Al jazz se le atribuye un importante papel en la lucha contra la discriminación y la promoción de la dignidad, pues contribuye también a la construcción de sociedades más inclusivas, rompe barreras y crea oportunidades para la comprensión mutua y la tolerancia.

La UNESCO presenta una lista de las razones por las que se considera necesario tener un día dedicado al Jazz:

- El jazz es una forma de libertad de expresión.
- El jazz simboliza la unidad y la paz.
- El jazz reduce las tensiones entre los individuos, los grupos y las comunidades.
- El jazz fomenta la igualdad de género.
- El jazz refuerza el papel que juega la juventud en el cambio social.
- El jazz promueve la innovación artística, la improvisación y la integración de músicas tradicionales en las formas musicales modernas.

El jazz estimula el diálogo intercultural y facilita la integración de jóvenes marginados. Es por ello que esta importante forma de arte internacional es un ejemplo de promoción de la paz, el diálogo entre culturas, la diversidad y el respeto por los derechos humanos y la dignidad humana en toda su expresión artística.

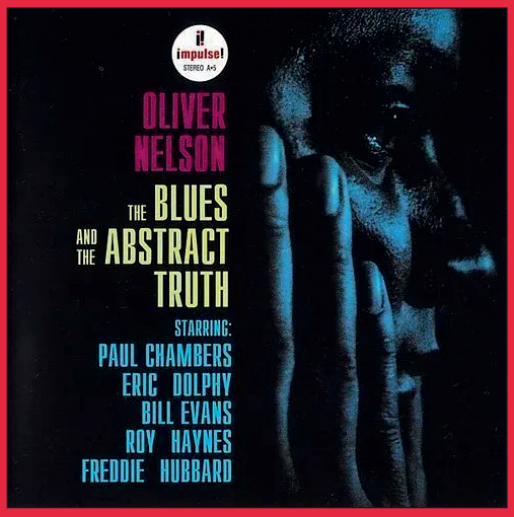
EL JAZZ ES UNA FORMA DE
LIBERTAD
DE EXPRESIÓN Y SIMBOLIZA LA
UNIDAD
Y LA **PAZ**

FUENTE: ONU

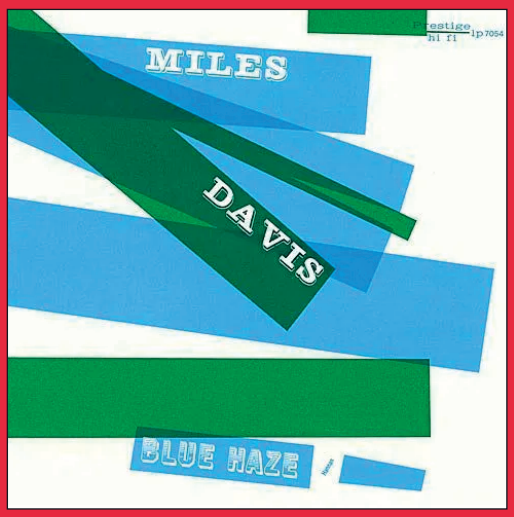
ALGUNA DE LAS PORTADAS MÁS ICÓNICAS EN LA HISTORIA DEL JAZZ

Bird and Diz –
Charlie Parker y Dizzy Gillespie

Oscar Pettiford –
Oscar Pettiford



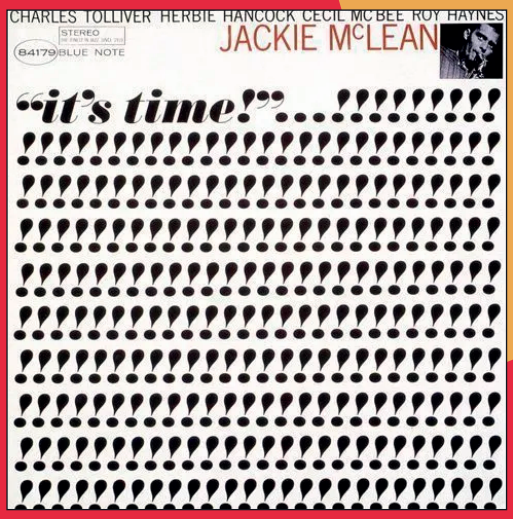
The Blues And The Abstract Truth
Oliver Nelson



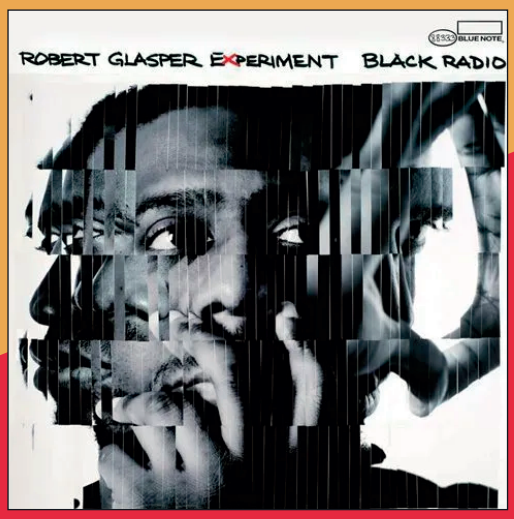
Blue Haze –
Miles Davis

Blue Train –
John Coltrane

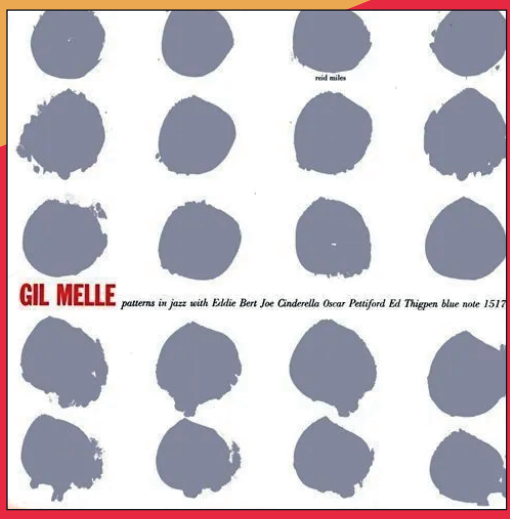
In 'n Out –
Joe Henderson



It's Time! –
Jackie McLean



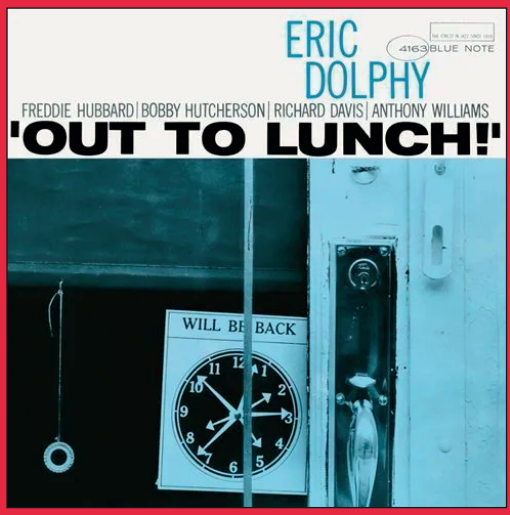
Black Radio –
Robert Glasper



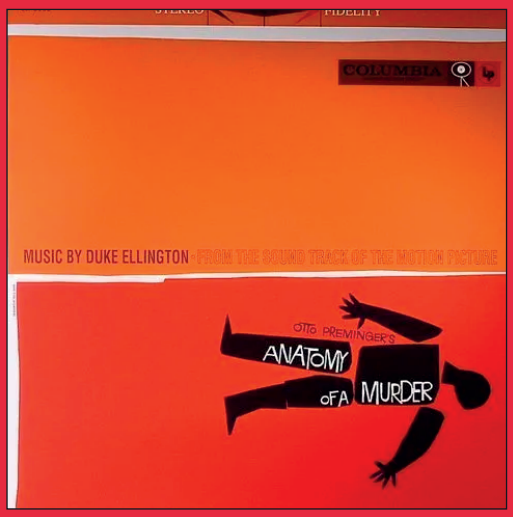
Patterns in Jazz –
Gil Melle

A Collective Improvisation –
Ornette Coleman Double Quartet

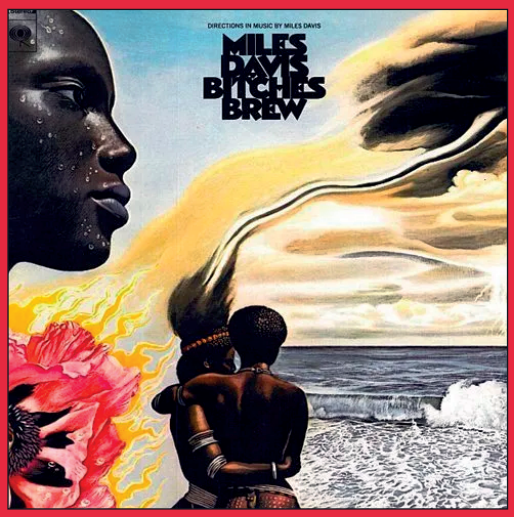
Hub-Tones –
Freddie Hubbard



Out To Lunch! –
Eric Dolphy



Anatomy of a Murder –
Duke Ellington



Bitches Brew –
Miles Davis

Kind of Blue –
Miles Davis

CHARLIE PARKER

"BIRD"

EL SAXOFÓN, SONABA A POESÍA...

THE FINEST IN JAZZ
BLUE

El saxofón, sonaba a poesía cuando Charles Christopher Parker Jr. lo tomaba en sus manos, parecía hacerlo sin ningún esfuerzo, como si hubiera nacido con él; simulaba un pájaro que solamente necesita llenar sus pulmones de aire para cantar.

Parker nació un 29 de agosto de 1920, en Kansas City, al sur de Estados Unidos, una ciudad con una gran tradición jazzera y fuertemente influenciada por el blues. De allí también surgieron Count Basie y Lester Young, dos de sus primeras influencias musicales. Desde la infancia tocaba la tuba de forma autodidacta, ya en su adolescencia su madre Addie Parker le regaló un saxofón que aprendió a tocar de manera autodidacta practicando hasta 15 horas diarias. Así conquistó los cabarets y clubes nocturnos de Kansas.

Más tarde se trasladó a Chicago y después a Nueva York, donde comenzó su camino para volverse un ícono de la música jazz. Tocó con las principales bandas que dominaron el paisaje musical durante la Segunda Guerra Mundial. Eran épocas de swing, un género aprendido, apropiado y transformado por el mismo Parker. La crítica llamó be-bop a este tipo de jazz moderno basado en la improvisación sobre una melodía y el ritmo frenético como elementos principales en la modificación de acordes. **“Improvisé durante mucho tiempo sobre Cherokee”,** dijo una vez Charlie Parker (una composición del director de orquesta británico Ray Noble). Descubrí que utilizando los intervalos superiores de las armonías como línea melódica y colocando debajo armonías nuevas, más o menos afines, podía tocar aquello que llevaba dentro tanto tiempo en mi cabeza”.

Murió el 12 de marzo de 1955 en el departamento de la baronesa Kathleen Annie Pannonica Rothschild de Koenigswarter (amiga y filántropa de la alta sociedad neoyorquina) de una manera inesperada pero inevitable y tal vez fortuita, sentado en un sillón y frente al televisor.

Con tan solo 34 años, Charlie vivió rápido y murió joven. Brilló intensamente, casi como cualquier cometa y se consumió en su propio fuego. Parker dio vuelta al jazz con el ritmo propio de la improvisación y una paleta emocional de sonidos hasta entonces desconocidos, con el virtuosismo e incomparable toque de su saxofón.

En 1959, cuatro años después de la muerte de Charlie Parker, Julio Cortázar publicó el libro de cuentos ***"Las armas secretas"*** y fue allí donde además de obras maestras como ***"Las babas del diablo"*** y ***"Cartas de mamá"***, aparecía ***"El perseguidor"***, dedicado ***"In memoriam Ch. P."***. Una historia ambientada en París y relatada en primera persona por ***"Bruno"***, un crítico del jazz que visita regularmente a ***"Johnny Carter"*** (Charlie Parker), el hombre que dijo "esta música la estoy tocando mañana" y no lo soportó; el alcohólico y heroinómano, irresponsable, genial saxofonista.

Al igual que Parker, Johnny Carter no es un intelectual: "la verdad es que no comprendo nada. Lo único que hago es darme cuenta de que hay algo". Y por eso es un perseguidor, un artista hambriento, con su espíritu que vuela hacia un infinito inalcanzable.

Busca ir más allá con sus improvisaciones: "la música me sacaba del tiempo, aunque no es más que una manera de decirlo. Si quieres saber lo que realmente siento, yo creo que la música me metía en el tiempo. Pero entonces hay que creer que este tiempo no tiene nada que ver con… Bueno, con nosotros, por decirlo así". Bruno escucha a Johnny con atención, consciente de sus limitaciones para comprender sus intuiciones.

"Soy un crítico de jazz lo bastante sensible como para comprender mis limitaciones, y me doy cuenta de que lo que estoy pensando está por debajo del plano donde el pobre Johnny trata de avanzar con sus frases truncadas, sus suspiros, sus súbitas rabias y sus llantos. A él le importa un bledo que yo le crea genial, y nunca se ha envanecido que su música esté mucho más allá de la que tocan sus compañeros. Pienso melancólicamente que él está al principio de su saxo mientras yo vivo obligado a conformarme con el final", se lee en un fragmento del cuento.

ST IN JAZZ SINCE 1939
UE NOTE®

El cuento de Cortázar tuvo una adaptación cinematográfica argentina en 1965, dirigida por Osías Wilenski y protagonizada por Inda Ledesma, Sergio Renán, Zelmar Gueñol, María Rosa Gallo y Zulma Faiad. El guión fue escrito por Ulyses Petit de Murat, la banda de sonido corresponde a Rubén Barbieri y, he aquí el dato saliente, los solos de saxo son interpretados nada menos que por Leandro "Gato" Barbieri. La película fue estrenada en Buenos Aires el 10 de marzo de 1965 y al día siguiente, fue secuestrada por orden de un juez de menores ante un pedido del padre de Zulma Faiad, por haber protagonizado --siendo menor de edad-- una escena de striptease.

Entrevistado por Hugo Guerrero Marthineitz, Cortázar dijo "me gustó mucho la banda sonora. Entonces yo no sabía que el que tocaba era el Gato Barbieri, porque el Gato no tenía en aquel momento la justa fama que consiguió después. Yo sabía que había dos hermanos Barbieri, que uno había hecho los temas y el otro los había tocado, pero no los conocía. Cuando vi la película, la música me impresionó, porque yo me estaba temiendo que se hiciese un simple pastiche de Charlie Parker. Puesto que el personaje, en alguna medida, encarnaba a Charlie Parker, los Barbieri tuvieron la extraordinaria habilidad y la honestidad de hacer una música muy original y que, al mismo tiempo, tenía un estilo. Era un homenaje, pero no un pastiche."

5

COSAS QUE NO SABÍAS SOBRE

CHARLIE PARKER

1
KANSAS EN LOS AÑOS 20 Y 30

Durante los años 20 y 30 del siglo XX, Kansas City tenía una efervescente escena musical. En buena parte era resultado de la laxitud de las autoridades, que permitían a los clubes no mantener un horario de cierre obligatorio, pasaban desapercibidos los juegos y tampoco eran estrictos con los estupefacientes. Mientras que para Charlie Parker ese ambiente fue propicio para desarrollar su carrera profesional como músico, para su padre fue la perdición.

2
INTERÉS POR LA MÚSICA

Durante su infancia Charlie Parker no mostró una especial inclinación hacia la música. Sin embargo, hacia los 11 años escuchó al músico Rudy Valee y se encaprichó de un saxofón alto que su madre le obsequió: “Los vecinos amenazaron con pedirle a mi madre que se mudara. Dijeron que los estaba volviendo locos. Solía ensayar entre 11 a 15 horas al día”, recordaba Parker en una entrevista realizada en los años 50.

3
TALENTO PRECOZ

Después de un par de años de práctica y aprovechando que su madre trabajaba por las noches, Charlie se inscribió en el sindicato de músicos de la ciudad y comenzó a tocar en algunos clubes de Kansas City. Al menos, en aquellos en los que le dejaban entrar porque solo tenía 15 años.

4
BIRD

El apodo de Bird y todo lo relativo a los pájaros inspiró varias de las composiciones de Parker. Por ejemplo, Ornithology, Chasin' the Bird, Bird of Paradise o Yardbird Suite. Además, su influencia en la historia del jazz fue tan grande que, todavía en vida del músico, uno de los clubes más importantes de Nueva York eligió su nombre en homenaje a él: Birdland.

5
EL ACCIDENTE QUE CAMBIÓ SU VIDA

En el otoño de 1936, mientras se dirigía a uno de sus compromisos profesionales, el automóvil en el que viajaban Charlie Parker y el resto de la banda sufrió un accidente. Uno de los músicos falleció y Parker sufrió daños en la columna vertebral, así como la fractura de varias costillas. Para calmar los dolores, el médico le recetó morfina (a la que se haría adicto) y con el dinero de la indemnización de la aseguradora, se compró un saxo Selmer.

HARLIE PARK

YEARS BIR

UGUST, 29

192

KANSAS CITY,

GO

YARD

RITUALES
AGRÍCOLAS EN MÉXICO

EL DESCUBRIMIENTO Y ESTUDIO DE ESPECIES ANIMALES Y VEGETALES, DEMOSTRÓ QUE ESTAS NO SOLO CUBREN LAS NECESIDADES DE REFUGIO, ALIMENTACIÓN Y BIENESTAR, SINO QUE ADEMÁS DEFINEN LOS MITOS Y LOS RITOS DE CADA CULTURA.

Los rituales de petición de buenas cosechas y bendición de semillas, han constituido a través de la historia, las celebraciones colectivas más importantes mediante las cuales se refuerzan las formas de organización social, de pensamiento, expresión y trabajo colectivo en torno a su relación con la tierra. Además han sido fundamentales en la construcción de la cosmovisión de los pueblos en actividades de agricultura y su conexión con divinidades.

Esta cosmovisión de los pueblos indígenas como percepción de la naturaleza y del lugar del hombre en el universo, procedía de una observación precisa y extensa de los fenómenos naturales como el medio ambiente, el paisaje, el clima y los ciclos de vida de las plantas y los animales.

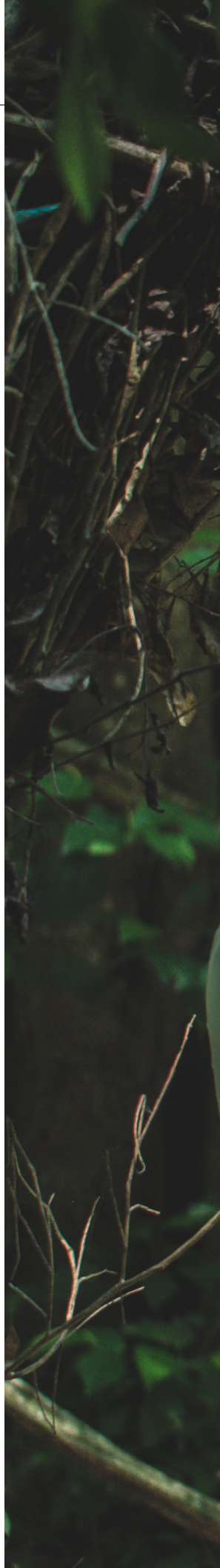
Las sociedades antiguas eran civilizaciones agrícolas, la mayoría de ellas habían establecido el cultivo del maíz como alimento básico, sin embargo, su alimentación se complementaba con frijol, calabaza y una variada riqueza de otros productos agrícolas que provenían de la experimentación y observación.

La relación que han tenido y aún tienen los agricultores con la tierra, es sumamente importante y mística. Cargan con esta unión desde la preparación de la tierra, la cosecha y en ocasiones en el almacenamiento de las semillas para el próximo cultivo.

Todos estos conocimientos ancestrales aún están vigentes, funcionan principalmente para mantener las tradiciones prehispánicas y para la inclusión de los actores sociales de las comunidades, su práctica ha mantenido las tierras fértiles y las cosechas vivas

LA TIERRA PROPORCIONA TODO LO QUE EL SER HUMANO NECESITA PARA SUBSISTIR.

Por ello, desde la época prehispánica, los campesinos indígenas han invertido sus actividades en ella, cuidándola con esmero y asegurando de esta manera la sobrevivencia de sus pueblos.



LOS NAHUAS

El mes de mayo coincide con algunos rituales de petición de lluvias, fertilidad de la tierra y otras ceremonias agrícolas en diversos pueblos indígenas. Tal es el caso de los nahuas de la Huasteca veracruzana, cuando la temporada de lluvias culmina y las milpas comienzan a dar elotes, realizan una ofrenda al maíz nuevo, esta festividad es presidida por dos curanderos que, entre rezos, música y baile, agradecen a las divinidades por haberles otorgado el alimento, y a su vez imploran por abundancia y buenaventura para su comunidad.

Este ritual es la muestra de la estrecha relación entre la cultura nahua y el maíz, en la cual el ciclo agrícola y la planta misma, representan una metáfora de la vida humana, pues el maíz nuevo simboliza a un niño que acaba de nacer.

Los nahuas del estado de Veracruz habitan en 14 municipios de la región norte de la Huasteca, 20 de la región centro Orizaba-Córdoba, y en cinco localidades de la región sur, en el Istmo-Coatzacoalcos. Para estas localidades el maíz significa un vínculo de interacción entre el ser humano y sus divinidades, de tal manera que, con una ceremonia simbólica, dan la bienvenida a una planta que dejó de ser sólo sustento, para convertirse en símbolo de abundancia de los pueblos originarios de México, quienes celebran la llegada del maíz naciente.

En el poblado nahua "Llano Enmedio", en el municipio de Ixhuatlán, los rituales de agradecimiento se desarrollan en los dos momentos más importantes del ciclo agrícola: el primero, entre los meses de mayo y junio, para solicitar la presencia de lluvia y pedir permiso a los señores de la tierra para sembrar; y el segundo, entre octubre y noviembre, para agradecer la cosecha correspondiente. Una vez que el maíz nace, un grupo de campesinos recoge la primera cosecha muy temprano, aquí se escogen las mejores mazorcas para utilizarlas en el ritual y repartirlas entre la gente.

Posteriormente, trasladan en canastas hasta 50 kilos de elotes que colocan en un altar a manera de ofrenda, en este lugar el maíz nuevo es limpiado y se llena de flores. Luego de danzar al son de la música y agradecer por el alimento, las mazorcas se cortan para preparar tamales y otros alimentos. En esta festividad, la comunidad coloca un altar (que de acuerdo con la cosmovisión nahua representa la entrada al mundo divino) donde se disponen imágenes religiosas, alimentos y veladoras, además de adornos de palma y cadenas de flores de cempasúchil, esta última ligada a la fertilidad.

Durante el ritual se visten maíces como si se tratara de personas, con paliacates y listones de colores, aretes, collares, flores y velas, pues los nahuas veracruzanos consideran que el maíz está vivo igual que una persona. La comunidad ve al maíz como un niño que salvó a la población del hambre, lo llaman Chicomexóchitl y por ello, año con año se le rinde tributo con bailes, danzas y comida, para evitar que el pueblo padezca hambre y malas cosechas.

Fuente: https://atlas.inpi.gob.mx/nahuas-de-veracruz/

Sección

06.

Al Natural

/ NUESTRA MADRE TIERRA
/ COSECHAS DE PRIMAVERA
/ OBSEQUIOS DE LA NATURALEZA: FLORES COMESTIBLES

Lo que nos brinda la Madre TIERRA

EN CONMEMORACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MADRE TIERRA 22 ABRIL

La devoción de los pueblos del mundo por la Madre Tierra se entreteje con mitos y leyendas de las culturas más antiguas, cuyas cosmogonías trascienden hasta la actualidad.

La representación de la figura de la Madre Tierra se ha identificado desde el Paleolítico (Edad Antigua de Piedra; inicio de la vida humana y el final de la era glaciar) y ha traspasado la historia como un personaje presente en las mitologías del mundo, desde la griega, romana, hindú, y también en las culturas mesoamericanas, hasta la azteca.

En algunos pueblos se menciona a la “Pachamama”, determinada por dos palabras de origen quechua, (familia de idiomas originarios de los Andes peruanos que se extiende por la zona occidental de América del Sur, a través de siete países). “Pacha” significa mundo, tiempo, universo y lugar, y “mama” madre, es decir, “Diosa de la tierra”; la que concibe la vida, protectora que nutre y brinda sustento a los seres humanos. En ella se origina la existencia de todo ser vivo, en ella nace y se reproduce generación tras generación. Pachamama se entiende y se honra como casa y hogar.

Han sido sus atributos los que permitieron que, después de miles de años de veneración por parte de los pueblos, la Organización de las Naciones Unidas proclamara en 2009, el 22 de abril como Día Internacional de la Madre Tierra, instaurando así la expresión común de las culturas del mundo, para referirse al planeta que habitan los seres vivos: humanos, plantas y animales, así como resaltando la importancia de su preservación.

Hoy en día, el impacto que el hombre ha provocado en la naturaleza mediante crímenes que perturban la biodiversidad, como la deforestación, la contaminación del suelo y del agua, la producción agrícola y ganadera excesiva, el comercio ilegal de vida silvestre y el cambio climático, han causado un desgaste desmedido de la Madre Tierra y de los beneficios que se han obtenido de ella.

Los ecosistemas y su sano equilibrio, sustentan todas las formas de vida de la Tierra, de su salud depende directamente la salud del planeta y sus habitantes. Restaurar el ciclo natural de los ecosistemas dañados ayudará a combatir el cambio climático y prevenir una extinción masiva de miles de especies.

Prevenir, detener e invertir la degradación de los ecosistemas en todos los continentes y en todos los océanos, sólo es posible con la participación de las sociedades del mundo.

Hoy más que nunca se necesita un cambio de mentalidad y de estilos de vida.

¡Promovamos la armonía de la vida con nuestra Madre Tierra!

Cuida y celebra a nuestra Madre Tierra con estas 5 acciones

- Usa lámparas incandescentes, son de bajo consumo y también puedes recomendarlas a tus amigos o familiares.
- Por un día, intenta consumir menos electricidad, puedes desconectar la mayoría de los aparatos electrónicos que hay en casa y no usas.
- Enseña a los niños a apreciar y a cuidar de su entorno, de los animales y de la naturaleza, así como la importancia de la biodiversidad.
- Reflexiona en familia sobre el impacto de las acciones humanas en la salud del planeta.
- Intenta practicar nuevos hábitos, tanto en la alimentación, como en la cantidad de desechos que se generan en casa.

¿Sabías que...?

Cada año, el planeta pierde **10** millones de hectáreas de bosques; esto es una extensión similar a Islandia.

Los ecosistemas sanos nos ayudan a protegernos de enfermedades, pues la diversidad de especies hace más difícil la propagación de patógenos.

Alrededor de un millón de especies de animales y plantas se encuentran en peligro de extinción.

La actividad humana ha alterado 3/4 del medio ambiente terrestre y alrededor del **66%** del medio marino.

Conoce las celebraciones del mes de mayo en el marco de la preservación de nuestra Madre Tierra:

2 DE MAYO - DÍA MUNDIAL DEL ATÚN

Este día, subraya la importancia de una gestión pesquera, de consumo sostenible y de conservación, para evitar que las poblaciones de atún, se reduzcan excesiva y peligrosamente.

14 DE MAYO - DÍA DE LAS AVES MIGRATORIAS

Las aves son el símbolo de la interconexión que existe entre los diversos ecosistemas del planeta. Su presencia revela la salud ecológica del planeta y al mismo tiempo exponen los daños que las actividades humanas han causado al entorno.

Es por ello, que el segundo sábado de mayo y de octubre se conmemora el Día Mundial de las Aves Migratorias, ya que tanto su comportamiento, como su presencia o ausencia a lo largo de sus trayectorias migratorias, revelan la magnitud que tiene el cambio climático y sus efectos en los ecosistemas.

10 DE MAYO - DÍA INTERNACIONAL DE LOS ARGANES

El argán es un árbol que durante siglos ha fungido como pilar de comunidades rurales indígenas, pues apoya la generación de ingresos, al mismo tiempo que mejora la adaptación del clima. Por ello, resguardar y promover la producción sostenible del argán constituye un avance fundamental en el desarrollo de sociedades sostenibles.

20 DE MAYO - DÍA MUNDIAL DE LAS ABEJAS

Tan solo, 3 de cada 4 cultivos de frutas o semillas que se producen para el consumo humano, dependen en gran parte de la polinización de las abejas y otras especies de polinizadores.

22 DE MAYO - DÍA INTERNACIONAL DE LA DIVERSIDAD BIOLÓGICA

Este día vela por la preservación de los recursos biológicos como pilares fundamentales que sustentan a la civilización. Tan solo los peces proporcionan el 20% de las proteínas animales que el ser humano consume. Más del 80% de la dieta humana se compone de plantas y aproximadamente el 80% de las personas que viven en zonas rurales, dependen de medicamentos tradicionales a base de herbolaria.

https://www.un.org/es/observances/earth-day

Cosecha de Primavera

La importancia de las hortalizas en México

México cuenta con una gran diversidad de climas y territorios, lo que permite que durante todo el año se produzcan cosechas de frutas y verduras que, de acuerdo a la temporada aumentan su disponibilidad en el mercado.

La producción agrícola en el país cuenta con dos temporadas; primavera - verano, del 1 de marzo al 30 de septiembre, y otoño - invierno, del 1 de octubre al 28 de febrero. Durante estos ciclos, las frutas y verduras crecen y maduran de acuerdo a las condiciones climáticas propias de la temporada.

Generalmente a la llegada de la primavera en el primer ciclo agrícola, las primeras cosechas corresponden a hortalizas o verduras como mejor las conocemos, de jitomate, chile, calabaza, pepino, ejote, frijol, maíz, lechuga y col.

México cuenta con una variada y significativa producción de hortalizas que han posibilitado la distribución interna y a su vez, cubrir la demanda de consumo de otros países.

Las hortalizas constituyen una gran fuente de alimento en su ingesta en fresco, dentro de sus múltiples propiedades, **aportan caroteno, vitamina C, calcio, hierro y otros minerales.**

Además que gracias a su estructura física, cuentan con alta proporción de fibra, misma que beneficia el tránsito intestinal, su regulación y la desintoxicación.

¡Identifícalas y consúmelas en esta temporada!

Los tipos de hortalizas se clasifican en:

De raíz: betabel, nabo, rábano y zanahoria.
De flor: coles como alcachofa, brócoli y coliflor.
De hoja: acelga, apio, espinaca, lechuga y perejil.
De tallos bulbos: ajo, cebolla y papa.
De frutos: chiles, berenjena, haba, pepino, pimentón y tomate.

#SOMOS
UPAV

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

CUATE TE INVITA A SEGUIRLO A TRAVÉS

DE NUESTRAS REDES SOCIALES

@upav.rectoria / @UPAVRadio

@UPAVOficial / @UPAVRADIO

@upavrectoria / @upavradio

www.upav.edu.mx

Flores comestibles

Obsequios de la naturaleza

Desde hace algunos años, la creciente tendencia de aprovechar los obsequios que brinda la naturaleza en todo su esplendor, se ha hecho cada vez más frecuente en la gastronomía. Tal cual, se refleja en el encanto, la riqueza y la versatilidad de las flores mexicanas para crear hermosos y deliciosos platillos.

Las flores emanan una magia cautivadora, basta con observar el legado artesanal de las tradiciones mexicanas que han producido una profunda influencia en la cosmovisión de la sociedad actual. Tan solo en el mundo se cuenta con referencias de aproximadamente 186 flores comestibles, de las cuales, el 80% son de origen mexicano. Entre los atributos estéticos y nutricionales, las flores ofrecen infinitas posibilidades que hoy son capaces de seducir el paladar de quien las consume. En esta 10a edición de ***CONECTA***, hacemos un listado de las flores comestibles más populares en México y que seguramente, sin darnos cuenta, han formado parte de nuestros menús.

Las flores mas utilizadas en la cocina

Violeta

Su aroma y sabor le dan un toque muy sofisticado a infusiones, gelatinas y helados.

Flor de Cilantro

Excelente para hacer un pesto que acompañe quesos, ideal para aromatizar salsas y aportar un sabor único.

Jamaica

En México, el agua de jamaica es de las más tradicionales para refrescarse. También se prepara en té y se sirve en diversas ensaladas.

Flor de Calabaza

Es una de las flores más utilizadas en la cocina mexicana. Podemos encontrarla en quesadillas, sopas y cremas.

Margarita

Su sabor es suave y evoca al jengibre. Resulta perfecta para conjugar con productos del mar y es especialmente atractiva en cócteles y ensaladas frutales.

Cempasúchil

Durante su temporada, esta flor se utiliza para preparar quesadillas o integrarla en diversas sopas, dándole a los platillos un toque muy especial.

Caléndula

De sabor untuoso, remite a la pimienta, por lo que va muy bien con carnes y quesos añejos. Con sus pétalos se pueden elaborar mantequillas.

Dalia

¡Sí, Dalia! Los pétalos de esta flor nacional, en sus variedades híbridas, se puede comer fresca y aporta un gusto ligeramente mentolado. Se utiliza tanto como ingrediente, como para adornar cremas y postres. Aun cuando se expone a fritura, mantiene su color.

Geranio

Es una flor sumamente aromática y con un sabor afrutado que, recuerda a la manzana verde. Resulta ideal para hacer gelatinas.

Flor de Saúco

Tiene un peculiar gusto dulzón que, deshidratada, aporta personalidad a diferentes panes e, incluso, vinagres. Se pueden preparar en tempura. Con esta pequeña flor blanca también se puede hacer licores o jarabes para repostería.

Es de suma importancia que todas las flores que se elijan para consumir, sean orgánicas y libres de pesticidas.

3 recetas con flores comestibles para recibir la primavera

La primavera llegó y con ella, nuevos sabores y aromas se incorporan a la cocina. Ahora que ya conoces qué flores puedes incorporar a tus platillos, toma nota de los siguientes TIPS para cocinar con flores comestibles.

TIPS

– Cultiva las flores en el jardín o macetas de tu casa.
– Siempre lava y desinfecta los pétalos antes de utilizarlos.
– Prueba los pétalos antes de usarlos, así evitarás sabores amargos.
– Refrigéralos máximo por 4 días. Si no los utilizas dentro de este tiempo, lo mejor es desecharlos.

Ensalada verde con jamaica

Ingredientes:

- 3 tazas de flores de jamaica
- 1 pepino
- 1/2 taza de azúcar
- 1 tza de agua
- Limón
- Queso de cabra
- 6 hojas de lechuga orejona
- 1 taza y media de aceite vegetal

Preparación

- Calienta la taza y media de aceite vegetal en un sartén.
- Coloca las 2 tazas de flores de jamaica en una coladera y sumérgelas en el aceite muy caliente; cuando estén fritas, retíralas y déjalas sobre toallas de papel absorbente para quitarle el exceso de grasa.
- Lava y desinfecha las lechugas, escúrrelas, sécalas y córtalas en trozos.
- Lava y corta el pepino en pequeños trozos.
- En una olla pequeña, agrega el agua y la taza de jamaica restante. Una vez hervida la flor, cuélala y muélela hasta lograr una pasta, reserva el agua con la que herviste.
- Agrega la jamaica molida nuevamente con el agua en donde herviste, agrega el azúcar y unas gotas de jugo de limón.
- Revuelve hasta lograr disolver el azúcar y deja enfriar.
- En un bowl, acomoda una cama de lechugas y reparte las flores de jamaica.
- Se espolvorea queso de cabra y se baña con el aderezo de jamaica.

¡Listo a disfrutar!

Sopa de flor de calabaza

Ingredientes:

- 10 unidades de flores de calabaza
- 1 calabaza
- 500 g de tomates
- 200 g de ejotes
- 2 rebanadas de pan
- 1 diente de ajo
- 1 cucharada de albahaca
- 1 litro de caldo de verduras
- 8 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta

Preparación

- En un sartén, asa, pela y pica los tomates.
- Lava, corta las puntas de la calabaza y pica en trozos.
- Corta el pan en cuadros.
- Lava y pica las flores de calabaza y los ejotes.
- Pela el ajo, machaca y dora en un sartén con un chorrito de aceite.
- Retira el ajo y saltea las verduras durante 2 minutos.
- Agrega el caldo de verduras y deja cocer durante 20 minutos a fuego bajo.
- Salpimenta al gusto, incorpora las flores, la albahaca y el resto de aceite. Cuece 5 minutos más.
- Sirve en un bowl y agrega el pan picado.

¡Buen provecho!

Tarta de durazno con flores

Ingredientes:

- 1 paquete de galletas de vainilla molidas
- 1 taza de flores violeta
- 180 g de mantequilla
- ⅓ taza de jugo de limón
- 6 duraznos troceados
- 5 yemas de huevo
- 1 cda. de maicena
- 2 duraznos en gajos
- 1 taza de merengues (opcional)

Preparación

- Derrite la mitad de la mantequilla, mezcla con la galleta molida y aplana en un molde.
- Licúa los duraznos troceados con el jugo de limón.
- En una olla, cuece los duraznos licuados con las yemas de huevo y con la maicena. Mezcla hasta espesar, agrega la mantequilla en trozos.
- Vierte la mezcla sobre la base de galleta y refrigera durante dos horas.
- Decora con gajos de durazno, flores de violeta y con merengues.

¡A disfrutar el postre!

Sección

07.

Deportes

/ PILARES DE LA DANZA
/ RUTINA DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO
/ MÁS SALUD, MENOS TABACO

PLARE
DE LA
DANZA
EN ME

ES

La danza ha sido un componente fundamental en la construcción de las culturas del mundo. En México su presencia data desde la época prehispánica, plasmada en vestigios de las antiguas civilizaciones, se pueden hallar testimonios de siluetas en movimiento que hacen referencia a danzas o rituales con distintos propósitos, como ritos de fertilidad, religiosos y de siembra. Esto demuestra la importancia de la danza que, junto con la música, servían para expresar aspectos de la vida cotidiana en un lenguaje no verbal. La historia de la danza moderna mexicana se remonta a los años treinta del siglo XX, cuando formalmente se consolidó en el país, a través de su institucionalización y profesionalización posrevolucionaria, la educación y las artes. Buscando crear una identidad nacionalista por medio de la creación de las escuelas de danza, se fundó la primera institución oficial con miras profesionales: la Escuela de Danza de la SEP en 1932.

A partir de entonces se formaron las generaciones pioneras que, se convirtieron más tarde, en los máximos exponentes y en los pilares de la danza en México desde diversos géneros.

En el marco del 29 de abril, Día Internacional de la Danza, en esta 10a edición de ***CONECTA*** recorreremos el camino y la trayectoria de 3 pilares de la danza en México, entre la historia de algunas exponentes y las danzas más representativas del país.

A

EXICO

LAS HERMANAS NELLIE Y GLORIA CAMPOBELLO

—

Nellie Campobello (1900-1986) fue directora de la Escuela Nacional de Danza desde 1937. Impulsó la creación de un ballet mexicano, ballets de masas, piezas de temática nacionalista y formó a los primeros practicantes de este arte.

Bajo la enseñanza, el impulso de Nellie y gracias a la influencia que obtuvo desde la encomienda del presidente Lázaro Cárdenas de crear la icónica coreografía ***"Ballet 30-30",*** que conmemoró la revolución mexicana, Gloria Campobello se convirtió en la primera bailarina del país.

Por otro lado, Nellie se mantuvo al frente de la Escuela Nacional de Danza hasta 1984, misma que a finales de esa década cambió de nombre a Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello, bajo el auspicio del INBA.

MPOBELLO

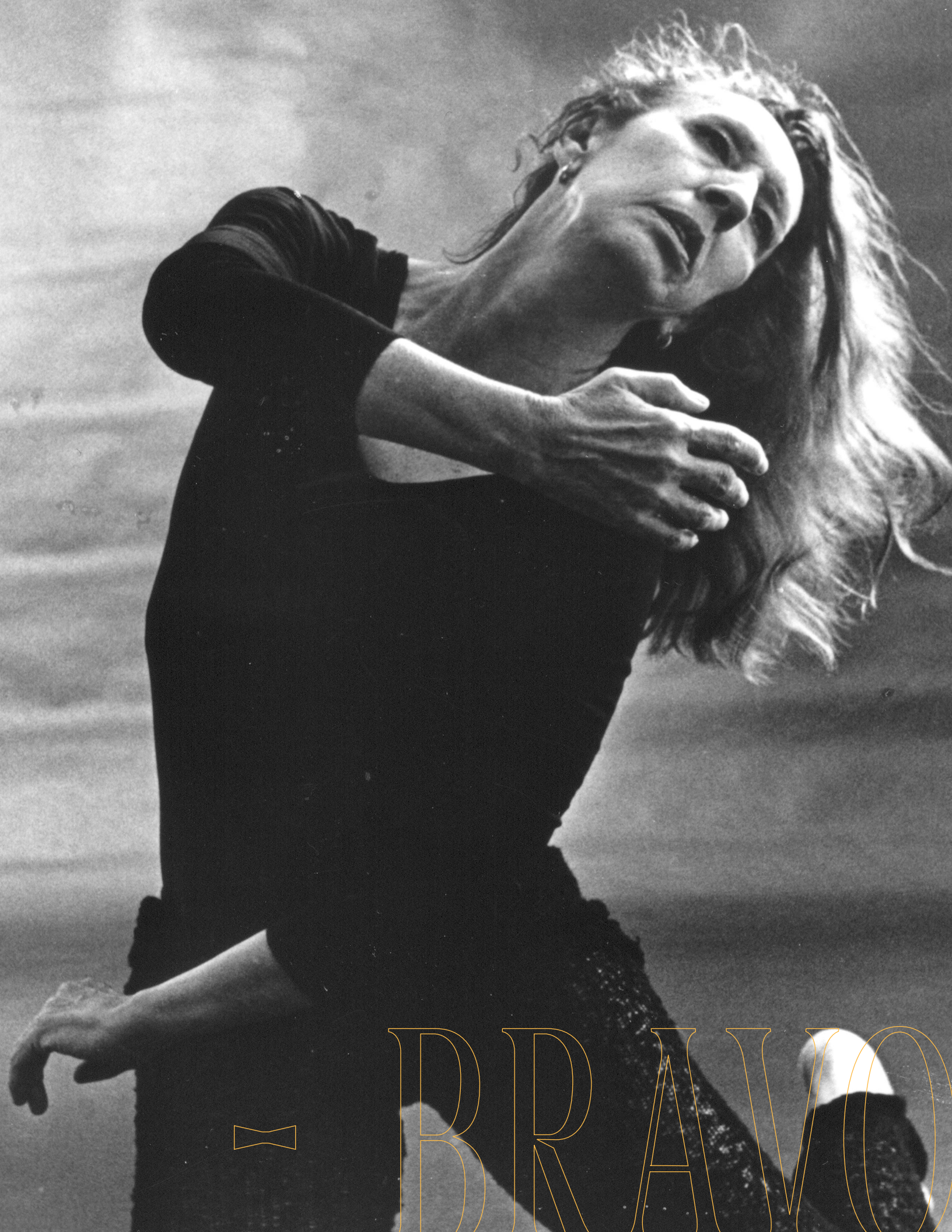
GUILLERMINA BRAVO

—

Guillermina Bravo formó parte de las primeras generaciones de Campobello. Posteriormente tomó cátedra con Estrella Morales, quien en su profesorado también se independizó de la Escuela Nacional.

Más tarde, Guillermina fue descubierta por la bailarina y coreógrafa estadounidense Waldeen von Falkenstein y participó en el llamado Ballet de Bellas Artes que tuvo lugar durante los cuarenta. Después, inició su formación autodidacta y junto con compañeros bailarines de su generación, creó el Ballet Nacional de México, que es considerada la primera compañía de danza moderna independiente del país.

A Bravo se le deben más de 50 coreografías, programas de enseñanza de la danza, el impulso de la danza contemporánea en México e incluso la organización de la Facultad de Danza de la Universidad Veracruzana y del Centro Nacional de Danza Contemporánea de Querétaro.


BRAVO

AMALIA HERNÁNDEZ NAVARRO

Amalia Hernández también fue alumna de la END y contemporánea de Guillermina Bravo. Formó parte del taller dancístico Ballet Moderno de México, del que se volvió directora en 1952 y en el que incluyó el repertorio de la danza folclórica.

Amalia fue fundadora del Ballet de México, con el que participaba en un programa de televisión. A partir de esta exposición pública, las autoridades de Turismo la invitaron a llevar su compañía a festivales en Canadá, Cuba y hasta Los Ángeles, pero fue hasta 1959, cuando representó a México en los Juegos Panamericanos de Chicago, que adoptó el nombre de Ballet Folclórico de México.

Bailarina, coreógrafa e impulsora de la danza regional mexicana, actualmente Amalia Hernández sigue presente en la escena nacional gracias a su compañía, quienes en su legado continúan presentándose en México y el mundo.

El amor por el arte es algo que se ha apropiado de la cultura y vida de las y los mexicanos, por eso no es ninguna sorpresa que cuando se habla de danzas nacionales se refleje inmediatamente la cultura y tradición del país.

NAVARRO

¿Sabías qué en el país existen bailes que son pilares de nuestra cultura?

JARABE TAPATÍO

Esta danza originaria de Jalisco, es considerado el baile de México por ser el más popular, se baila al son del mariachi, las y los bailarines portan trajes nacionales: la mujer usa el vestido de china poblana y el hombre el traje de charro. Este baile se inventó durante la revolución como un estandarte de unidad nacional y por ello tiene estilos más característicos de diversas regiones.

EL HUAPANGO

Este baile se practica en Veracruz, Puebla, San Luis Potosí e Hidalgo, aunque cada lugar tiene un estilo peculiar para danzar, comúnmente se baila sobre una tarima de madera para que resuenen los tacones. La versión más popular es la de Veracruz, lo que conocemos como Jarocho; el traje típico consiste en un sombrero, guayabera y pantalón blanco o para hombres. Para mujeres, el conjunto consiste en una blusa, falda blanca que destaca por ser holgada y se porta un mandil bordado.

El Huapango es originario de la región huasteca que comprende porciones de los estados de Hidalgo, Tamaulipas, Veracruz, San Luis Potosí e inclusive Puebla. En Hidalgo concretamente la región de Huejutla, San Felipe, Atlapexco, Huautla, Huazalingo, Jaltocan y en algunos otros lugares, donde era de ejecución obligada en algunos eventos de relevancia y celebraciones familiares.

https://anagenesisjuridicorevista.com/2015/09/15/de-huapangos-y-danzones/

LA DANZA DE LOS VIEJITOS

Este baile es tradicional de Morelia, se ha convertido en uno de los más famosos y representativos a nivel nacional e internacional. Los orígenes datan de la época prehispánica, como parte de una ritual en honor de Huehueteotl el dios del fuego o dios viejo, para pedirle buenas cosechas y otros favores. En este baile participan cuatro hombres vestidos con el traje de los campesinos purépechas: camisa y pantalones de manta blancos.

Están cubiertos con un sarape de muchos colores y usan unos huaraches con suelas de madera, para que el zapateado suene bien; usan una máscara de madera que representa la cara de un anciano sonriente, en la cabeza llevan fibras de zacate como peluca, sombreros con largos listones coloridos y en la mano llevan un bastón.

https://webcamsdemexico.com/ciudades/5-bailes-tipicos-de-mexico-y-sus-destinos/

RUTINA

DE ACONDICIONAMIENTO FÍSICO EN

BAILARINES

El acondicionamiento físico en bailarines está enfocado en el trabajo muscular, mental y a las necesidades de la danza: estabilidad de la pelvis (la que soporta el centro de gravedad), manejo del “en-dehors” (rotación externa del muslo sobre la cadera), aislamiento y fortalecimiento de la pierna de apoyo así como estiramientos. Básicamente cada rutina de acondicionamiento físico para bailarines está organizada a partir del análisis de la mecánica del movimiento para cada danza.

En esta sección te presentamos una rutina de acondicionamiento física básica enfocada a bailarines de huapango. Sin embargo, si no eres bailarín, tú también podrás realizarla con mucho cuidado y haciendo movimientos suaves.

De inicio es importante una previa activación física para las articulaciones:

Iniciaremos con movimientos de cadera en círculos.

- **Trote ligero por 30 segundos**
- **Saltos coordinados de 10 a 15 repeticiones**
- **Sentadillas 10 a 14 repeticiones**
- **Repetir 2 a 3 veces este circuito**

A continuación, les presentamos una rutina física básica:

- **Desplantes 3x15 repeticiones**
- **Talones en Cola 3x30 repeticiones**
- **Skiping (correr en el mismo lugar) 3x20seg**
- **Abdominales cortos 3x25 repeticiones**
- **Escaladas 3x15 repeticiones**
- **Abdominales bicicletas 3x15 repeticiones**

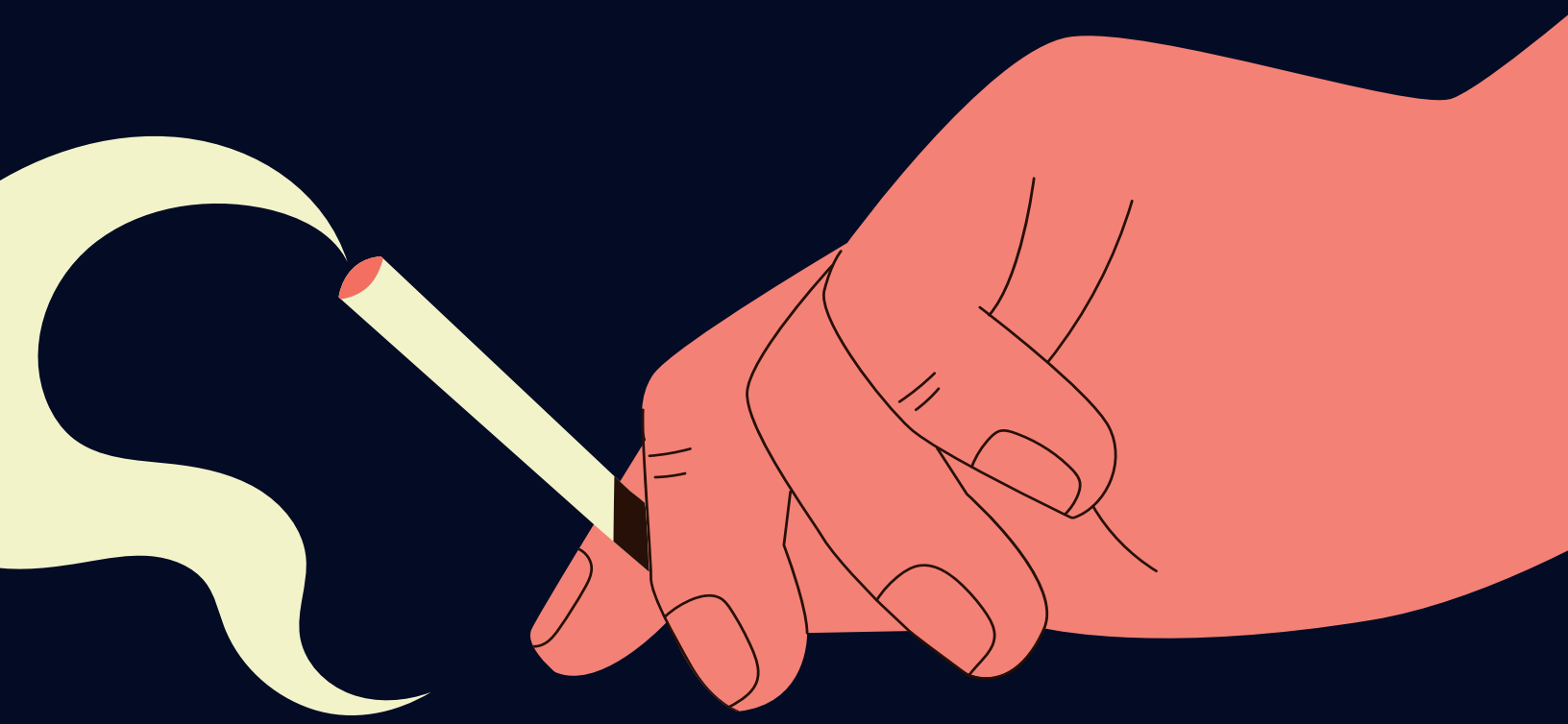
Más salud menos tabaco

El consumo de tabaco es una de las principales causas evitables de muerte después de la hipertensión y es responsable del fallecimiento de 1 de cada 10 adultos.

Aún en la actualidad, el tabaquismo continúa siendo una epidemia mundial que termina con la vida de millones de personas cada año, de las cuales más de **600.000** son no fumadores expuestos al humo de tabaco ajeno. **La Asamblea Mundial de la Salud instituyó el 31 de mayo como el Día Mundial sin Tabaco en 1987 como un llamado de atención mundial hacia las consecuencias del tabaquismo y sus efectos letales.**

Cada vez que una persona fuma o inhala el humo de tabaco, la capacidad pulmonar disminuye y el cuerpo comienza a desarrollar una dependencia a la nicotina, lo que causa un efecto placebo en la mente y cuerpo. La celebración del Día Internacional pone en evidencia los riesgos que supone el consumo de tabaco para la salud, no solo en las personas fumadoras, sino también de los que les rodean.

Existen dos tipos de fumadores; activos y pasivos.



Fumador Activo:
Inhala directamente el humo por el extremo del cigarrillo, desde la garganta.

Fumador Pasivo:
Es aquella persona que, pese a no ser fumadora, aspira el humo de tabaco desde el entorno. Este humo que se inhala es el de la corriente secundaria, que contiene hasta tres veces más nicotina y alquitrán que la corriente principal que aspira el fumador y unas cinco veces más de monóxido de carbono.

Según la OMS, la dependencia a la nicotina se puede identificar para prevenir oportunamente, pues se manifiesta gradualmente de la siguiente forma:

Fumador inicial

- Consume menos de 5 cigarrillos diarios.

Fumador moderado:

- Fuma promedio de 6 a 15 cigarrillos diarios.

Fumador severo:

- Fuma más de 16 cigarrillos por día en promedio.

El consumo de nicotina y de productos de tabaco aumenta el riesgo de padecer cáncer, enfermedades cardiovasculares y neumopatías. Tan solo los niños y adolescentes que consumen cigarrillos electrónicos (los cuales también contienen nicotina) tienen al menos el doble de probabilidades de fumar cigarrillos normales más adelante en su vida, sin dejar de lado que el uso de cigarrillos electrónicos también aumenta el riesgo de padecer cardiopatías y afecciones pulmonares.

Dejar de fumar y consumir productos con nicotina es posible y con ayuda, cualquier persona puede conseguirlo. ¡Más salud, menos tabaco!

Beneficios

Los beneficios de dejar de fumar son casi inmediatos: A los 20 minutos disminuye la frecuencia cardíaca. A las 12 horas, las concentraciones de monóxido de carbono en la sangre vuelven a la normalidad. Entre la segunda semana y los tres meses, la circulación y la función pulmonar mejoran.

Dejar de fumar disminuye el riesgo adicional de muchas enfermedades relacionadas con el tabaquismo pasivo en los niños, tales como las enfermedades respiratorias (por ejemplo, el asma), y otitis.

¡Practica hábitos saludables!

* Toma de **2 a 3 litros de agua diarios**, dependiendo del gasto calórico del cuerpo.

* **Duerme de 7 a 8 horas**, esto mantendrá el cuerpo listo para las actividades del día y para tener una mayor concentración.

* **Mantén tu cuerpo activo con ejercicio físico** y una alimentación que se ajuste a las demandas físicas, será positivo para el cuerpo y mente.

* **Mantén el cuerpo en equilibrio**, esto logrará elevar hormonas que provocan un buen estado de ánimo.

CONOCE NUESTRAS LICENCIATURAS CUATRIMESTRALES Y SEMESTRALES

- SIN APORTACIÓN DE REGISTRO
- SIN EXAMEN DE ADMISIÓN

INICIO DE ASESORÍAS CUATRIMESTRALES

7, 8 DE MAYO

INICIO DE ASESORÍAS SEMESTRALES

10, 11 DE SEPTIEMBRE

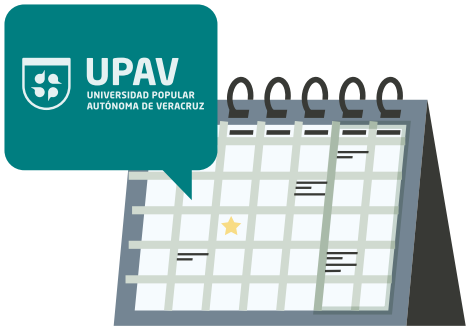
www.upav.edu.mx/ofertaEducativa

LICENCIATURAS CUATRIMESTALES

- **Educación Deportiva**
- **Educación Indígena**
- **Educación Artística**
- **Gastronomía**
- **Psicopedagogía**
- **Diseño Gráfico**
- **Idioma Inglés**
- **Administración de Empresas**
- **Administración de Agronegocios**
- **Comercio Exterior**
- **Contaduría Pública**
- **Publicidad**
- **Turismo**
- **Informática Administrativa**
- **Medios de la Información**
- **Derecho**
- **Criminología y Criminalística**
- **Ciencias Políticas**
- **Gerontología**
- **Desarrollo Regional Sustentable**
- **Protección Civil**
- **Seguridad Pública y Privada**
- **Trabajo Social**
- **Ingeniería Energética**
- **Ingeniería Mecatrónica**
- **Ingeniería Industrial**
- **Ingeniería Petrolera**
- **Ingeniería en Control y Gestión Ambiental**

LICENCIATURAS SEMESTRALES

- **Arquitectura**
- **Psicología**
- **Medicina Veterinaria y Zootecnia**
(Disponible en las sedes: Catemaco, Papantla, Sayula de Alemán y Coatzacoalcos)
- **Enfermería**
(Disponible en las sedes: Coscomatepec y Tatahuicapan de Juárez)
- **Naturopatía**



REGIONES

Pánuco

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

Tantoyuca

(Tempoal, Tantoyuca, Chiconamel, Chalma, Benito Juárez, Platón Sánchez, Chicontepec, Ixcatepec, Chontla, Citlaltépetl, Tantima)
Dirección: Hermenegildo Galeana #39 Col. Centro, C.P. 92120 Tantoyuca, Ver.
Correo: coordinacion.tantoyuca@upav.edu.mx

Huayacocotla

(Huayacocotla, Ilamatlán, Zontecomatlán, Texcatepec, Zacualpan)
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.
Correo: coordinacion.alamo1@upav.edu.mx

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

Poza Rica I

(Coatzintla , Tihuatlán, Cazones de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán)
Dirección: Manlio Fabio Altamirano #203 Col. Tajín, C.P. 93330, Poza Rica, Ver.
Correo: coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx

Poza Rica II

(Poza Rica, Coahuitlán, Coyutla, Mecatlán)
Dirección: Manlio Fabio Altamirano #203 Col.Ttajín, C.P. 93330, Poza Rica, Ver.
Correo: coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx

Papantla

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

Altotonga-Atzalan

(Martínez de La Torre, Tlapacoyan, Atzalan, Jalacingo, Altotonga, Villa Aldama, Perote)
Dirección: Guadalupe Victoria # 27, Col. Centro, C.P. 93700, Altotonga, Ver.
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
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.
Correo: coordinacion.xalapa.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

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

Licenciaturas - Posgrados

Dirección: Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.
Correo: coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

Dirección: Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.
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.
Correo: coordinacion.tierrablanca@upav.edu.mx

REGIONES

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.

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.

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: Adolfo López Mateos #204, Col. Centro, C.P. 96200 Jáltipan de Morelos Ver.

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.

Correo: coordinacion.coatzacoalcos1@upav.edu.mx

Oficina Minatitlán

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

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.

Correo: coordinacion.choapas@upav.edu.mx

TORRE UPAV

Guillermo Prieto #8 Col. 2 de abril. Xalapa, Ver. C.P 91030
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*
** Unidad de Género*

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 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*

CONECTA

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

— www.upav.edu.mx —

Publicación abril 2022