Treceava Edición
Edición Bimestral

www.upav.edu.mx



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



CATRINAS & CATRINES

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ







## Editorial

#### **08**/MENSAJE

Lic. Ana María Aguilar Morales Jefa del Departamento de Servicios Escolares

## Coordenadas

#### 12 / CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO

Lic. Martín Hernández Valencia

#### **16 / PUNTOS CARDINALES**

Jáltipan, Veracruz

## Orgullo UPAV

#### **26** / LIC. MAGALY CRUZ YÁÑEZ

Egresada de la Licenciatura en Educación Artística Sede Coatzacoalcos



#### Unidad de Género

- **42** / SUFRAGIO FEMENINO EN MÉXICO
- 44 / LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA
- **46** / LAS NACIONES UNIDAS
- 48 / DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA Y EL ACOSO ESCOLAR
- 50 / DÍA INTERNACIONAL PARA LA TOLERANCIA
- **52** / DÍA INTERNACIONAL DEL HOMBRE
- **54** / DÍA MUNDIAL DE LA INFANCIA
- **56** / DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN
- **DE LA VIOLENCIACONTRA LA MUJER**
- 58 / DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA
- **60** / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON **DISCAPACIDAD**



#### **Arte & Cultura**

**66** / DÍA DE MUERTOS EN MÉXICO; UNA CELEBRACIÓN A LA MEMORIA



#### **Al Natural**

**76** / COLORIDO Y SUTIL SABOR DE LA **NOSTALGIA; LA FLOR DE CEMPASÚCHIL** RENACE EN LA COCINA MEXICANA



#### **Deportes**

**86** / LA MARATÓN

90 / LIC. GRACIELA CARDOZA VELÁSCO

Directora Solidaria de la Licenciatura en Educación Deportiva Sede San Andrés Tuxtla







### CONECTA

Edición Bimestral — www.upav.edu.mx





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 Universidad Popular Autónoma de Veracruz es una institución comprometida con el proyecto de elevar los índices de escolaridad de los sectores menos favorecidos de la sociedad veracruzana, nuestra misión como institución educativa es formar aprendientes autodidactas, responsables, auto-organizados que, sustentados en el autodidactismo creativo y crítico, puedan resolver problemas y necesidades, con un profundo compromiso y sensibilidad social hacia su entorno, reforzando los valores del respeto, la solidaridad, la fraternidad y la ética, apoyados de un equipo de profesionales solidarios y estrategias psicopedagógicas innovadoras que diferencían nuestro Modelo Educativo con el de otras instituciones educativas.

UPAV brinda diversas modalidades y opciones educativas adaptadas a las necesidades de la población de jóvenes y adultos que buscan oportunidades para continuar con sus estudios, sin que esto afecte sus compromisos laborales o familiares, por lo que el Modelo Educativo de esta Casa de Estudios, permite que nuestros aprendientes asuman la responsabilidad de su propio aprendizaje, al estudiar de manera autodidacta e interactuar únicamente el día sábado o domingo con sus asesoras o asesores solidarios, para aclarar sus dudas. Es importante mencionar que nuestros Centros de Estudio se encuentran ubicados en diferentes municipios, localidades, rancherías y ejidos, lo que facilita el acceso a la educación de todos aquellos interesados en registrarse al Bachillerato.



Lic. Ana María Aguilar Morales

Jefa del Departamento de Servicios Escolares

Desde el Departamento de Servicios Escolares, actualmente se están implementando estrategias administrativas que permitan la mejora continua y la simplificación de los trámites y servicios, así mismo, se encuentran en revisión los procesos del control escolar, con la finalidad de favorecer los tiempos de respuesta en las acciones que se llevan a cabo para el registro, acreditación y certificación de las y los aprendientes de Bachillerato. Así mismo, a través de las Unidades Móviles se ha buscado el acercamiento con la comunidad educativa UPAV, en las diferentes regiones del estado de Veracruz, facilitando los procesos administrativos de control escolar, nuestra prioridad, es lograr que los aprendientes reciban su certificado de estudios oportunamente.

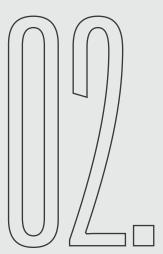
Para una servidora, la educación es el factor que más influye en el avance y progreso de las personas y de un país, provee conocimientos y enriquece la cultura, el espíritu, los valores y todo aquello que nos caracteriza como seres humanos. La educación es necesaria en todos los sentidos. El orgullo UPAV, es gestionar acciones en materia educativa desde la solidaridad, con un sentido empático y el compromiso de dar cumplimiento al mandato constitucional del derecho a la educación, es la suma del esfuerzo de un equipo de profesionistas solidarios que comparten el ideal por la educación.

Futuros profesionistas UPAV, ustedes son muestra de que la educación en Veracruz se está transformando.

La **educación** es el factor que más influye en al avance y progreso de las personas y de un país.



Sección



# Coordenadas

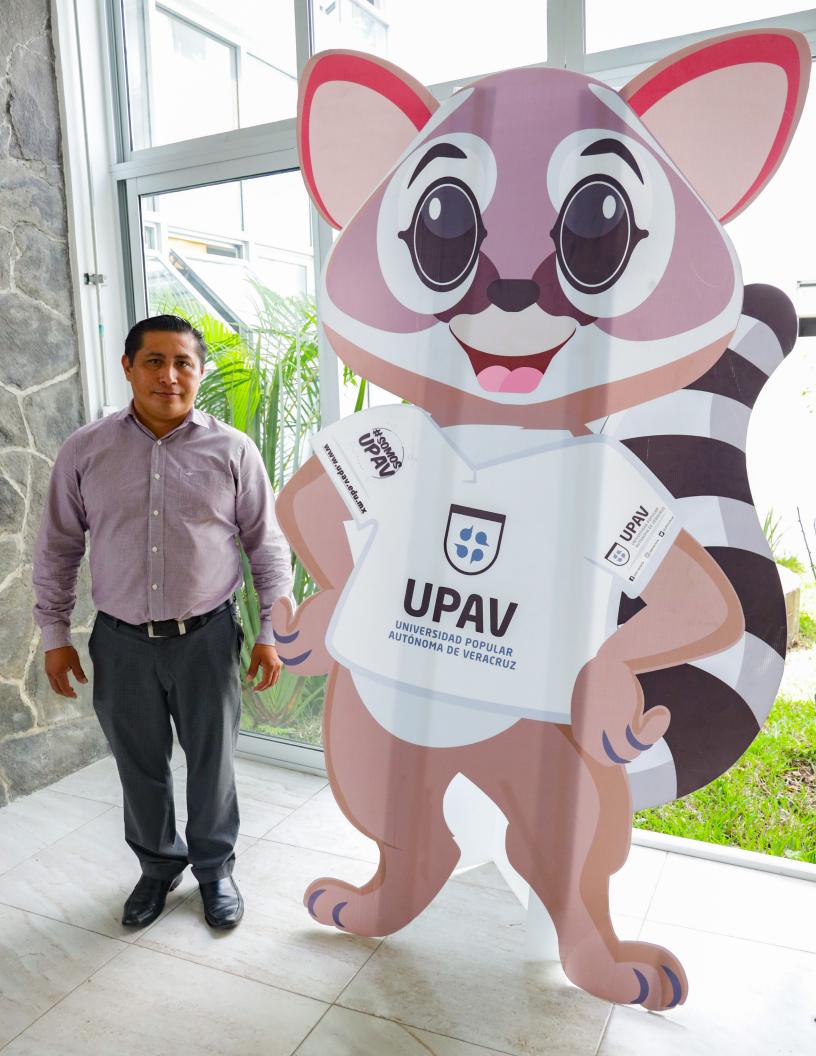
/ CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO
/ PUNTOS CARDINALES Jáltipan, Veracruz

Es una gran **satisfacción** ver la alegría de cada persona **egresada** y la de sus familias por un logro tan importante en su desarrollo **profesional** 

Lic. Martín Hernández Valencia \* Coordinador Solidario Jáltipan

Con 5 años formando parte de la gran familia solidaria UPAV, Martín Hernández Valencia se incorporó como Coordinador Solidario en la zona de Jáltipan en el año 2020, desde entonces ha dirigido esta sede con gran compromiso y dedicación. <u>"Es un honor y un gran orgullo pertenecer a esta noble Institución, ser esa Figura Solidaria representativa de la Universidad en la Zona que se me ha asignado. El poder compartir mis conocimientos y experiencias, así como aprender de cada Figura Solidaria de los diferentes niveles educativos; Bachillerato, Licenciaturas y Maestrías que se ofertan en esta región", expresa Martín Hernández en esta 13a edición de la revista **CONECTA**.</u>

Para él, sus pilares estratégicos para dirigir esta Coordinación Solidaria es formar un gran equipo con las Figuras Solidarias, brindar mejores servicios educativos y de calidad en la Región Olmeca que permitan crecer la cobertura de los centros de estudio de Educación Media Superior, las propuestas educativas de Nivel Superior y la matrícula de aprendientes en los 15 municipios que atiende la Coordinación de Zona de Jáltipan: Acayucan, Sayula de Alemán, Oluta, Jesús Carranza, Soconusco, Jáltipan, Coatzacoalcos, Cosoleacaque, Zaragoza, Oteapan, Chinameca, Tatahuicapan, Mecayapan, Pajapan y Soteapan.



"En UPAV tenemos un excelente cuerpo de Figuras Solidarias con una buena formación profesional, responsabilidad social y habilidad para formar aprendientes y futuros egresados expertos en sus áreas, a quienes les veo con muchos deseos de crecer; hay vitalidad y entusiasmo en cada integrante" aseveró.

Martín Hernández comparte que una de las experiencias más agradables que ha tenido en su trayectoria por UPAV, es la de haber recorrido el estado de Veracruz, conocer las necesidades de la comunidad educativa y contribuir a la solución de diversas problemáticas en las sedes que conforman la Coordinación Solidaria Jáltipan. También, recuerda con gran orgullo cada ceremonia de graduación, tanto de aprendientes de Bachillerato, como de Licenciatura, "para mí, es una gran satisfacción ver la alegría de cada egresado y la de sus familias por un logro tan importante en su desarrollo profesional".

En esta 13 edición de **CONECTA**, Hernández invita a las y los lectores a que confíen en las estrategias y acciones que realiza UPAV a través de sus Figuras Solidarias, que aprovechen los conocimientos que les comparten, pues cada figura cuenta con la experiencia necesaria y cumple con los perfiles que se requieren de acuerdo a las diferentes propuestas educativas que ofrece la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, que además, constituye su oferta educativa de acuerdo a las necesidades de cada región de nuestro estado. "En un esfuerzo conjunto de la Rectoría y las diversas áreas que la integran, día con día estamos mejorando para llevar educación de calidad a cada rincón de Veracruz con mejores servicios educativos".



En UPAV tenemos un excelente cuerpo de Figuras Soldiarias con una buena **formación profesional**, responsabilidad social y habilidad para formar aprendientes y futuros egresados



DEL NÁHUATL "Xalti-ipak"

# SOBRE LA ARENA. JALTIPAN

Jáltipan es un municipio ubicado en la zona sur del estado de Veracruz, perteneciente a la Región Olmeca, del náhuatl: "Xalti-ipak": "Lugar sobre la arena". Jáltipan es una importante comunidad de habla náhuatl. En sus inmediaciones, los olmecas fundaron Huhuetlapalan; durante el siglo XVI formaba parte de la provincia de Coatzacoalcos, por decreto de 21 de mayo de 1881, el pueblo se eleva a la categoría de "Villa", con el nombre de Jáltipan de Morelos y el 27 de noviembre de 1953, la Villa obtiene la categoría política de "Ciudad".

Jáltipan es un pueblo que cuenta con mucha historia y tradición, la población nahua llegó a poblar el sur de Veracruz hace más de un milenio, sumándose a los antecedentes Olmecas que habitaron estas esplendorosas tierras. La vida del pueblo tuvo su primer sobresalto a la llegada de los españoles, pues sus dioses, costumbres y vidas se adecuaron a las recién llegadas y el pueblo se rehízo en esa convivencia, aceptando deidades, pero conservando sus creencias milenarias. Pasó de ser un pueblo de chozas de barro y palma a uno en donde actualmente conviven construcciones con techos de tejas que sobresalen en lo alto del cerro donde se instaló Jáltipan. Ya a principios del siglo pasado el pueblo mostraba una bella fisonomía, de casas de anchos corredores, de arcos, su iglesia y el palacio municipal, eran los edificios imponentes vistos desde el cerro de la Malinche, la punta más alta de la loma.

Jáltipan, goza de una variedad de lugares que se pueden visitar y si de cultura se trata, no puede faltar el Centro de Documentación del Son Jarocho en el cual, además de tener como objetivo preservar la música regional y la identidad Veracruzana, también da cursos de bordado y tejido, cocina tradicional, baile, entre otros. Es un sitio ideal para cualquier persona que desee aprender más acerca de las tradiciones del sur de Veracruz.





Un distintivo natural de esta región es el agua de los manantiales y los 7 pozos que se encuentran rodeados de frondosos árboles y pequeños riachuelos. Este es uno de los lugares icónicos y místicos de este municipio, pues allí abunda el agua cristalina que se queda atrapada entre pequeños pozos, mismos que los pobladores anteriormente ocupaban para bañarse y lavar. La historia de su encantamiento ha sido contada de generación a generación, por lo que se ha convertido en uno de los sitios turísticos de la región.

También se puede visitar el Cerro de la Malinche de Jáltipan, la leyenda cuenta que en el paso de Doña Marina, Malintzin o Malinche (intérprete de Cortés, pues hablaba muy bien el náhuatl, maya y el español) y Hernán Cortés por la Región Olmeca, al dirigirse a Honduras, la Malinche se encontró con su madre quien la vendió cuando joven y esta la reconoció. Como forma de arrepentimiento, la mamá le obsequió unos huaraches de oro a la Malinche y se dice que esos huaraches se sepultaron en un montículo llamado el Cerro de la Malinche, ubicado a las espaldas del palacio municipal de Jáltipan.

En cuanto a gastronomía, existe un dulce típico de la zona llamado "chogosta", un alimento ancestral elaborado a base de tierra y cocinado con hierbas en un horno tradicional durante una semana. Aunque en la actualidad, son pocas las personas que consumen y saben hacer la "chogosta", es una tradición que no muere. El nombre proviene del náhuatl 'chogotali', que significa tierra agria, y su elaboración es toda una odisea. El primer paso es ir a buscar la tierra especial, la cual se distingue por ser un poco dura y de color blanco con tonos rosas. Una vez que es extraída, se tritura y vacía en un recipiente con agua, para después hacer bolitas y hornearla por cinco días, ahumada con hierbas llamadas gogopetas.

Sin duda, Jáltipan es un destino lleno de cultura y tradiciones que toda y todo veracruzano debe conocer.









### **#SOMOSUPAVRADIO**

"LA RADIO QUE ESCUCHA, PARA SER ESCUCHADA"

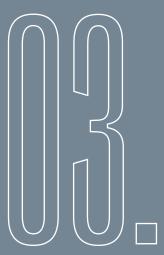
www.upav.edu.mx

- **(f)** @UPAVRadio **(y)** @UPAVRADIO **(d)** @upavradio





Sección



# Orgullo UPAV

/ LIC. MAGALY CRUZ YÁÑEZ EGRESADA DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA SEDE COATZACOALCOS

## UPAV Y EL ARTE SON PARTE DE MI VIDA

### Lic. Magaly Cruz Yáñez

Directora de la Universidad Frontera Norte de Reynosa, Tamaulipas



Magaly Cruz Yáñez, egresada de la Licenciatura en Educación Artística sede Coatzacoalcos de esta Casa de Estudios, con Maestría en Teatro y Artes Escénicas, actualmente es Directora Académica de la Universidad Frontera Norte de Reynosa, Tamaulipas, además realiza trabajos de investigación en materia artística, recientemente colaboró como redactora en la revista "La Lengua Azul; Danza y Performance" una dramaturgia de la danza en aulas no formales, de la Secretaría de Cultura.

En el 2015 Magaly conoció a UPAV por amigos y colegas que se aventuraron en la primera generación de la Licenciatura en la sede Coatzacoalcos, conforme dice que ellos la motivaron y contagiaron de confianza, emoción y entusiasmo, gracias a eso, decidió registrarse en Educación Artística bajo su primicia; "el arte es parte de mi vida" y con la seguridad de que esta, era la oportunidad para poder profesionalizarse haciendo lo que más le gusta acerca del arte.



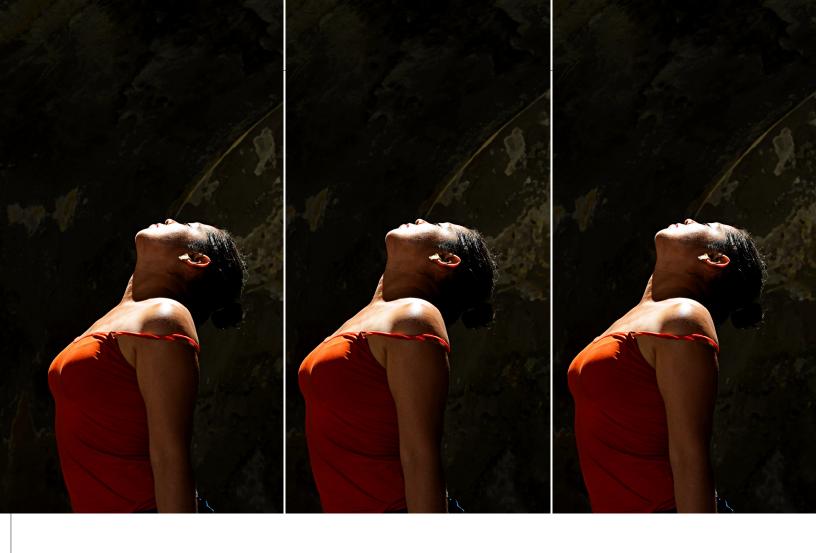
En esta 13a edición cuenta que, su experiencia en UPAV fue muy bonita, cree firmemente que el arte transforma, cambia las vidas. "A veces uno se enfoca mucho en la disciplina que más domina, pero cuando estás cursando la Licenciatura de Educación Artística, tu panorama crece, te das cuenta que todas las expresiones de arte son complementarias, son un todo y que cada una de ellas soporta y complementa a la otra". También expresó que cuando una persona se adentra al arte, la visión cambia, se aprende a valorar y sobre todo a admirar el trabajo de otras áreas. En ese tenor, Magaly expresa que aprendió de cada disciplina, pues cada una tiene su grado de dificultad y así cada persona con su talento, desarrolla un sello propio y estilo.

Magaly comparte que su experiencia en relación con las Figuras Solidarias de la Coordinación Solidaria Coatzacoalcos siempre fue positiva y recuerda con mucho cariño al Director Solidario de la Licenciatura en Educación Artística, quien siempre se mantuvo empático con ella y sus compañeros, "siempre trata de ayudar a las y los aprendientes, de motivarlos. Cuando alguien estaba tirando la toalla, él siempre está persistiendo, dando consejos, eso es una parte muy importante de la carrera, porque al menos aquí, nos dominan mucho las emociones y de repente no sabemos canalizarlas, pero gracias al líder nos encaminamos hacia donde se debe ir".



## UDAV II-PROFESIONAII/A YESVAIIPEN CUALOUIER PARTE PHES TE DA UN TITULO OUE RESPALDA TUS CONGIMIENTOS

Lic. Magaly Cruz Yáñez



Cruz Yáñez resalta que la modalidad autodidacta que ofrece UPAV, es maravillosa, pues desde su registro, el domingo se volvió su día favorito, "es un día dedicado a mí, a mi preparación, a lo que a mí me gusta en materia artística y UPAV me dio la oportunidad de desarrollarme".

Por último, Magaly Cruz invita a las y los lectores a que sigan sus sueños, a que salgan de su zona de confort, pues siempre habrá una oportunidad para vivir al máximo desde el arte, aconseja que confíen en UPAV, es una Institución avalada y una gran oportunidad para profesionalizarse.



# 

A TODAS LAS PERSONAS QUE CAMINARON CON LA GRAN FAMILIA UPAV



CATRINAS & CATRINES









KE SHOT THE SECOND **UNIVERSIDAD POPULAR** 























## Unidad de Género

- / SUFRAGIO FEMENINO EN MÉXICO
- / LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA
- / LAS NACIONES UNIDAS
- / DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA Y EL ACOSO ESCOLAR
- / DÍA INTERNACIONAL PARA LA TOLERANCIA
- / DÍA INTERNACIONAL DEL HOMBRE
- / DÍA MUNDIAL DE LA INFANCIA
- / DÍA INTERNACIONAL PARA LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA
- **CONTRA LA MUJER**
- / DÍA MUNDIAL DE LA LUCHA CONTRA EL SIDA
- / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- / DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS

## Sufragio Femenino en México

## "Mujeres que con su trabajo y su vida cambiaron paradigmas. México está posicionado como el país con más mujeres legisladoras"

Merary Villegas Sánchez, Diputada federal 2022.

Este año 2022, se conmemora el 69 aniversario del Sufragio Femenino en México, hecho histórico que permite la construcción de una sociedad igualitaria, libre y justa.

El 17 de octubre de 1953, Adolfo Ruíz Cortines publicó en el Diario Oficial de la Federación un decreto donde anunciaba la promulgación de las reformas constitucionales, otorgando a las mujeres el derecho a votar y ser votadas para puestos de elección popular.

La participación femenina en la vida política del país ha contribuido a la consolidación de la democracia; su presencia en ámbitos de toma de decisiones, tanto públicos como privados, es condicionante del mejoramiento de los niveles de vida sociales y económicos, y en el proceso general del desarrollo de las políticas a favor de la igualdad y la equidad de género.

¿Qué es la paridad de género?

Se refiere a la participación y representación equilibrada de mujeres y hombres en los puestos de poder y de toma de decisiones en todas las esferas de la vida (política, económica y social).

La participación paritaria mejora el desarrollo de las sociedades, avanzando en el reconocimiento de la igualdad, diversidad, no discriminación e inclusión.



### Día Internacional de la lucha contra el Cáncer de Mama

## Continuemos en la lucha contra el Cáncer de Mama

Un 19 de octubre por el fomento de cuidados más justos. La detección oportuna resulta indispensable para el tratamiento del Cáncer de Mama. Los cuidados paliativos y de apoyo, ayudan a mejorar la calidad de vida de miles de pacientes y sus familias, además de influir positivamente en el curso de la enfermedad, con el objetivo de satisfacer las necesidades de atención de apoyo, psicosociales y espirituales de las mujeres con Cáncer de Mama.

Te compartimos algunos datos clave:

Las características que se asocian con un mayor riesgo de desarrollar Cáncer de Mama incluyen la obesidad, consumo de alcohol, antecedentes familiares de cáncer de mama, exposición a radiación, antecedentes reproductivos y hormonales y consumo de tabaco.

El cáncer de mama se presenta con mayor frecuencia como una masa indolora en la mama. Es importante que las mujeres que encuentren una masa consulten a un profesional de salud lo antes posible, incluso si no causa dolor.

Otros síntomas del cáncer de mama incluyen engrosamiento de la mama, alteración en el tamaño, la forma o la apariencia de la mama, alteraciones de la piel como enrojecimiento, picaduras u hoyuelos, cambio en la apariencia del pezón o la piel alrededor (areola), y/o secreción anormal del pezón.

Información tomada de la Organización Panamericana de la Salud.

El 19 de octubre de cada año se conmemora el Día Mundial de la Lucha contra el Cáncer de Mama, esta fecha pretende sensibilizar a la población con un mensaje clave: la importancia de la detección precoz, a fin de mejorar el pronóstico y la supervivencia de los casos lo cual sigue siendo la piedra angular de la lucha contra esta enfermedad.

**44-45** Fuente: Paho.org, CNDH



## Las Naciones Unidas

El 24 de octubre de 1948 se instituyó el "Día de las Naciones Unidas" en conmemoración al aniversario de la entrada en vigor de la Carta de las Naciones Unidas de 1945, dicha resolución fue firmada por unanimidad por todos los países miembros, cabe destacar que México es uno de estos 51 Estados fundadores que firmaron dicho documento.

La ONU se fundó con la convicción de que las naciones se unieran en la cooperación para resolver los conflictos pacíficamente y mejorar la vida de las personas. En la actualidad, 193 estados son miembros y están representados en el órgano deliberante de la Asamblea General.

La conmemoración del Día de las Naciones Unidas abre un espacio para deliberaciones y exposiciones sobre los objetivos de la organización, así como para el debate sobre los problemas que afectan la paz mundial.

46-47



## <u>Día Internacional</u> contra la Violencia y el Acoso Escolar

## "No bajo mi vigilancia: el papel de la figura educativa y formativa en la prevención y el abordaje de la violencia escolar". Tema 2022

La UNESCO designa el primer jueves de noviembre de cada año como Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar, incluido el Ciberacoso, reconociendo de este modo que la violencia en el entorno escolar bajo todas sus formas atenta contra los derechos de las niñas, niños y adolescentes.

Este año 2022 se conmemora este día el 3 de noviembre, destacando la importancia del papel que desempeñan las figuras solidarias y docentes frente al grupo, para hacer de la escuela un espacio seguro.

El acoso escolar define una conducta de persecución física o psicológica que se realiza de un aprendiente / estudiante a otro de forma negativa, continua y malintencionada. El ciberacoso es una variante del acoso que se produce a través de internet.

Esta fecha busca sensibilizar a las personas acerca de la violencia en línea, ciberacoso, sus consecuencias y la necesidad de ponerle fin.

Fomentemos vínculos afectivos, unámonos a la apertura por una diversidad sana y aportemos a la educación por el buen uso de la tecnología.

48-49



## Día Internacional para la Tolerancia

La Asamblea General de las Naciones Unidas en su resolución declaró el 16 de noviembre como el Día Internacional para la Tolerancia.

La tolerancia no es indulgencia o indiferencia, sino el respeto y el saber apreciar la riqueza y variedad de las culturas del mundo y las distintas formas de expresión de los seres humanos.

La Declaración describe la tolerancia no solo como un deber moral, sino como un requerimiento político y legal para las personas, los grupos y los estados. Sitúa a la tolerancia en el marco del derecho internacional sobre derechos humanos elaborados en los últimos cincuenta años y pide a los estados que legislen para proteger la igualdad de oportunidades de todos los grupos y personas de la sociedad.

50-51 Fuente: CNDH



## Día Internacional del Hombre

En 1999, por iniciativa del Comité Internacional del Hombre en Trinidad y Tobago se proclamó el Día Internacional del Hombre, un evento anual celebrado cada 19 de noviembre.

Con esta celebración se pretende construir una imagen positiva del hombre como parte de una sociedad erradicando estereotipos masculinos tradicionales, es decir, se promueve reflexionar en torno a nuevas masculinidades no machistas, patriarcales ni violentas ya que estas también afectan a los hombres.

Dentro de los pilares fundamentales de este día se encuentra el centrarse en la salud y el bienestar social, emocional, físico y espiritual de los hombres, celebrar sus contribuciones positivas a la sociedad, la comunidad, la familia, el matrimonio, el cuidado de niñas y niños, así como del medio ambiente y por supuesto, poner de relieve la no discriminación contra ellos porque la igualdad de género es para todas y todos.



### Día Mundial de la Infancia

El Día Mundial de la Infancia, que se celebra todos los años el 20 de noviembre, es un día dedicado a todos los niños y niñas del mundo.

Este día mundial recuerda que la niñez tiene derecho a la salud, la educación y la protección, independientemente del lugar del mundo en el que hayan nacido.

Dedicar un día mundial a la infancia también sirve para hacer un llamamiento mundial sobre las necesidades de las y los más pequeños y para reconocer la labor de las personas que cada día trabajan para que los niños y niñas tengan un futuro mejor.

Es un día de celebración por los avances conseguidos, pero sobre todo es un día para llamar la atención sobre la situación de los niños y niñas más desfavorecidos, dar a conocer los derechos de la infancia y concienciar a las personas de la importancia de trabajar día a día por su bienestar y desarrollo.

**54-55** Fuente: UNICEF



## Día Internacional para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer

En el año 2000, la Asamblea General de la ONU, designó el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer.

En el 2008, se creó la campaña ÚNETE para Poner Fin a la Violencia contra las Mujeres, con el objetivo de aumentar el nivel de concienciación sobre el problema.

De igual forma en 2009, ONU Mujeres lanzó la campaña Di NO. ÚNETE, designando el 25 de cada mes como Día Naranja, con el objetivo de movilizar a la sociedad civil, activistas, gobiernos y el Sistema de la ONU para que juntos amplíen el impacto de la campaña del secretario general, ÚNETE para Poner Fin a la Violencia contra las Mujeres.

El origen: la necesidad de honrar la memoria de las hermanas Mirabal, tres activistas políticas de la República Dominicana que fueron brutalmente asesinadas en 1960 por orden del gobernante dominicano, Rafael Trujillo (1930-1961).

Asimismo, el 25 de noviembre inician los 16 Días de Activismo contra la Violencia de Género, campaña internacional anual que finaliza el 10 de diciembre, Día de los Derechos Humanos.



### Día Mundial de la Lucha contra el SIDA

## Para que todos estemos a salvo, para proteger la salud de todas las personas... igualdad ya.

(Winnie Byanyima, directora ejecutiva de ONUSIDA)

El 1 de diciembre de cada año, el mundo conmemora el Día Mundial del Sida en apoyo a las personas que conviven con el VIH y para recordar a las que han fallecido por enfermedades relacionadas con el sida.

En este Día, ONUSIDA pone de relieve la necesidad urgente de acabar con las desigualdades que ayudan a propagar el sida y otras pandemias en todo el mundo. Acabar con el sida requiere poner fin a las desigualdades económicas, sociales, culturales y legales.

Los nuevos datos de ONUSIDA sobre la respuesta mundial al VIH revelan que durante los dos últimos años de la COVID-19 y otras crisis mundiales, el progreso contra la pandemia del VIH ha decaído, los recursos se han reducido y, como resultado, hay millones de vidas en riesgo.

¿Sabías que existe la Estrategia mundial contra el sida 2021-2026: Acabar con las desigualdades, Acabar con el sida?

Dicha estrategia es un enfoque nuevo y audaz desde la perspectiva de las desigualdades para subsanar las carencias que impiden el progreso hacia poner fin a la epidemia de sida.



## Día Internacional de las Personas con Discapacidad

La Asamblea General de Naciones Unidas proclama, en 1992, el 3 de diciembre como el Día Internacional de las Personas con Discapacidad.

El conmemorar este día es con la finalidad de promover el desarrollo, la inclusión y los derechos de todas las personas con discapacidad. Erradicar esos obstáculos físicos y sociales que impiden su acceso a la educación, trabajo, información, servicios de salud, así como hacerlos parte, integrarlos a nuestra sociedad de manera independiente. Las personas con discapacidad incluyen a aquellas que tengan deficiencias físicas, mentales, intelectuales o sensoriales a largo plazo que, al interactuar con diversas barreras, puedan impedir su participación plena y efectiva en la sociedad, en igualdad de condiciones con las demás.

Este día y siempre promovamos el reconocimiento de las capacidades, los méritos y las habilidades de las personas con discapacidad y de sus aportaciones, hagamos una mayor conciencia social y fomentemos actitudes receptivas respecto a los derechos de todas las personas.



## Día de los Derechos Humanos

Los Derechos Humanos son el conjunto de prerrogativas sustentadas en la dignidad humana, cuya realización efectiva resulta indispensable para el desarrollo integral de la persona. Este conjunto de prerrogativas se encuentra establecido dentro del orden jurídico nacional, en nuestra Constitución Política, tratados internacionales y leyes.

El respeto hacia los derechos humanos de cada persona es un deber de todos. Todas las autoridades en el ámbito de sus competencias, tienen la obligación de promover, respetar, proteger y garantizar los derechos humanos consagrados a favor del individuo.

La aplicación de los derechos humanos a la que se encuentran obligadas todas las autoridades se rige por los principios de universalidad, interdependencia, indivisibilidad y progresividad; nos pertenecen por igual a todas y cada una de las personas.

El Día de los Derechos Humanos se celebra cada 10 de diciembre, día en que, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de Derechos Humanos (DUDH).

**62-63** Fuente: Naciones Unidas





# 

**NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA** 

**CERO TOLERANCIA** 

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES





Sección

# Arte y Gultura

/ DÍA DE MUERTOS; UNA CELEBRACIÓN A LA MEMORIA

## Diade; Muertos;

## una celebración a la memoria

Desde la época prehispánica, el culto a la muerte ha sido un elemento básico en la construcción de la cultura de hoy en México. El Día de Muertos en la cosmovisión indígena, implica el retorno de las personas difuntas que, en un momento transitorio, "regresan a casa" para visitar a los familiares y a su vez, para nutrirse con la esencia de las flores, bebidas, dulces y alimentos que se les ofrecen en los altares en su honor y memoria. Esta conmemoración que ha traspasado fronteras, representa una presencia viva; la muerte como símbolo de la vida que se materializa con el recuerdo y la honra en el altar.

El Día de Muertos es una mezcla armónica entre rituales religiosos impuestos por los españoles, en suma con la conmemoración del día de muertos que los indígenas realizaban desde los tiempos prehispánicos. Los pueblos originarios de México, trasladaron la veneración de sus muertos al calendario cristiano, fecha que coincidía con el final del ciclo agrícola del maíz y con los días que hoy inician el mes de noviembre.

El altar se conforma por elementos cuyo significado es valioso y lo ha convertido en uno de los símbolos más representativos e importantes de la cultura mexicana en la celebración del Día de Muertos. A través de él, se cree que cada año, vivos y muertos se reencuentran para convivir una vez más.





## Anatomía del Altar de Muertos

Los altares se adornan con un mantel blanco o papel picado y se divide en escalones, teniendo cada uno un significado especial, tradicionalmente son dos niveles; el primero representa a los abuelos y/o adultos, mientras que el segundo o sucesivos son para todos los demás, también simbolizan el cielo y la tierra. Sin embargo, tiene algunas variantes dependiendo de la región o el estado, encontrándose altares más grandes con siete niveles.

## Elementos fundamentales para la ofrenda

## 1 Agua:

Refleja pureza. Ayuda a saciar la sed del alma que visita y fortalece su regreso.

## Veladoras y cirios:

Su flama simboliza luz, fe y esperanza que guía en este y otro mundo.

## 3 Incienso o copal:

Fragancia que limpia y purifica el ambiente.

## 4 Flor de cempasúchil:

Su color y aroma dirige a los visitantes al hogar.

## 5 Flor Nube y alhelí:

Simboliza pureza y ternura para las almas más pequeñas.

## Arco de flores y fruta:

Se adorna con flor de cempasúchil y fruta, representa la entrada.

## 7 Pan:

Representa la honra, el recuerdo y además alimenta a los visitantes.

## 8 Fotografías:

Honra a las personas que fueron en vida y en esa fecha visitan a sus familiares vivos.

## 9 Comida:

Para que los visitantes se alimenten con aromas de sus platillos favoritos.

## © Calaveritas de azúcar o chocolate:

Deliciosos dulces en forma para recordar a los que ya no están y endulzar su trayecto.

## 11 Izeuintle:

Compañero de las almas, quien las ayuda a cruzar el caudaloso río Chiconauhuapan, el último paso para llegar al Mictlán. Este personaje se coloca como juguete para los niños.

12 Sal: Simboliza purificación.

## 13 Papel picado:

No puede faltar en un altar para darle colorido, es representante de la cultura mexicana.



El Día de Muertos se considera una celebración a la memoria y un ritual que privilegia el recuerdo sobre el olvido. En México, varía de norte a sur, de este a oeste, sin embargo en todo el país tiene un mismo principio, reunir a las familias para dar la bienvenida a sus seres queridos que vuelven del más allá.

Cultural y tradicionalmente la celebración del Día de Muertos se lleva a cabo los días 1 y 2 de noviembre:

I de noviembre para Todos los Santos, DÍA DEDICADO A LOS "MUERTOS CHIQUITOS" O MIÑOS.

2 de noviembre a los fieles Difuntos, ES DECIR, A LOS ADULTOS.

La **UNESCO**, declaró en 2008 el Día de Muertos una festividad como Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad, por su importancia y significado en tanto se trata de una expresión tradicional - contemporánea y viviente a un mismo tiempo -, integradora, representativa y comunitaria.







## Allatura

/ COLORIDO Y SUTIL SABOR DE LA NOSTALGÍA; LA FLOR DE CEMPASÚCHIL RENACE EN LA COCINA MEXICANA



Desde la época prehispánica, la flor de cempasúchil era utilizada en altares, ofrendas y como un valioso ingrediente en la cocina, esta es una especie de antiguo y extendido uso medicinal en gran parte de México, principalmente para el tratamiento de padecimientos digestivos, fiebre e incluso enfermedades respiratorias como la tos. En algunos lugares se utiliza para tratar problemas de la piel como salpullido y llagas, entre otros.

La llegada del otoño trae consigo momentos especiales. El perfume de esta bella e icónica flor es uno de los elementos que no pueden faltar esta temporada, pues debido a lo efímero de su presencia, debe aprovecharse al máximo. El cempasúchil es una flor comestible que posee importantes nutrientes que deberían estar incluidos en la dieta. Te invitamos a explorar tu creatividad en la cocina. No dudes en incorporar el cempasúchil con tus recetas cotidianas, la flor se adapta muy bien a casi cualquier platillo. **¡CONECTA 13a edición** te comparte algunas ideas!



#### CREMA DE CEMPASÚCHIL

Esta crema es muy sencilla, lo único que tienes que hacer es agregar los pétalos de cempasúchil a la crema de calabaza o zanahoria. Calcula 2 tazas de pétalos por cada 1/2 kilo de verdura, licúa y mezcla al fuego con la leche o caldo de tu elección.

No olvides sazonar con cebolla, ajo, pimiento. ¡Ah! y agrega el queso de tu gusto.

#### POLLO DE CEMPASÚCHIL

Licúa cinco flores de cempasúchil con una taza de crema y una taza de caldo de pollo. Luego sofríe en mantequilla y agrega algunas almendras o nueces. Por otra parte, cuece fajitas de pechuga de pollo con ajo, pimienta y cebolla en sartén.

Cuando el pollo esté listo, báñalo con la salsa y decora.

#### ENSALADA AMARILLA CON CEMPASÚCHIL

Necesitarás armar la base de tu ensalada con un mix de lechugas y espinacas. Pica pimiento, nuez, manzana y espolvorea queso de cabra.

Deshoja la flor de cempasúchil y desinfecta los pétalos. Posteriormente agrégalas a tu ensalada. Te recomendamos no poner más de una flor por porción y no mezclar con tomates, ni ingredientes amargos.

ORIGINARIA DE MÉXICO

CEMPOALXOCHITZ

> \* <

# PROVIENE DEL NÁHUATL Y SIGNIFICA flor

DE VEINTE PÉTALOS

Tiene su origen en México y habita en climas cálido, semicálido, seco y templado. Crece en huertos y en terrenos de cultivo; está asociada a distintos tipos de selva tropical caducifolia, subcaducifolia, bosques espinoso, mesófilo de montaña, de encino y pino.











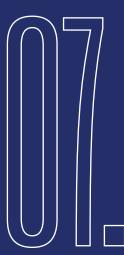
### CUATE TE INVITA A SEGUIRLO A TRAVÉS

#### DE NUESTRAS REDES SOCIALES

- **★ ② UPAVRadio**
- © @UPAVOficial / @UPAVRADIO
- @upavrectoria / @upavradio

www.upav.edu.mx





# Deportes

/LA MARATÓN

# I A CONTRACTOR

El o la MARATÓN es una prueba de larga distancia que consiste en recorrer los 42Km 195M que la hacen épica. En 1896, durante los Juego Olímpicos de Atenas, se introdujo como prueba en modalidad masculina y en Los Ángeles 1984 la prueba femenina.

La historia cuenta que, en el año 490 a.C el soldado griego Filípides murió de fatiga tras recorrer la distancia de 37Km entre Maratón y Atenas, Grecia, para anunciar la victoria sobre los Persas. Se comenta que en total recorrió 225Km de Atenas a Esparta y en su honor, se creó una competencia llamada "maratón", posteriormente esta fue incluida en los tradicionales Juegos de Atenas. Más tarde, el soldado griego y corredor Spiridon Louis (mejor conocido como Spyros) fue el gran héroe y ganador de esta primera prueba.







En Londres, durante 1908 se estableció la actual distancia de La Maratón que se conoce; 42Km 195m, distancia oficial de la carrera de resistencia por excelencia, por ser la distancia que separa la ciudad inglesa de Windsor con el estadio White City en Londres. Los 195m se establecieron para que la prueba tuviera su llegada delante del palco presidencial.

El Maratón de Boston se considera el más prestigioso del mundo con 118 ediciones, le siguen Nueva York, Chicago, Berlín, Londres y Tokio, siendo estas 6 las más importantes del mundo (World Marathon Majors).

#### LA MARATÓN DE BERLÍN

La maratón de Berlín forma parte de la World Marathon Majors. En 1974 se celebró la primera carrera en la capital de Alemania y solo corrieron la prueba 286 atletas. Una cifra que contrasta cuando se compara con los 28.000 deportistas que participaron en el año 1998. Actualmente, el número de participantes está limitado a 40.000.

La maratón de Berlín está cargada de historia; en 1974 el muro de Berlín dividía la ciudad entre el bloque soviético y el bloque occidental, por lo que la carrera transcurría por el Berlín occidental hasta que, en 1981 atravesó las vías y avenidas del Berlín Este. Nueve años después, en 1990 se celebró 3 días antes de la Reunificación de Alemania. Hitos históricos que se vivieron de primera mano en esta mítica carrera que recorre el corazón de Europa.

El recorrido de la Maratón de Berlín se caracteriza por ser llano y muy rápido. Cada año se celebra durante el mes de septiembre, este 2022 se llevó a cabo el domingo 25 de septiembre con carreras masculina y femenina (nivel élite) donde la Lic. Graciela Cardoza Velásco quien forma parte de la #FamiliaUPAV desde hace 12 años y quien actualmente es Directora Solidaria de la Licenciatura en Educación Deportiva sede San Andrés Tuxtla de UPAV participó y en esta 13a edición de CONECTA comparte su experiencia.



## GRACIELA CARDOZA VELÁSCO



#### Directora Solidaria de la Licenciatura en Educación Deportiva sede San Andrés Tuxtla

En 2021 después de correr su primer maratón en Ciudad de México, Graciela Cardoza Velásco se puso como meta, realizar un segundo maratón. En compañía de su sobrina Martha, decidieron correr la maratón de la ciudad de Berlín, Alemania.

En enero 2022 se inscribió al maratón, para Cardoza, fue un proceso que estuvo lleno de alegrías, logros y frustraciones. Entrenaba 6 días a la semana a las 5:00 de la mañana para no descuidar sus actividades y horario como Directora Solidaria de Educación Deportiva y quehaceres en materia educativa en otros niveles educativos, a continuación se comparte la entrevista que realizó **CONECTA**.

#### ¿Cómo fue su experiencia en el maratón de Berlín Alemania 2022?

Es una experiencia única e inolvidable que siempre llevaré en mi mente y corazón, para poder cruzar la meta hay esfuerzo, constancia, un gran trabajo físico, psicológico, nutricional, etc. Llegar a la meta me ha permitido ser más disciplinada, más organizada, más tolerante al estrés, más creativa, no buscar excusas, saber que todo es posible y que puedo realizar todas las cosas que me propongo.

#### ¿Qué le inspiró a participar?

Los pequeños detalles de la vida me inspiran para correr. El estar viva, poseer salud, la familia, las metas personales, pero en este caso hay una persona que me dio el empujón para que me pudiera inscribir, mi sobrina Martha Osorio, ella siempre me ha apoyado fue quien me invitó a correr por primera vez.

#### ¿Realizó algún entrenamiento especial para su participación?

Sí, realicé un entrenamiento específico de 16 semanas para la maratón, cabe mencionar que llevo varios años corriendo constantemente.

#### Durante la carrera, ¿Cuál fue su experiencia?

La carrera estuvo muy bien organizada, la disfruté mucho todo el recorrido, con bonitos paisajes y monumentos con mucha historia, además de las porras de gente de todas las partes del mundo que asistió.

#### ¿Qué tiempo lleva participando en maratones y cuáles?

Desde el 2015 inicie corriendo medio maratón 21,097 kilómetros. Carreras de 10k, 5k.

En 2021 corrí mi primer maratón de la ciudad de México y en 2022 corrí la maratón de Berlín, Alemania.

#### ¿Tiene alguna canción que la inspiré para correr?

No tengo ninguna canción, siempre corro sin música, me gusta disfrutar del paisaje y convivir con los demás participantes.

#### ¿Qué consejo les podría dar a las personas (niños, jóvenes y adultos) que están interesadas en las maratones?

Que corran primero por salud, que se creen un hábito, todo lo que se propongan es realizable, no se desesperen, es un proceso poder correr 1 kilómetro y después llegar a los 42 kilómetros y 195 metros, ya que hay muchos cambios fisiológicos en nuestro cuerpo los cuales son para bien.

Agradezco a la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, al Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez, rector de esta Casa de Estudios por toda la atención hacia mi persona, para poder compartir mi experiencia en este maratón el cual no será el último.

## GRACIELA Y UPAV

Para Gabriela Cardoza, UPAV representa una Institución que permite formar Profesionales en Educación Deportiva, preparados para su campo laboral, respetando sus planes y programas, pero sobre todo, formar seres humanos que puedan tener ética y valores para servir al prójimo. UPAV le ha dado la posibilidad de crecer profesional y personalmente, ya que en sus palabras, siempre ha estado en constante aprendizaje.

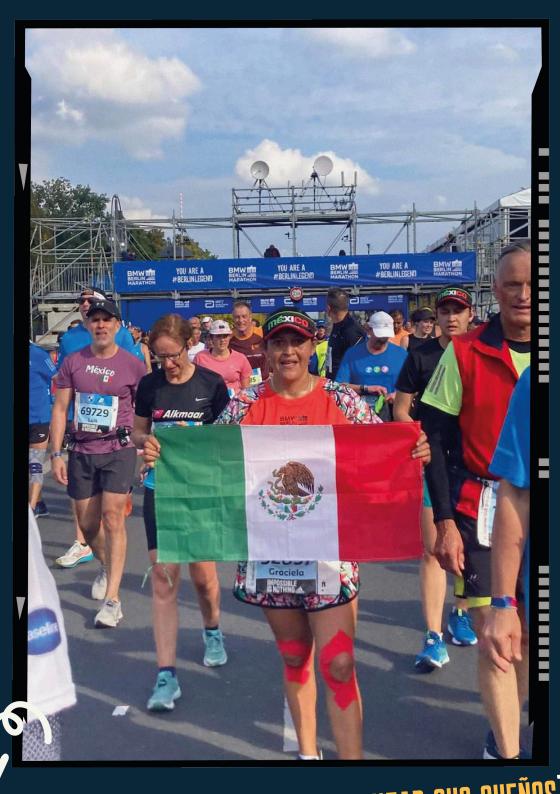
<u>"Ser Directora Solidaria es una gran responsabilidad con las y los aprendientes, desde mi trinchera se planifica, organiza, coordina y dirigen las actividades académicas que se llevan a cabo y los procesos administrativos para cumplir en tiempo y forma con aprendientes, asesoras y asesores solidarios".</u>

Cardoza comparte sus memorias como Directora Solidaria de la Licenciatura en Educación Deportiva sede San Andrés Tuxtla, con mucho entusiasmo recuerda un Torneo Deportivo donde al llegar a la final, unió a las y los aprendientes de las distintas licenciaturas. "Fue una gran hermandad ver como llegaban apoyarnos de otras sedes y licenciaturas".

Otra experiencia sobresaliente en UPAV, ha sido su participación en la realización de cursos deportivos para fortalecer el conocimiento de las y los aprendientes, "traer deportistas de talla internacional y hacer extensa la invitación a la sociedad de San Andrés Tuxtla, hace que upav sea un referente de conocimiento, compromiso educativo y sociedad".

Por último, alienta a las y los lectores a mantener la firme convicción de que nada es imposible, pues todas las personas son capaces de lograr lo que se propone. "Nunca dejen de trabajar para alcanzar sus sueños".

Gabriela invita a unirse a la Licenciatura en Educación Deportiva sede San Andrés Tuxtla, sean parte de la **#FamiliaUPAV** que, garantiza formar profesionistas que contribuyan a un desarrollo físico-mental, cultural y deportivo a fin de promover hábitos para el bienestar personal y social.



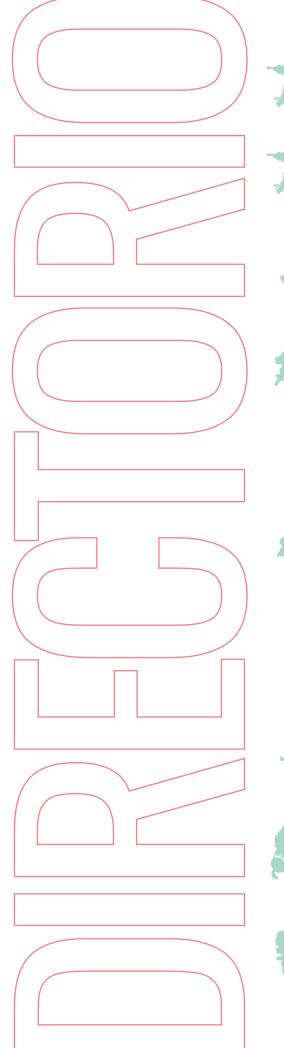
'NUNCA DEJEN DE TRABAJAR PARA <mark>Alcanzar sus sueños</mark>'.



CORRER UN MARATÓN ES TRABAJO, CONSTANCIA Y DEDICACIÓN

agregarle que tendría que salir de mi estado Veracruz, México, ya era un reto muy grande.

- Graciela Cardoza Velásco





#### 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

(Coatzintla, Tihuatlán, Cazones de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán)

#### **Licenciaturas-Posgrados**

Dirección: Manlio Fabio Altamirano #203 Col. Tajín, C.P. 93330, Poza Rica, Ver. Correo: coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx

#### **Bachilleratos**

(Poza Rica, Coahuitlán, Coyutla, Mecatlán)

Dirección: Manlio Fabio Altamirano #203 Col. Tajín, 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



(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**

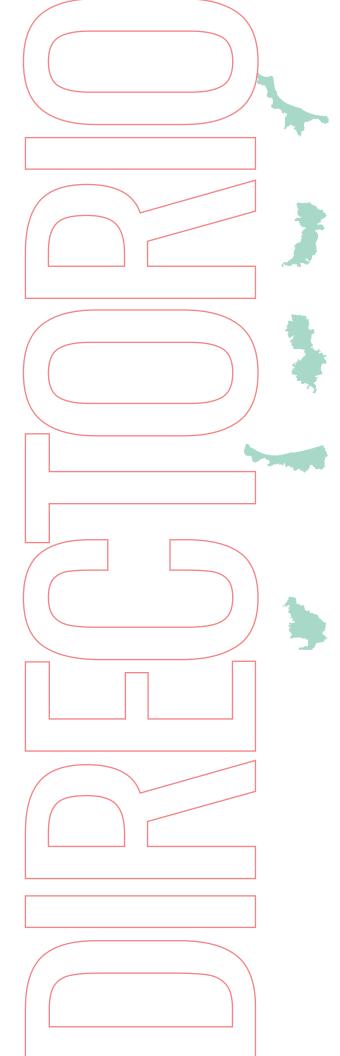
*Dirección:* Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver. *Correo:* coordinacion.veracruz.media@upav.edu.mx

#### Tierra Blanca

(Tlalixcoyan, Tierra Blanca, Tres Valles, Otatitlán, Tlacojalpan, José Azueta, 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



#### **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, Playa Vicente)

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

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
- \* 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

