11

Onceava Edición
-
Edición Bimestral
www.upav.edu.mx

CONECTA

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

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

PAISAJE Y MAGIA;

PUNTOS CARDINALES

LOS TUXTLAS

UNIVE
AUTÓN

CON

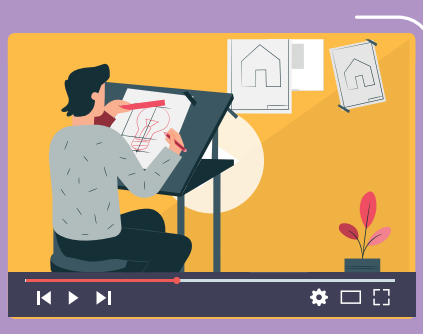
RECOMENDACIONES - TUT

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. Ana Luz López Rodríguez
Jefa de la Unidad de Género

02
Coordenadas

12 / **CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO**
16 / **PUNTOS CARDINALES**
San Andrés Tuxtla, Veracruz

03
Orgullo UPAV

30 / **ORGULLO UPAV**
Proyecto “Calentador Solar”
Egresados de la Lic. en Ingeniría Industrial

04

Unidad de Género

42 / DÍA MUNDIAL DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ
44 / DÍA DEL PADRE
46 / DÍA INTERNACIONAL DE APOYO A LAS VÍCTIMAS DE LA TORTURA
48 / DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGBT O DÍA DEL ORGULLO GAY
50 / DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA DE PERSONAS
52 / SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA
54 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS POBLACIONES INDÍGENAS

05

Arte & Cultura

60 / SOLSTICIO; PATRIMONIO CULTURAL UNIVERSAL
64 / LA MUJER Y LA INGENIERÍA

06

Al Natural

72 / LA DESERTIFICACIÓN Y LA SEQUÍA; ¿IRREPARABLES?
78 / GASTRONOMÍA Y CONSUMO SOSTENIBLE
82 / UN PRESENTE LIBRE DE PLÁSTICOS

07

Deportes

94 / INÍCIATE EN EL CICLISMO SOSTENIBLE Y SALUDABLE

100 / CONECTANDO CUERPO, MENTE Y EMOCIONES PARA LA SALUD; YOGA

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

La misión de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz emana el interés por contribuir al desarrollo del potencial de todas las personas, ampliar posibilidades y promover el bienestar de quienes conforman nuestra sociedad. De igual manera, se ha ocupado en ofrecer igualdad de oportunidades haciendo presencia en todas aquellas comunidades con alto rezago educativo en la entidad veracruzana.

Las poblaciones indígenas, se encuentran dentro de los grupos en situación de vulnerabilidad, es decir, viven experiencias de exclusión y discriminación, en ese tenor, la UPAV hace posible la oportunidad de desarrollo, pues las gestiones de esta Casa de Estudio, se han enfocado en el fortalecimiento del derecho a la educación, derecho humano fundamental para todas las personas.

Considerar a la UPAV como una opción educativa, es pensar en el futuro, es imaginar y materializar lo que se sueña alcanzar; es una institución visionaria, comprometida, que busca consolidarse como una primera opción tanto en el estado, como el país. Ser parte de la gran familia UPAV, permite tener esa autonomía para el desarrollo del aprendizaje propio y del desarrollo como personas independientes.

Como aprendiente de UPAV, cada individuo puede organizar su vida laboral y personal, ya que cuenta con horarios flexibles y maneja ciclos escolares distintos a los establecidos en el calendario escolar oficial. Por otro lado, nuestra Institución brinda la oportunidad de formarse y desarrollarse en la misma localidad o municipio, lo que ayudará a economizar y por supuesto, contribuye a la reducción de la deserción escolar, principalmente en comunidades rurales e indígenas.

Lic. Ana Luz López Rodríguez

Jefa de la Unidad de Género

Desde la Unidad de Género se continúan generando estrategias en la promoción de igualdad de oportunidades, en la erradicación de prácticas discriminatorias, se contribuye al combate de los estereotipos existentes y sobre todo, se busca asegurar que, el respeto a los derechos humanos de todas las personas, sean parte del sostén de nuestra Universidad.

La tarea de concientizar y sensibilizar en la importancia de incorporar la perspectiva de género en la vida cotidiana, se dirige desde el interior con nuestras figuras solidarias, hasta nuestra comunidad educativa, pero de igual manera a nuestra sociedad en general, porque la construcción de una igualdad de género depende de todas las personas.

Desde la Unidad de Género de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, les invitamos a que se sumen a las campañas de apoyo por una vida libre de violencia, todas y todos somos responsables del logro de una sociedad sana y equitativa. Súmense a esta gran familia UPAV donde juntas y juntos garanticemos una inclusión social para avanzar y obtener más oportunidades de crecimiento.

—

Es un honor pertenecer a una institución inclusiva, comprometida, que se esfuerza todos los días por promover valores a la ciudadanía y **fortalecer la educación en nuestro estado.**

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

UNIDAD DE GÉNERO

Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO
/ PUNTOS CARDINALES San Andrés Tuxtla, Veracrz

Lic. Silverio Rivera Santiago

Coordinador Solidario de San Andrés Tuxtla

El afecto a cada uno de nuestros proyectos es el motor para alcanzar la meta.

La idea del progreso como objetivo comunitario es uno de los motores fundamentales que hace mover los engranajes de una sociedad. El significado esencial de la palabra ***"progreso"*** es avanzar; ir hacia arriba o hacia adelante y eso es precisamente, lo que hacemos en la Coordinación Solidaria San Andrés Tuxtla de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

La UPAV es una Institución de buena fe, autónoma y humana que se ocupa en apoyar a la sociedad veracruzana, y que pese a las dificultades de la pandemia, se mantiene avante con la certeza de que este, es un tiempo importante y único, es un tiempo edificante. En ese tenor, es importante crear lazos de confianza con nuestra comunidad UPAV, es así que se fundamenta la principal labor de un servidor como Coordinador Solidario sede San Andrés Tuxtla y todo el equipo de figuras solidarias que conforma esta sede, pues nos debemos a la sociedad que busca continuar su formación académica.

Si bien es cierto que hemos comenzado una nueva normalidad, esta no es tal como la conocíamos, también es verdad que la resiliencia, la solidaridad, la disciplina y la creatividad nos han permitido enfrentar y resistir. Por ello, en la Coordinación Solidaria San Andrés, a través de las sedes presentes en 7 municipios (Santiago Tuxtla, San Andrés Tuxtla, Catemaco, Isla, Hueyapan de Ocampo, Juan Rodríguez Clara, San Juan Evangelista), alzamos la mano una vez más, para confirmar el lugar de la educación autónoma y autodidacta como pilares del desarrollo de la sociedad.

A través de esta 11a edición de la revista ***Conecta***, su servidor Silverio Rivera Santiago, Coordinador Solidario San Andrés Tuxtla, les invita a sumarse a las gran familia UPAV, con todo lo que ofrece la institución, asesoría de profesionales, modelo educativo flexible y accesible, herramientas de aprendizaje como guías de estudio y cuadernos de trabajo en el caso de bachillerato, seguro facultativo para aprendientes y más, acérquense a su Coordinación Solidaria San Andrés Tuxtla, en donde les recibiremos con los brazos abiertos. Por que UPAV siempre esta cerca de ti.

En UPAV encontrarás apoyo, motivación y entrega.

— Lic. Silverio Rivera Santiago

LUNES A VIERNES
admisiones@upav.ed
UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ
CONOCE MÁS DE TU UNIVERSIDAD
OFERTA ACADÉMICA
SECCIÓN TRÁMITES
VISITA TU
PORTAL APRENDIENTES
UPAV RADIO
BACHILLERATO
LICENCIATURAS
POSGRADOS
PROPUESTA EDUCATIVA
VALORES
NORMAS
LEY DE CREACIÓN
MODELO EDUCATIVO
PLAN VERACRUZANO DE DESARROLLO
UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

PAISAJE Y MAGIA;

LOS TUX

LA SIERRA DE LOS TUXTLAS SE CONFORMA POR RÍOS QUE A SU PASO FORMAN RÁPIDOS, HERMOSAS CASCADAS Y VOLCANES DE ESCUDO, COMO SAN MARTÍN TUXTLA CUYA CIMA ALCANZA LOS 1,680 METROS SOBRE EL NIVEL DEL MAR, EN MEDIO DE UNA EXUBERANTE VEGETACIÓN.

LOS CUERPOS DE AGUA MÁS IMPORTANTES QUE CONSERVA SON LA LAGUNA DE CATEMACO, LAGUNA DE SONTECOMAPAN, ESMERALDA, PIZATAL Y LAGUNA GRANDE. FUE DECLARADA RESERVA DE LA BIOSFERA EN 1989, DEBIDO A QUE LA BIODIVERSIDAD DE LA ZONA ES UNA DE LAS MÁS RICAS DEL ESTADO.

TLAS

LA REGIÓN DE LOS TUXTLAS SE ENCUENTRA UBICADA EN EL SURESTE DEL ESTADO DE VERACRUZ, COLINDA AL OESTE CON LA REGIÓN PAPALOAPAN, AL NORESTE CON EL GOLFO DE MÉXICO Y AL SUR Y SURESTE CON LA REGIÓN OLMECA. ESTÁ INTEGRADA POR LOS MUNICIPIOS DE CATEMACO, HUEYAPAN DE OCAMPO, SAN ANDRÉS TUXTLA Y SANTIAGO TUXTLA. LOS PRINCIPALES RÍOS DE LA REGIÓN SON: SAN JUAN, GRANDE DE CATEMACO, COXCOAPAN, COETZALA, AHUACAPAN Y HUEYAPAN.

CATEMACO

CATEMACO HA SIDO UNAS DE LAS POBLACIONES QUE MÁS SE DESTACA EN LA ZONA, YA QUE OFRECE ANCESTRALES MITOS Y LEYENDAS QUE COBRAN VIDA EN SUS CELEBRACIONES ANUALES. SE UBICA A LAS ORILLAS DE LA LAGUNA DE CATEMACO QUE SE FORMÓ CUANDO LAS ERUPCIONES CERRARON UN VALLE ENTRE DOS VOLCANES IMPORTANTES.

TIENE UNA SUPERFICIE DE 73 KM2, LO QUE LA CONVIERTE EN EL TERCER CUERPO ACUÍFERO EN MÉXICO. LA LAGUNA CUENTA CON UNA SERIE DE ISLAS VOLCÁNICAS ENTRE LAS QUE SE ENCUENTRAN TENAXPILLA TAMBIÉN LLAMADA ISLA DE LOS MONOS, HABITADA POR UNA COLONIA DE MACACOS RABONES TRAÍDOS DE TAILANDIA, QUE HAN DESARROLLADO HABILIDADES PARA NADAR; ISLA AGALTEPEC, QUE ANTES DE LA LLEGADA DE LOS ESPAÑOLES ERA UN LUGAR DE CULTO Y QUE ACTUALMENTE ES UNA RESERVA DEL MONO AULLADOR; LAS GARZAS DONDE SE REFUGIAN PARVADAS DE DISTINTAS ESPECIES QUE SOBREVUELAN EL LAGO, UN VERDADERO PARAÍSO QUE DEBIDO A SU EXTRAVAGANTE BELLEZA, HA SERVIDO COMO SET CINEMATOGRÁFICO DE NUMEROSAS PELÍCULAS DE TALLA INTERNACIONAL. EN LOS MÁRGENES DE LA LAGUNA TAMBIÉN SE PUEDE VISITAR NANCIYAGA, UN PARAÍSO NATURAL DONDE SE PUEDE NADAR EN SUS AGUAS DE MANANTIAL.

SAN ÁNDRES TUXTLA

EN LA REGIÓN TAMBIÉN SE ENCUENTRA SAN ANDRÉS TUXTLA. SU HISTORIA SE REMONTA A LOS PRIMEROS POBLADORES QUE SE ESTABLECIERON EN EL AÑO 1335 DEBIDO A LA ERUPCIÓN DEL VOLCÁN DE SAN MARTÍN. SU GEOGRAFÍA TAMBIÉN SE COMPONE DE VEGETACIÓN SELVÁTICA Y LAGUNAS, DENTRO DE LAS QUE SOBRESALE CARRIZAL, YA QUE SEGÚN LAS CREENCIAS POPULARES TIENE AGUAS CURATIVAS. OTRAS DE LAS BELLEZAS NATURALES QUE SE PUEDEN VISITAR CERCA DE SAN ANDRÉS, ES LA CASCADA EL SALTO DE EYIPANTLA; LA LAGUNA ENCANTADA, SU NOMBRE SE DEBE A QUE, DURANTE LA TEMPORADA DE SEQUÍA SU NIVEL DE AGUA AUMENTA Y EN TEMPORADA DE LLUVIAS BAJA.

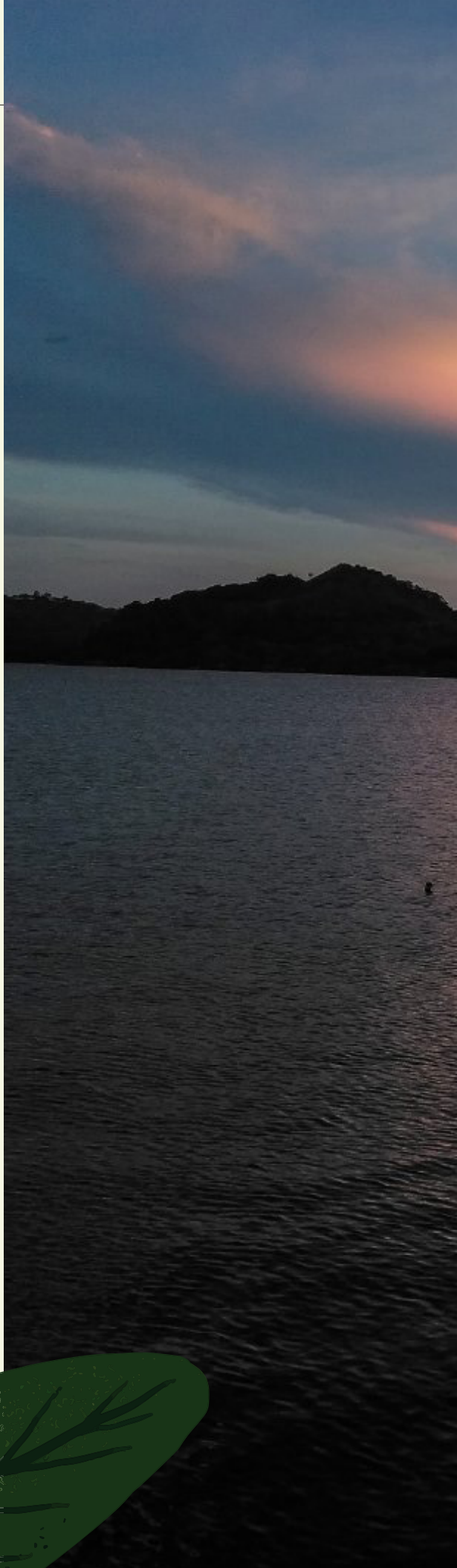
DENTRO DE LA REGIÓN, TAMBIÉN SE ENCUENTRA UNA IMPORTANTE ZONA ARQUEOLÓGICA, TRES ZAPOTES, DONDE NACE EL INTERÉS DE LA POBLACIÓN POR LA MISTERIOSA CULTURA OLMECA, PUES ALLÍ FUE ENCONTRADA LA PRIMERA CABEZA COLOSAL DE 1862, MISMA QUE SE EXPONE EN EL JARDÍN DEL CENTRO DE SANTIAGO TUXTLA.

SEGÚN DATOS DE LA COMISIÓN NACIONAL DEL AGUA (CONAGUA), DE LOS 10 RÍOS PRINCIPALES POR VERTIENTE LOCALIZADOS EN EL ESTADO, UNO SE LOCALIZA EN ESTA REGIÓN, EL PAPALOAPAN, EL CUAL PRESENTA UN ESCURRIMIENTO NATURAL MEDIO SUPERFICIAL EQUIVALENTE A 44,662 MILLONES DE METROS CÚBICOS ANUALMENTE (36.8% DE LOS ESCURRIMIENTOS REGISTRADOS EN LA ENTIDAD).

LAS LAGUNAS MÁS IMPORTANTES SON: LAGUNA DE CATEMACO, DE SONTECOMAPAN, ESMERALDA, PIZATAL Y LAGUNA GRANDE.

LA LAGUNA DE CATEMACO ESTÁ UBICADA AL SURESTE DEL ESTADO DE VERACRUZ EN EL CENTRO DE LA SIERRA DE LOS TUXTLAS, A 170 KM DEL PUERTO DE VERACRUZ.

FRASE



PRIMERA expo Feria Educativa

REGIÓN TUXTLAS

"Estudiar te ayuda a alcanzar tus sueños"

VERACRUZ GOBIERNO DEL ESTADO

SEV Secretaría de Educación

SEMSyS Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior

VERACRUZ ME LLENA DE ORGULLO

Conoce las opciones educativas
que hay para ti en la
Primera Expo Feria Educativa 2022

29 de junio

Sede:
Instituto Tecnológico de San Andrés Tuxtla

#SOMOS
UPAV

AD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ
10
VERSARIO

#SOMOS
UPAV

THE
END.

Sección

03.

Orgullo UPAV

/ PROYECTO “CALENTADOR SOLAR”
EGRESADOS DE LA LIC. EN INGENIERÍA INDUSTRIAL

PROYECTO

Calentador Solar de Agua

El futuro de México se encuentra en las miles de pequeñas, medianas empresas y sobre todo, en las ideas de aquellas y aquellos emprendedores que materializan sus proyectos con un firme compromiso y propósito social.

UPAV se ha caracterizado por impulsar las iniciativas emprendedoras de sus aprendientes confiando siempre en el espíritu solidario. Por ello, en esta 11a edición, presentamos el proyecto Calentador Solar a cargo de los recién egresados de la Licenciatura en Ingeniería Industrial sede Martínez de la Torre, de la Coordinación Solidaria Altotonga Atzalan; Jorge Luis Viveros Guerra, Demetrio Molina Santos y Sebastián Andrés Soto, bajo la guía del Ing. David Rodrígues Aguilar, Asesor Solidario.

El equipo fue participante de la primera temporada del programa “Tayni, Emprende con Éxito” de la Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior de Veracruz. Este proyecto consiste en la producción de calentadores de agua solar, a través de la capacitación, fabricación e implementación de equipos creados con materiales reciclados. El enfoque social de este proyecto se basa en brindar capacitaciones a ciudadanos de comunidades marginadas, para que ellos a su vez, puedan realizar la fabricación, instalación y realizar mantenimiento en caso de ser necesario del calentador solar en sus hogares.

El equipo explicó que el proyecto fue realizado con materiales reciclables, con este tipo de proyectos educativos la UPAV refrenda el compromiso de formar profesionales capaces de diseñar, mejorar, controlar procesos y sistemas sostenibles a favor del municipio donde se encuentren y de la región.

En charla con ***CONECTA*** 11a edición, detallaron que este proyecto responde claramente al emprendimiento social y tiene un potencial importante de producción debido al aprovechamiento del material reciclado para su construcción, a base de botellas recicladas, tubos de PVC y que tiene como finalidad, también el apoyar la economía familiar, puesto que un calentador solar industrial, tiene un costo entre 6 a 7 mil pesos, sin embargo, el equipo desarrolló el proyecto a un bajo costo.

El reconocimiento del espíritu emprendedor que muestran las figuras solidarias y la comunidad educativa de UPAV con estas actividades y proyectos, estimula la creatividad y el aporte de soluciones económicas en beneficio de la ciudadanía, estos retos les permitirá a nuestros recién egresados, adquirir la experiencia necesaria para competir en un mercado laboral, y son un reflejo de las asesorías que recibieron durante su carrera, sin duda alguna, son ***#Orgullo UPAV.***

Funcionamiento

- Absorbe radiación solar para calentar el agua, con una eficiencia del **50-75% o 100%** dependiendo del mantenimiento.
- Efecto termosifónico que se almacena en un termotanque a una temperatura generada de **50°c.** Varía en cada región.

Beneficios

- **Hacerlo llegar a las comunidades que lo necesitan.**
- **No consume energía eléctrica.**
- **No requiere gas.**
- **Proporciona mayor seguridad.**
- **Reduce el riesgo de intoxicación, explosiones, quemaduras, etc.**
- **Tiempo de vida de 2 a 4 años.**

Materiales

- **Tubos de PVC.**
- **Reflejante de acero inoxidable.**

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ
Tayni
EMPRENDE CON EXITO
#OrgullosoUPAV

VERA CRUZ
E LLENA DE ORGULLO

OFERTA ACADÉMICA

BACHILLERATO
AÑO Y MEDIO

MÁS DE 30
LICENCIATURAS

MÁS DE 40
POSGRADOS

CON UPAV CONTINÚA TU PREPARACIÓN

SOLICITUD DE EXPEDICIÓN O REEXPEDICIÓN DE CREDENCIALES

APRENDIENTES DE BACHILLERATO, LICENCIATURA, MAESTRÍA Y DOCTORADO.

Para solicitar la expedición o reexpedición de mi credencial de aprendiente debo cubrir los siguientes requisitos:

- **Ser aprendiente vigente**
- **Contar con la fotografía en mi portal SICE, SICEB O SIIUPAV**

IMPORTANTE

Puedes actualizar tu fotografía en la sección ***"actualizar información personal"*** ubicada en el apartado ***"datos personales"*** dentro de tu ***"portal de aprendiente".***

La fotografía debe cumplir estrictamente con las siguientes especificaciones:

- **Fotografía reciente a color con fondo blanco, ropa oscura y rostro descubierto (no selfie, no sombreros, no lentes oscuros).**
- **Formato JPG**
- **Tamaño 840 x 1080 pixeles**
- **Resolución 300 DPI**
- **Peso máximo 640 KB**

¿CÓMO SOLICITO MI CREDENCIAL DE APRENDIENTE UPAV?

1. Debo ingresar al sitio web oficial de la **Oficina Virtual de Hacienda (OVH)** y descargar el ***"formato de pago referenciado"*** de acuerdo al nivel educativo del programa al que estoy registrado.

Concepto de pago para aprendientes de Bachillerato:
4468- Trámite de expedición y reexpedición de credencial Educación Media.

Concepto de pago para aprendientes de Licenciatura:
4478- Trámite de expedición y reexpedición de credencial.

Concepto de pago para aprendientes de Maestría y Doctorado:
4486- Trámite de expedición y reexpedición de credencial.

2. Una vez efectuada la operación, debo enviar escaneados y en archivo PDF, mi ***"formato de pago referenciado"*** y mi ***"comprobante de pago"*** al correo electrónico **credenciales@upav.edu.mx**, escribiendo en el asunto mi ***"nombre completo y número de matrícula".***

3. Por último, debo entregar al Director Solidario de mi sede o al Coordinador Solidario de mi región, mi ***"comprobante de pago original".***

! IMPORTANTE

El tiempo aproximado para la elaboración y entrega de tu credencial es de **30 días hábiles a partir de la recepción** del correo electrónico con tus documentos escaneados.

Sección

04.

Unidad de Género

/ DÍA MUNDIAL DE TOMA DE CONCIENCIA DEL ABUSO Y MALTRATO EN LA VEJEZ
/ DÍA DEL PADRE
/ DÍA INTERNACIONAL DE APOYO A LAS VÍCTIMAS DE LA TORTURA
/ DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGBT O DÍA DEL ORGULLO GAY
/ DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA DE PERSONAS
/ SEMANA DE LA LACTANCIA MATERNA
/ DÍA INTERNACIONAL DE LAS POBLACIONES INDÍGENAS

Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez

15 DE JUNIO

Los derechos humanos no se restringen a grupos especiales

El maltrato de las personas mayores es un problema social, aunque se desconoce la magnitud del maltrato de las generaciones de adultos mayores, su importancia social y moral es indiscutible y fundamental para el desarrollo pleno de una sociedad.

El maltrato en la vejez es un problema social que afecta la salud de millones de personas mayores en el mundo y constituye una violación a los derechos humanos.

Tan solo en México se estima que entre el 8.1% y el 18.6% de la población de personas mayores sufre algún tipo de maltrato (Giraldo-Rodríguez, 2020).

De acuerdo con la Organización Mundial de la Salud, una de cada diez personas mayores ha sido víctima de malos tratos, es por ello, que se conmemora el Día Mundial de Toma de Conciencia del Abuso y Maltrato en la Vejez cada 15 de junio, es importante destacar el alto índice de maltrato hacia este sector de la población.

El objetivo de este día es invitar a la sociedad en general a reflexionar sobre los problemas físicos, mentales y de salud que se ocasionan a una persona mayor al ser víctima de acciones perturbadoras de su confianza y productoras de daño o angustia.

Las personas mayores son víctimas a diario de discriminación y exclusión social, y recordemos que el No Discriminar es parte esencial de los derechos humanos. Los Derechos Humanos no se restringen a grupos especiales.

Las personas mayores no son solo víctimas, ellas también responden, son trabajadoras de la salud, cuidadoras y proveedoras de servicios esenciales.

Fuente: Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Día del Padre

19 DE JUNIO

PAPÁ

Todo aquel que ha presenciado o vivido de una u otra forma la paternidad, podrá distinguir fácilmente que el rol de padre, no es lo mismo que el rol de madre. También las cosas que se podrían esperar de cada uno de los roles, es posible que se puedan identificar las formas de ejercer este rol que va mucho más allá de las características y matices, que en cierta forma están "condicionados" por la sociedad, por lo que culturalmente se espera que un padre y una madre haga.

Sin duda la sociedad ha cambiado y continúa haciéndolo, con ello la forma en que se entienden los roles de género también han evolucionado con el correr de los años. En la actualidad se observa un aumento en la participación del padre incluso desde el nacimiento y luego en el posterior cuidado de su hijo.

Cada tercer domingo de junio se conmemora el Día del Padre, en este 2022 la celebración se establece el 19 de junio en México esta celebración comenzó a generalizarse en lo escolar, hacia la década de 1950, aunque en los años posteriores se fue convirtiendo en una fiesta. Sin embargo, en muchos hogares de nuestro país, la fiesta es una ocasión para la reunión familiar y para el reconocimiento a los papás. Este es un día especial no sólo por la oportunidad de celebrar sino de reflexionar sobre los roles libres de estereotipos que desempeñan los hombres en nuestras familias.

Hablar de paternidad NO es:

* Ejercicio de autoridad
* Provisión del hogar
* Jefe del hogar
* Violencia
* Propietario de bienes

El rol de padre va más allá, es ser partícipe y actor del cuidado diario y la crianza del hijo o hija. Es brindar una crianza respetuosa: criar y educar con buen trato y mantener un clima de diálogo y respeto con todos los integrantes de la familia.Cada vez más, los hombres asumen con mayor participación y responsabilidad, su papel de padre dentro de las familias.

¡Celebremos a nuestros padres, nuestros mejores amigos!

Fuente: Inmujeres

Día Internacional de Apoyo a las Víctimas de la Tortura

26 DE JUNIO

Apoyo a las Víctimas de Tortura

La tortura, es un acto grave de violación a los derechos humanos, es prohibida, no es justificable, ni tolerable bajo ninguna circunstancia.

¿Sabias que, en México existe la Ley General para Prevenir, Investigar Sancionar la Tortura y Otros Tratos o Penas Crueles, ¿Inhumanos o Degradantes? La cual promueve, respeta, protege y garantiza en todo momento el derecho de toda persona a que se respete su integridad personal, protegiéndosele contra cualquier acto de tortura y otros tratos o penas crueles, inhumanos o degradantes.

La realidad: Se deben intensificar los esfuerzos para ayudar a todas las personas que han sufrido torturas y otros tratos o castigos crueles, inhumanos o degradantes. Es un tema que le compete a cada individuo de la sociedad, unamos esfuerzos para poner fin a la tortura en todo el mundo y lograr que los países otorguen reparación a las víctimas.

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 26 de junio como Día Internacional de las Naciones Unidas en Apoyo de las Víctimas de la Tortura

Fuente: Comisión Nacional de los Derechos Humanos

Día Internacional del Orgullo LGBT o Día del Orgullo Gay

28 DE JUNIO

Orgullo LGBT

La noción básica del "Orgullo LGBT" consiste en que **ninguna** persona debe avergonzarse de lo que es, cualquiera sea su sexo, orientación sexual o identidad sexual. El término escogido ("orgullo"), tiene probablemente más sentido, desde un punto de vista filológico, en inglés que en español. En efecto, la idea que transmite este concepto es la de una **dignidad** intrínseca de cada ser humano, que no debe verse afectada por su conducta ni orientación sexuales. En tal sentido, se trata de dignidad LGBT.

¿Sabías que…?

Los disturbios de Stonewall consistieron en una serie de manifestaciones violentas contra una redada policial que tuvo lugar en la madrugada del 28 de junio de 1969, en un barrio neoyorquino de Greenwich Village. Frecuentemente se cita a estos disturbios como la primera ocasión en la historia, en que la que la comunidad LGBT luchó contra un sistema que perseguía a los homosexuales con la aprobación del gobierno, y son generalmente reconocidos como el catalizador del movimiento moderno pro-derechos LGBT en todo el mundo.

Cada 28 de junio, se conmemora el Día Internacional del Orgullo LGBTTTQ+ también conocido como Día del Orgullo Gay o simplemente Orgullo Gay, durante el cual se realiza una serie de eventos públicos para instar por la tolerancia y la igualdad. La celebración se desarrolla comúnmente con "marchas del orgullo" ondeando la bandera con los colores del arco iris, y suele darse cabida a actividades como reivindicaciones sociales o políticas que identifican a los colectivos participantes.

En la actualidad, una vez superadas las leyes que penalizan las prácticas homosexuales en muchos países del mundo, se reivindican la despenalización en el resto del mundo y otros asuntos en los que existe discriminación contra los homosexuales, como la legalización del matrimonio homosexual o el establecimiento de las familias homoparentales incluida la adopción de hijos por personas homosexuales, el respeto a la identidad sexual de las personas transexuales y sus derechos al cambio legal de sexo y nombre y derechos a tratamientos hormonales, quirúrgicos, etc. Además, se denuncia la transfobia homo/lesbofobia aún existente.

En Veracruz, los impactos significativos en la conducta de la sociedad han avanzado, garantizando los derechos de las personas y no permitiendo más disposiciones discriminatorias.

Recientemente las diputadas y diputados de la LXVI Legislatura del estado de Veracruz aprobaron reformas a los artículos 75 y 77 del Código Civil local para permitir el matrimonio entre personas del mismo sexo.

Fuente: Consejo Nacional Para Prevenir la Discriminación, LEGISVER

Día Mundial contra la Trata de Personas

30 DE JULIO

Una sociedad contra la trata de personas

Los riesgos de ser víctima de trata de personas se deben a factores como, la presencia de crimen organizado en la región, los niveles de desarrollo o los patrones irregulares de migración. Las niñas y jóvenes en condición de pobreza, mujeres indígenas o jóvenes migrantes son más susceptibles a caer en estas redes de trata de personas, pero cualquier persona puede ser víctima de este delito.

La trata de personas trasciende fronteras, muta, se adapta y se extiende con facilidad. Esta compleja manifestación delictiva ha encontrado en nuestras todavía difíciles condiciones de crecimiento sustentable, terreno fértil para anular la voluntad de hombres, mujeres, niñas y niños sin distingo de condiciones sociales o económicas.

El Día Mundial contra la Trata de Personas se señala por Naciones Unidas como la fecha para concienciar sobre la situación de las víctimas del tráfico humano y para promocionar y proteger sus derechos.

Fuente: Gobierno de México

1 al 7 de agosto Semana de la Lactancia Materna

La lactancia materna es exclusiva

La lactancia materna proporciona a los bebés todos los nutrientes que necesitan para crecer y que su sistema inmunológico se desarrolle plenamente. Es la alimentación con leche del seno materno desde el momento del nacimiento y al menos hasta los dos años del niño o niña.

La lactancia materna es una de las formas más eficaces de garantizar la salud y la supervivencia de las y los niños ya que la leche materna es el alimento ideal para las y los lactantes, resulta fundamental para el desarrollo de nuestras y nuestros niños, especialmente en la etapa comprendida entre el nacimiento y los dos años de vida.

Practicar la lactancia materna protege a los bebés contra la neumonía, la diarrea, las infecciones del oído y el asma, entre otras enfermedades. Además, aporta beneficios tales como disminución en la tasa de mortalidad neonatal, disminución en la morbilidad, en infecciones respiratorias, gastrointestinales, alérgicas, diabetes, entre otras.

¿Sabías qué la lactancia materna en la primera hora de vida reduce en casi 20% el riesgo de morir en el primer mes?

Es por su gran valor que cada año se celebra la Semana Mundial de la Lactancia Materna, del 1 al 7 de agosto, como una campaña mundial coordinada por la Alianza Mundial para la Acción de Lactancia Materna para crear conciencia y estimular la acción sobre temas relacionados con la lactancia materna.

Promovamos la lactancia materna, creemos conciencia y apoyemos los esfuerzos para fortalecer medidas en protección del derecho a la lactancia materna.

Fuente: OMS

Día Internacional de las Poblaciones Indígenas

09 DE AGOSTO

Vínculos ancestrales; Pueblos Indígenas

Los pueblos indígenas son grupos sociales y culturales distintos que comparten vínculos ancestrales colectivos con la tierra y con los recursos naturales, en la actualidad miles de grupos han sido desplazados de sus espacios. La tierra en la que viven y los recursos naturales de los que dependen, están inextricablemente vinculados a su identidad, cultura y medios de subsistencia, así como también a su bienestar físico y espiritual.

En el mundo, hay aproximadamente 476 millones de indígenas en más de 90 países. Si bien constituyen más del 6 % de la población mundial, representan alrededor del 15 % de las personas que viven en pobreza extrema. La expectativa de vida de las personas indígenas es inferior en hasta 20 años, en comparación con las personas no indígenas.

Los pueblos indígenas poseen, ocupan o utilizan una cuarta parte de la superficie del mundo, protegen el 80 % de la biodiversidad que aún queda en el planeta. Tienen conocimientos y experiencias ancestrales acerca de cómo adaptarse, mitigar y reducir los riesgos derivados del cambio climático y los desastres naturales.

Es por su gran valor que cada año se conmemora el 9 de agosto el Día Internacional de las Poblaciones Indígenas, con el objetivo de celebrar y fortalecer la respuesta internacional a los problemas que enfrentan los pueblos indígenas; en derechos humanos, medio ambiente, educación y salud.

De manera particular, las mujeres indígenas en México viven una situación doblemente vulnerable, por el hecho de ser mujeres e indígenas a la vez; las desigualdades por condición de género son aún una realidad y persisten por aquellos patrones culturales, es decir, tradiciones, costumbres, hábitos, creencias o experiencias que nosotros como sociedad podemos cambiar. Se necesitan medidas especiales para proteger sus derechos, mantener sus culturas y sus formas de vida.

Este día internacional es una oportunidad para crear conciencia sobre su situación precaria. Celebremos la diversidad cultural, visibilicemos las comunidades indígenas y sus conocimientos.

Fuente: Inmujeres

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

EN UPAV

NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Sección

05.

Arte y Cultura

/ SOLSTICIO; PATRIMONIO CULTURAL UNIVERSAL
/ LA MUJER Y LA INGENIERÍA

SOLSTICIO;
PATRIMONIO CULTURAL UNIVERSAL

En el transcurso del año, el verano atrae con la promesa de días soleados, salidas al mar, refrescantes baños, deliciosas nieves y relajadas tardes bajo la sombra. Para quienes viven en el hemisferio norte, es decir, en Europa, América del Norte y casi toda Asia, así como la mayor parte de África, la estación oficial de verano comienza entre el 20 o 21 de junio, con la llegada del solsticio de verano.

El solsticio de verano es el resultado de la inclinación del eje norte-sur de la tierra, hacia el Sol. Esta inclinación hace que diversas cantidades de luz solar alcancen diferentes regiones del planeta durante el orbitaje de la Tierra en torno al Sol. Por lo que, el Polo Norte se encuentra más inclinado hacia él, en comparación con cualquier otro día del año. Esto significa que, durante el solsticio de junio, en el hemisferio norte se vive un día más largo y una noche más corta del año. Por otro lado, en el hemisferio sur ocurre lo opuesto: junio trae consigo el solsticio de invierno y con él, el día más corto del año.

En el solsticio de verano el Sol alcanza su altura máxima al mediodía y corresponde con el día más largo del año, marcando el paso de la Primavera al Verano.

Al igual que los equinoccios, los solsticios de verano se han relacionado y conectado con las estaciones, las siembras, las cosechas y el sustento de muchas culturas. Por ello, a través de los años, sociedades han celebrado ceremonias entorno a las combinaciones de los solsticios, los equinoccios y los puntos medios entre ellos, lo que lleva a que surjan varios días festivos en torno a estos eventos.

Han sido las creencias a lo largo de la historia, que han llevado a considerar los solsticios como patrimonio cultural universal. La Asamblea General de las Naciones Unidas ha reconocido que la celebración de estos movimientos de la tierra, es una encarnación de la unidad del patrimonio cultural y las tradiciones de siglos de antigüedad.

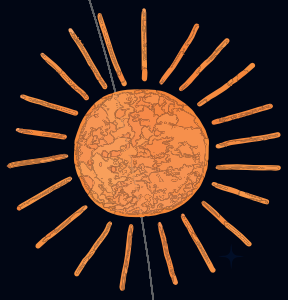
La cultura se conforma por el conjunto de rasgos materiales, intelectuales y afectivos que caracterizan a una sociedad y que abarca, además de las artes y las letras, los modos de vida, los sistemas de valores, las tradiciones y las creencias. La sana convivencia entre pueblos constituye el patrimonio común de la humanidad y debe ser reconocida y consolidada en beneficio de las generaciones presentes y futuras.

Por ello, la conciencia de eventos naturales como los solsticios y los equinoccios, en diversas culturas simboliza la fertilidad de la tierra, los sistemas de producción agrícola y alimentaria, posicionándolos como patrimonio cultural y de acuerdo a sus tradiciones milenarias.

EL SOL

Sabido es que sin el Sol, la vida en la Tierra no sería posible. Es la estrella más grande del sistema solar y conforma la mayor fuente de radiación electromagnética dentro del mismo. Su temperatura alcanza los **5.500 grados centígrados en la superficie y más de 15,5 millones de grados centígrados en el núcleo.** Mucho se ha sugerido en cuanto a los cambios en la producción de energía del Sol como causantes del cambio climático, ya que el Sol es la fuente de energía fundamental que rige el sistema climático.

- En promedio, el Sol tiene el **99.85%** de toda la masa del Sistema Solar.
- Su diámetro, de **1,4 MILLONES** de kilómetros, podría albergar a **109** planetas en su superficie.
- Si fuera hueco, más de un millón de Tierras podrían vivir en su interior, pero no lo es.
- Su estructura en capas semeja una cebolla. Su núcleo ocupa una quinta parte de la estrella y está en la región más interna.
- Un ciclo solar es el periodo de **11 AÑOS** en el que cambia la polaridad del campo magnético de nuestra estrella. Actualmente estamos en el ciclo solar 25 cuyo máximo, según los expertos, podría darse en 2024.
- Al igual que muchas otras fuentes de energía, el Sol no es eterno. Tiene **4 MIL 600 MILLONES** de años y ha utilizado casi la mitad del hidrógeno de su núcleo, por lo que se agotará en unos 5 mil millones de años, pasando el helio a ser su combustible principal.
- El Sol se hará más grande, alcanzando casi cien veces su tamaño actual, al absorber a la Tierra y otros planetas, como un gigante rojo durante otros mil millones de años estallará al final en una enana blanca del tamaño del planeta Tierra.
- El Sol viaja a **220 KM** por segundo. Está a unos 24.000-26.000 años luz del centro galáctico y le lleva aproximadamente 225-250 millones de años completar una órbita del centro de la Vía Láctea.



La palabra **solsticio**,

del latín solstitium *sol sistere*, significa ***"Sol quieto"***

y son los momentos del año en los que el Sol alcanza su mayor o menor altura aparente en el cielo, y la duración del día o de la noche son las máximas del año, respectivamente.

El **21 de junio a las 04:13 horas** comenzará la nueva estación en el hemisferio norte que durará **94 días y 15 horas, hasta el 23 de septiembre.**

23 DE JUNIO

Día Internacional de la Mujer en la Ingeniería

La mujer y la ingeniería

En las últimas décadas, las mujeres han incursionado considerablemente en el campo de la ingeniería, una de las carreras con roles de mayor participación masculina a nivel internacional.

Desde la programación de sistemas informáticos, hasta la construcción de puentes o estructuras que han mejorado la forma de vida de la sociedad, la ingeniería abarca amplios sectores y, en todos ellos, grandes avances se han hecho posibles gracias al papel de las mujeres.

Ingenieras referentes como Ada Lovelace, considerada la primera programadora informática del mundo. Remontándose al siglo XIX, nombres como Emily Roebling o Lady Edison, destacan por sus hazañas; la primera fue responsable, junto a su marido, del famoso Puente de Brooklyn. La segunda, se proclamó una de las inventoras más destacadas de la época industrial por sus logros relacionados con las máquinas de coser.

Emily Roebling

Lady Edison

Ada Lovelace

La NASA también es el hogar de ingenieras que, se han convertido en grandes referentes del ámbito; Christina Hammock, Ingeniera Eléctrica, quien consiguió el récord del vuelo espacial más largo realizado por una mujer con 328 días consecutivos en el espacio, Katherine Johnson y su gran trabajo en el cálculo de la trayectoria del vuelo espacial de Alan Shepard, así como la joven Ingeniera Katya Echazarreta, quien ha trabajado en cinco misiones de la NASA, incluido Perseverance Rover y que además, como recientemente se dio a conocer, será la primera mexicana en ir al espacio, a través de Blue Origin de Jeff Bezos.

Mujeres excepcionales que han demostrado al mundo que, los campos en la ingeniería son cada vez más amplios y que el género femenino puede desempeñarse en cualquier área de especialización en la materia; civil, industrial, química, entre otras.

Existen diversos factores que hacen a las mujeres desertar de la carrera de ingeniería, entre ellos están los sociales, económicos, personales y laborales. Aún perduran los "techos de cristal" que, durante mucho tiempo ha impedido a las mujeres alcanzar niveles directivos en su desarrollo profesional.

Tan solo en México, el campo de la ingeniería ofrece un gran abanico de posibilidades, pues se trata de una de las carreras con menos desempleo, según la Encuesta de inserción laboral de titulados universitarios 2019, elaborada por el Instituto Nacional de Estadística. La rama de conocimiento con mayor tasa de empleo es liderada por Ingeniería y Arquitectura, con el **92,4%** de ocupación frente al **4,4%** de tasa de paro.

La matrícula de las mujeres en México ha tenido un crecimiento lento pero seguro, alrededor de **30%** de la población total de estudiantes que cursan algún programa relacionado al campo en el campo de la ciencia, la tecnología, la ingeniería y las matemáticas (STEM), corresponde al género femenino.

Las ingenieras son necesarias para equilibrar y transformar el mundo, tienen muchos talentos que se pueden utilizar en el campo. Es necesario transformar la idea de que las mujeres no pueden desenvolverse con excelencia en las ingenierías e impulsarlas desde pequeñas, sin olvidar que la mejor manera de motivarlas, es con el ejemplo.

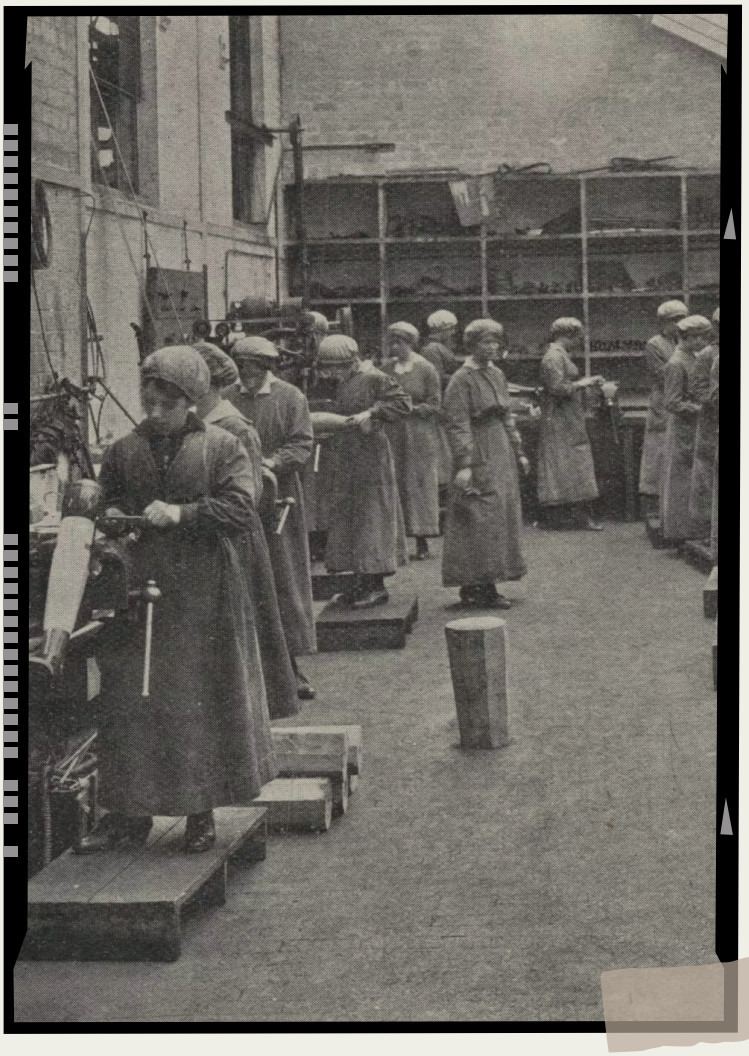
Christina Hammock

Katherine Johnson

Katya Echazarreta

Día Internacional de la Mujer en la Ingeniería fue creado por la

Women's Engineering Society (WES)



THE WOMAN ENGINEER

THE ORGAN OF THE WOMEN'S ENGINEERING SOCIETY (Incorporated 1920).

VOL. I., NO. 10. MARCH, 1922. PRICE 6D.

PHOTO: KADEL & HERBERT, N.Y.

MRS. CARLIA S. WESTCOTT,
THE FIRST AMERICAN WOMAN MARINE ENGINEER.

(*See page* 138.)

THE "WOMAN ENGINEER" IS ISSUED QUARTERLY—PRICE 6d.

INE: https://www.ine.es/dyngs/INEbase/es/operacion.htm?c=Estadistica_C&cid=1254736176991&menu=ultiDatos&idp=1254735976597

Sección

06.

Al Natural

/ LA DESERTIFICACIÓN Y LA SEQUÍA; ¿IRREPARABLES?
/ GASTRONOMÍA Y CONSUMO SOSTENIBLE
/ UN PRESENTE LIBRE DE PLÁSTICOS

La — desertificación y la sequía; **¿irreparables?**

17 de junio | Día de Lucha contra la Desertificación y la Sequía

La desertificación y la sequía forman parte de los principales retos ambientales a los que se enfrentan los pueblos, sin embargo, a menudo se desconoce su magnitud. La desertificación se debe a la vulnerabilidad de los ecosistemas que cubren un tercio de la superficie del planeta, es un proceso de degradación en el que el suelo fértil pierde su potencial productivo como resultado de la destrucción de la cubierta vegetal, causada por el exceso de cultivos, la erosión, la sobreexplotación de acuíferos, la sobreirrigación, la salinización de las tierras, el uso de pesticidas y químicos, causados fundamentalmente por la actividad humana y las variaciones climáticas. Por su parte, la sequía es considerada como una anomalía climatológica en la que, la disponibilidad de agua está por debajo de su nivel habitual en un área geográfica determinada, en este punto, el agua no es suficiente para abastecer a los seres vivos de ese entorno.

Las consecuencias son una serie de efectos negativos que están desencadenando una devastación sobre el planeta. Según la **ONU, unos 250 millones de personas ya sufren los efectos de la escasez de agua, mientras que unos 1000 millones se encuentran en zonas de riesgo en alrededor de 100 países. Alrededor del mundo el número y la duración de las sequías han aumentado un 29% desde el año 2000.**

El cambio climático representa una de las mayores amenazas, tanto presentes, como futuras. Sus consecuencias son innegables y lamentablemente visibles en forma de sequías, desaparición de ríos, arroyos, incluso inundaciones, tormentas, y procesos de desertificación imparables. Tanto la desertificación como la sequía afectan a la producción de cultivos y a pastos.

Según la ONU, bajo el escenario actual de cambio climático, se calcula que cerca de la mitad de la población vivirá en áreas afectadas por déficit hídrico, es decir, escasez de agua para 2030.

Urgen acciones y alternativas para la recolección y conservación de este recurso vital, requiere una importante atención, aún más en estos tiempos. Cuando la tierra se degrada y deja de ser productiva, los espacios naturales se deterioran y transforman. Por ende, las emisiones de gases de efecto invernadero aumentan y la biodiversidad disminuye. También supone la existencia de menos espacios silvestres que amortigüen la nueva normalidad por COVID-19, y de esta manera proteger a las sociedades de fenómenos climáticos extremos, como las sequías, la ausencia de agua, las inundaciones y las tormentas de arena y polvo.
Pero, ¿esta situación es irreparable?

En ese sentido, es urgente que la sociedad haga conciencia sobre el impacto de las acciones sobre la tierra, se necesita un despertar social para trabajar conjuntamente en actividades que contribuyan a la lucha contra la desertificación y sequías:

- ✓ **Se necesita desarrollar obras hidráulicas de captación de agua de lluvia.**
- ✓ **Vigilar la ocurrencia de desastres naturales, como la sequía, y sus efectos en el sector agropecuario.**
- ✓ **Adaptar los hábitos en el aprovechamiento sustentable de recursos biológicos y genéticos agroalimentarios para su preservación y conservación.**
- ✓ **Recurrir a prácticas sostenibles en el manejo de la tierra.**
- ✓ **¡Cuidar el agua!**

El agua es el origen de la vida. Sin ella, no habrá futuro para el planeta, ni para la biodiversidad que en él habita. Por ello, en esta 11a edición, ***CONECTA*** invita a toda la sociedad a que juntas y juntos ejerzamos acciones de manera colectiva e individual para cuidar la tierra y el agua.

17 DE JUNIO

Día de Lucha contra la Desertificación y la Sequía

Este día sirve para reivindicar y concienciar a las sociedades sobre la importancia del agua, o más bien sobre la otra cara: **su ausencia.**

Standard
Chartered

21 de junio

Día de la Gastronomía Sostenible

GASTRONOMÍA & CONSUMO SOSTENIBLE

La gastronomía es sin duda, una clara expresión de la diversidad natural y cultural del mundo que contribuye a la obtención de dietas saludables, así como la seguridad alimentaria que es el futuro de las generaciones.

Comúnmente a la gastronomía se le ha denominado como el arte de preparar buena comida, pero también hace referencia a un estilo de vida, a tradiciones, cultura y cocina de algún lugar determinado. Sin embargo, la gastronomía debe involucrar la sostenibilidad, esto implica actividades como la agricultura, pesca o incluso preparación de los alimentos, sin malgastar los recursos naturales, sin perjudicar al medio ambiente o a la salud.

Por lo tanto, la gastronomía sostenible es sinónimo de una cocina que presta suficiente atención al origen de su materia prima, su cultivo, transporte, impacto y cómo es que estos llegan a los mercados y, finalmente, a los platillos.

Consumir alimentos locales que se han producido de manera sostenible supone una gran diferencia para los medios de subsistencia de los agricultores, para el medio ambiente y para la economía en general. Según la ONU, para el año 2050 habrá que alimentar a más de 9 000 millones de personas en todo el mundo. Sin embargo, una tercera parte de todos los alimentos que se producen actualmente, se pierden o se desperdician desmedidamente. Hoy en día, los océanos, ríos, bosques y suelos se explotan insosteniblemente. La práctica de la gastronomía en general, debe ser cuidadosa con la utilización de los recursos naturales y a su vez, los consumidores deben ser más meticulosos para elegir la comida, considerando también su producción.

Consumir productos locales contribuye a impulsar la economía de una zona, ayuda a sus agricultores, reduce los gases de efecto invernadero y los recursos utilizados en el transporte de alimentos son menores.

Cuidar los recursos naturales, su producción y los mercados locales significa ayudar a preservar las raíces culinarias de una región: los cultivos y las recetas tradicionales.

Todas estas actividades suman al desarrollo de la gastronomía sostenible y su práctica garantiza que más dietas saludables y sostenibles se encuentren disponibles y sean asequibles para todas y todos.

La gastronomía sostenible impulsa el uso eficiente de los recursos y la conservación del medio ambiente, a través de ella todas las culturas y civilizaciones pueden contribuir al desarrollo sostenible de las sociedades.

CÓMO FOMENTAR LA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE:

- ☑ Comprando a los pequeños productores o a los agricultores familiares, esto contribuye a la economía local y fortalece comunidades.
- ☑ Probando productos o platillos locales en viajes: Ya sean tipos de carne, preparaciones o frutas.
- ☑ Asegurándose de utilizar todos los ingredientes de forma sensata y guardando los sobrantes.
- ☑ Ser cuidadosa o cuidadoso con el tamaño de las raciones y las fechas de caducidad es una de las maneras más sencillas de preservar recursos naturales

LA GASTRONOMÍA ES UNA EXPRESIÓN CULTURAL DE LA DIVERSIDAD NATURAL Y CULTURAL DEL PLANETA

21 DE JUNIO I DÍA DE LA GASTRONOMÍA SOSTENIBLE

FUENTE: FAO

UN PRESENTE LIBRE DE PLÁSTICOS

3 DE JULIO | DÍA INTERNACIONAL LIBRE DE BOLSAS DE PLÁSTICO

Las bolsas de plástico fueron una novedad en **1970**, su popularidad creció rápidamente a partir de su distribución gratuita en supermercados y otras tiendas, hoy en día son un producto presente a nivel global.

Tan solo una bolsa de plástico que se usa únicamente una vez, tarda décadas (en el mejor de los casos) en degradarse, lo preocupante es que lo hace desprendiendo cientos de miles de diminutos fragmentos de microplásticos, junto a todos los aditivos y tóxicos con los que se fabrica. Su uso medio es de unos **12 MINUTOS** y al desecharse, dan paso a obstrucciones en las aguas residuales y los desagües pluviales de las ciudades, matan y lastiman a aproximadamente a **100,000 MAMÍFEROS MARINOS** cada año y, por si fuera poco, los micro plásticos tóxicos que generan, infectan los océanos y vertederos hasta por **1,000 AÑOS.** Estas cifras son realmente inasumibles desde el punto de vista de la sostenibilidad.

Lo cierto es que las acciones de consumo que se toman respecto al uso de plásticos, afectan a comunidades localizadas a miles de kilómetros de distancia, y llegan directamente a lugares donde hay vida fundamental para el planeta. Han llegado a las profundidades de los océanos y hasta los casquetes polares, creando importantes problemas o desafíos ambientales.

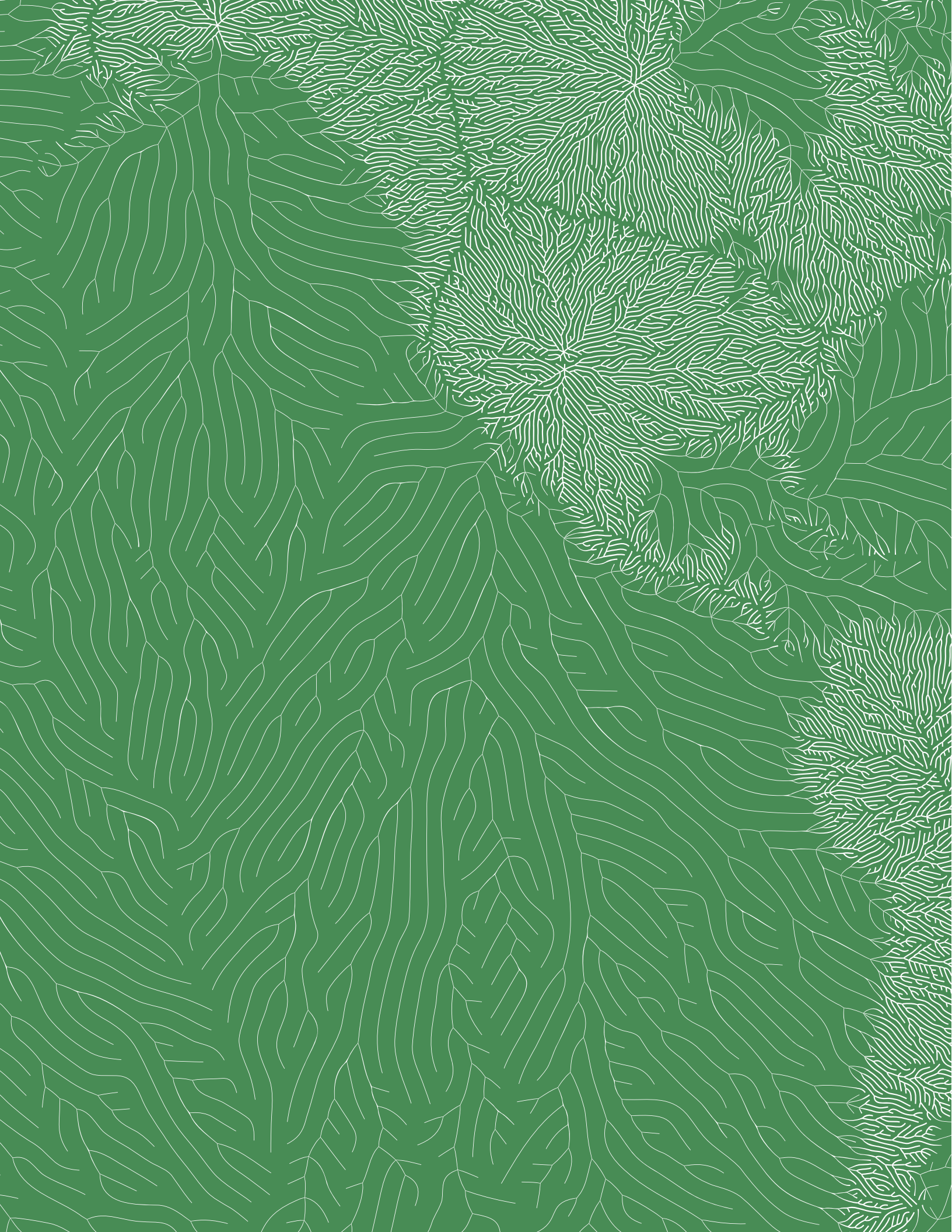
En enero de 2020 entró en vigor la prohibición de todo tipo de bolsas plásticas en la Ciudad de México.

OCEÁNO PACÍFICO

Inicialmente en el **AÑO 1997,** se descubrió una gran mancha de basura en el Pacífico, ubicada en el más grande de los giros producidos por las corrientes marinas del mundo y donde al día de hoy, se han acumulado inmensas cantidades de desechos de plástico que amenazan la vida marina que hoy prevalece.

Aún se puede lograr un presente y un futuro sin bolsas de plástico, como consumidor se puede y se debe tener una participación activa en las actividades que influyen en la vida cotidiana y en la comunidad, informándose y tomando partido con medidas para conservar y recuperar el medio ambiente se logrará un cambio en las nuevas generaciones:

- **Es importante conocer e identificar las infraestructuras para reciclar en la localidad.**
- **Apoyar los productos ecológicos y las energías renovables.**
- **Usar bolsas reutilizables.**
- **Consumir más productos reciclados y reciclables.**



En las costas de las islas Galápagos se han encontrado desechos de plástico procedentes de Indonesia, Filipinas, Taiwán, España, **México**, Perú, así como de otras partes del mundo.

¿Sabías que...?

—

Únicamente el **1%** de las bolsas de plástico que se frabrican, se devuelven para su reciclaje, según **WASTE MANAGEMENT,** compañía estadounidense de gestión de desechos, desechos integrales y servicios ambientales. Lo que significa que una familia promedio solo recicla **15 BOLSAS AL AÑO**, el resto termina en la basura. Si esta tendencia continuara para el **2050**, se tendrían cerca de **12,000 MILLONES** de toneladas de desechos plásticos en los basureros y en la naturaleza.

—

En la Gaceta Oficial capitalina **se publicó el decreto de Ley de Residuos Sólidos de la Ciudad de México**, donde se prohíbe la comercialización, distribución y entrega de bolsas de plástico al consumidor, excepto las compostables, siempre y cuando cumplan con las especificaciones de compostabilidad establecidas a través de las normas ambientales.

El futuro es HOY, con la participación de cada actor de la sociedad, lograríamos un presente libre de plásticos.

FUENTE: greenpeace.org

I AM NOT PLASTIC
Organic Bags
Plastic is Pollution, Organic Bag is Solution

#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

Sección

07.

Deportes

/ INÍCIATE EN EL CICLISMO SOSTENIBLE Y SALUDABLE
/ CONECTANDO CUERPO, MENTE Y EMOCIONES PARA LA SALUD; YOGA

Iníciate en el ciclismo **sostenible y saludable**

Los expertos aseguran que correr en bicicleta, es una de las actividades más completas para prevenir dolores musculares, proteger articulaciones y mejorar el sistema circulatorio. Ya mucho se ha hablado de los beneficios que trae a la salud, pero ¿cómo se inicia en esta disciplina?, en esta 11a edición de ***CONECTA*** te lo contamos.

¡Toma **nota!**

Debes elegir el tipo de bicicleta adecuado para ti y para el entorno o modalidad en la que te interesa practicar ciclismo.

Por ejemplo, para un terreno asfaltado y para largas, las bicicletas de carrera son la mejor opción, pues son ligeras y manejables. Para la ciudad, lo adecuado es una bici urbana, es más robusta que la de carretera, pero menos aparatosa que la de montaña. Las bicicletas de montaña requieren ruedas gruesas y son ideales para moverse por la naturaleza.

Ojo, si ya cuentas con una, pero hace tiempo que no se utiliza, es importante revisar desde las ruedas hasta los frenos. Asegúrate de que sea de la talla adecuada, es decir, debes consultar la rodada y talla de asiento con un experto. Antes de ponerse en marcha, es preciso calibrar la presión de las ruedas, ya que si no ha estado en uso recientemente, pueden estar algo desinfladas y eso provocará un rendimiento menor.

Equiparse es **fundamental**

Por otra parte, considerar equiparse es fundamental al momento de comenzar con esta disciplina. Una equipación básica y ligera que permita la transpiración consiste en:

- ☑ **Casco**
- ☑ **Chaleco de seguridad reflejante**
- ☑ **Guantes**
- ☑ **Gafas solares**
- ☑ **Calzado que permita la adherencia a los pedales**
- ☑ **Llevar siempre una botella para mantenerse hidratado** (bebe sorbos cada 15 o 20 minutos)
- ☑ **Evitar las horas de mayor exposición al sol**

Kit **básico**

Te recomendamos adaptar un kit básico en la bicicleta que incluya:

- [x] **Parches (para reparación de llantas)**
- [x] **Bomba de aire**
- [x] **Luces**
- [x] **Agua**

Una vez que ya se tenga la bici adecuada y el equipo necesario, es conveniente que antes de subirte a ella se realice un calentamiento general de los músculos durante 5 o 15 minutos.

Para las personas que se inician en el ciclismo, las primeras sesiones deben durar aproximadamente 30 minutos y deben realizarse de tres a seis sesiones por semana en lo que el cuerpo se acostumbra a la actividad.

Disfruta cada actividad y proceso,
tómate tu tiempo para **adaptarte a cada disciplina.**

Beneficios de practicar ciclismo

- Pedalear la bicicleta durante 30 minutos quema unas 300 calorías y realizar este ejercicio regularmente activa el metabolismo, haciendo que el consumo de las mismas tanto en actividad como en reposo, vaya en aumento.

- Hacer bici tonifica piernas y glúteos.

- Mejorar el ritmo cardíaco, mejorando el sistema circulatorio y reduciendo la posibilidad de accidentes cardiovasculares.

- Practicar ciclismo al aire libre, relaja y libera del estrés.

- Es un deporte de bajo impacto. También el corazón se beneficia, ya que al montar en bici este músculo no trabaja tan intensamente como lo haría corriendo.

- La bicicleta es un medio de transporte simple, asequible, limpio y ambientalmente sostenible.

¡Es un sistema de transporte sostenible que promueve el crecimiento económico, reduce las desigualdades y refuerza la lucha contra el cambio climático!

TAGHeuer
BMC
ROCKET7

Conectando cuerpo, mente y emociones para la salud;

El Yoga, una disciplina milenaria que nació en la India hace más de 4.000 mil años, comenzó como una práctica espiritual y se ha popularizado de tal manera que, actualmente existe una versión distinta para cada necesidad, es decir, todas se basan en la conexión entre el cuerpo, mente y emociones que favorecen la salud, conjugando la respiración y las posturas del cuerpo para una relajación general del ser humano.

21 de junio | Día Internacional del Yoga

Esta disciplina se posiciona a medio camino entre una actividad deportiva y una alternativa de meditación. Durante décadas la práctica del yoga ha cautivado a miles de personas que lo ejercitan, pues la progresión de los movimientos se van marcando personalmente, siempre y cuando sean guiados por un maestro que mida las posibilidades de cada persona. El deporte no tiene edad y especialmente esta disciplina se dirige a todos los públicos, pues puede realizarse en cualquier lugar y sus beneficios holísticos se han avalado por la ciencia.

Cónoce las beneficios de hacer yoga

* Reduce la ansiedad y el estrés.

* Aumenta la calidad del sueño y ayuda a dormir mejor.

* En las niñas, niños y jóvenes, mejora el rendimiento académico y la atención. La atención a la respiración y la meditación que se incluye en la práctica del yoga, hacen posible alcanzar un estado mental más sereno, alejando nervios y estrés ante la presión y mejorando el rendimiento.

* Fortalece huesos y músculos. Si se realiza de manera progresiva y adaptada, el yoga evita que el ácido láctico se acumule en el cuerpo, además de reforzar los huesos evitando la pérdida de masa ósea y potenciar la flexibilidad de las articulaciones.

* Aumenta la flexibilidad. A medida que se avanza en su práctica, el yoga contribuye a potenciar la flexibilidad muscular.

* Contribuye a aliviar dolores crónicos y posturales.

* Quema calorías.

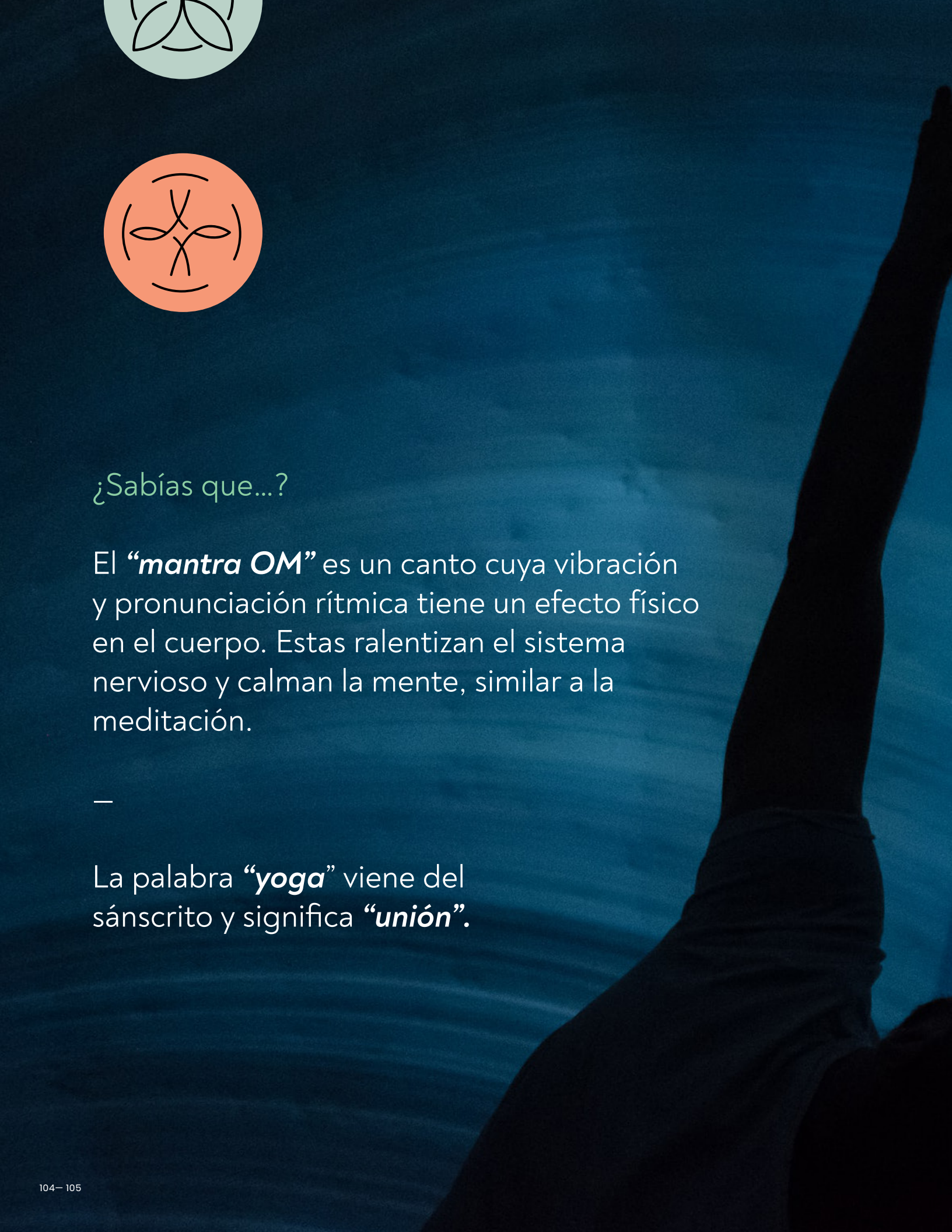
* Enseña a respirar, no sólo correctamente, sino conscientemente.

* Contribuye a eliminar los estragos hormonales que el estrés provoca en el organismo elevando el nivel de cortisol, ya que combina en una misma práctica movimiento y relajación y contribuye a equilibrar el sistema nervioso.

Son múltiples los beneficios del Yoga y muchas personas se han sentido atraídas por sus aportaciones, tanto físicas como psicológicas. Si se está considerando comenzar con la práctica de esta disciplina, lo mejor es identificar y conocer los estilos de Yoga que existen:

Dinámicos: Kundalini, Jivamukti, Ashtanga
Pausados: Hatha, Sivananda, Iyengar
Pasivos: Yin yoga, Nidra, Restaurativo

La recomendación es comenzar por el Hatha Yoga, ya que es un tipo de yoga apto para todas las edades. Es una práctica básica, lenta y fácil de adaptar a principiantes, ya que las posturas se mantienen el tiempo suficiente para ir conociendo sus detalles e ir ajustando el cuerpo hasta una correcta alineación.



¿Sabías que...?

El ***“mantra OM”*** es un canto cuya vibración y pronunciación rítmica tiene un efecto físico en el cuerpo. Estas ralentizan el sistema nervioso y calman la mente, similar a la meditación.

—

La palabra ***“yoga”*** viene del sánscrito y significa ***“unión”.***

SINTONIZA

ECO

DE **ECONOMÍA** / DE **ECO**LOGÍA

TODOS LOS MARTES

12:00 – 13:00 HRS

A través de Facebook

UPAV RADIO

o en nuestra página web

www.upav.edu.mx

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

UPAV RADIO

ECO
DE ECONOMÍA / DE ECOLOGÍA

ECO

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

(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

(Agua Dulce, 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*
** Consejo Técnico Académico*
** Unidad de Transparencia*

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*
** 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
Publicación junio 2022