

14

Catorceava Edición

Edición Cuatrimestral
www.upav.edu.mx



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

CONECTA

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



“TRASCENDER EN COMUNIDAD”

UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ





Prohibido el paso

UPAV VERACRUZ

www.upav.edu.mx
UPAV UPAV Rectoría

01

Editorial

08 / MENSAJE

Mtra. Margarita Hernández Martínez
Jefa del Departamento de Control Escolar

10 / Trascender en Comunidad

02

Coordenadas

18 / CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO

Mtro. Jorge Alejandro Lara Torres

22 / PUNTOS CARDINALES

Xalapa, Veracruz

03

Orgullo UPAV

38 / LIC. HUGO MIGUEL MÉNDEZ LOZANO

Director de Tránsito y Seguridad Vial, Tlapacoyan

04

Unidad de Género

- 44 / FIN A LA MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA
- 46 / LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA
- 48 / DÍA DE LA MUJER MEXICANA
- 50 / LENGUA MATERNA, FUENTE DE DIVERSIDAD CULTURAL
- 52 / UN 2023 CON CERO DISCRIMINACIÓN
- 54 / MUJER LIBRE, SANA Y SEGURA
- 56 / LA DISCRIMINACIÓN RACIAL Y ÉTNICA; UN FENÓMENO COTIDIANO
- 58 / LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR
- 60 / VISIBILIDAD TRANSGÉNERO EN 2023
- 62 / POR MÁS NIÑAS Y NIÑOS CON HOGAR
- 64 / VISIBILIDAD LÉSBICA EN 2023
- 68 / NIÑEZ PLENA, SANA Y FELIZ

05

Arte & Cultura

- 72 / DÍA MUNDIAL DE LA CREATIVIDAD Y LA INNOVACIÓN

06

Al Natural

- 78 / LA NATURALEZA; BIENESTAR Y SALUD

07

Deportes

- 86 / TIPS PARA INICIAR UNA VIDA FIT 2023



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoría



@UPAVRadio

CONECTA

Edición Cuatrimestral — 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, 2023.

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

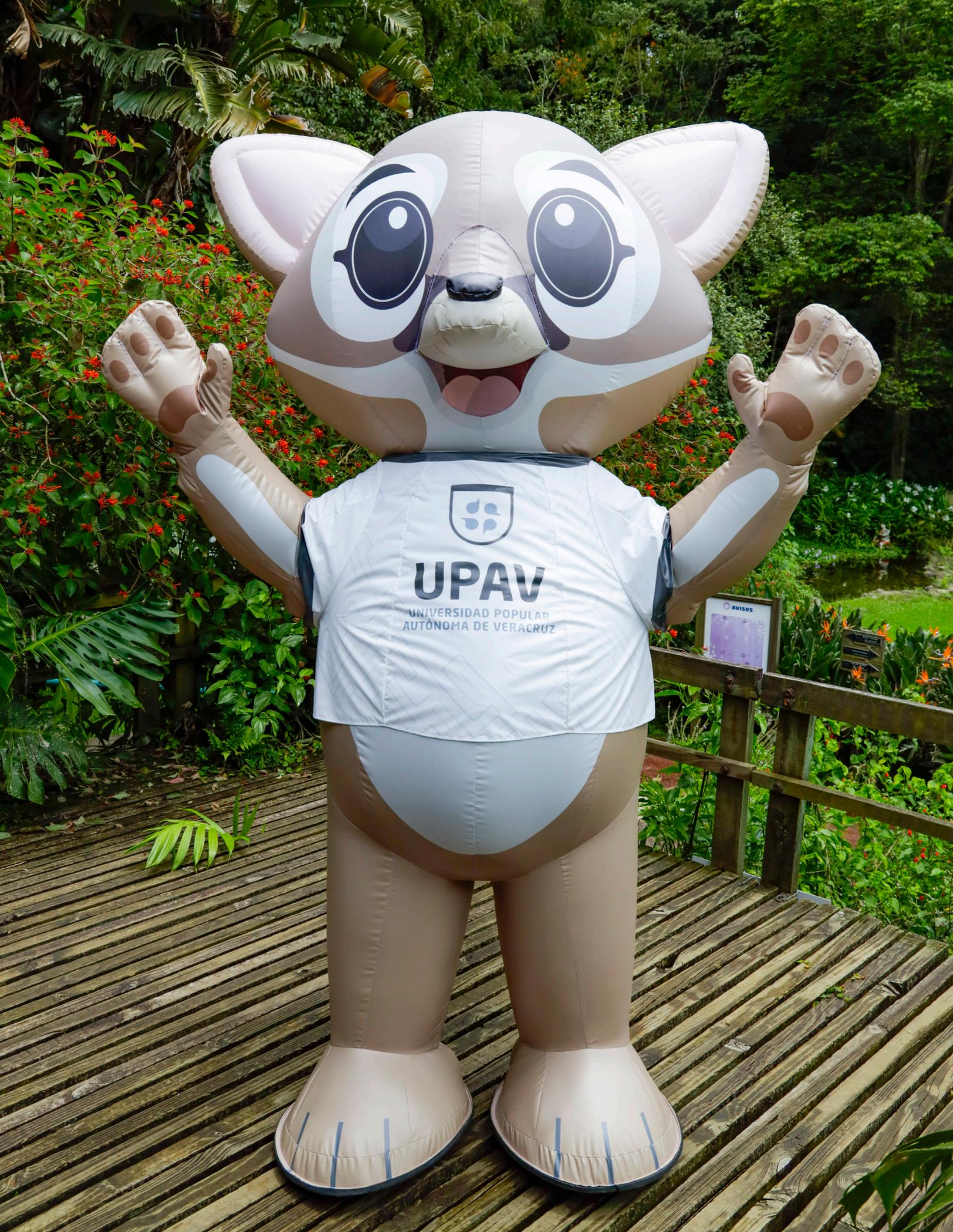
Mtro. Amado Cervantes Cervantes

Directora de Asuntos Jurídicos

Lic. Manuel Campos Pérez

Subdirector de Supervisión Académica

Lic. Carlos Evert Pérez López



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ





Mtra. Margarita Hernández Martínez

Jefa del Departamento de Control Escolar

Editorial —

En el camino hacia la consolidación académica de nuestra Universidad, es de resaltar el esfuerzo que cada uno de los actores pone en sus actividades con la finalidad de brindar servicios educativos de calidad. Sin embargo, es bien sabido que la excelencia académica debe de estar sustentada en una base administrativa escolar que refleje la congruencia, ética y legalidad del actuar institucional.

En este sentido, uno de los ejes que componen el Programa Estratégico Institucional es el de brindar atención a los procesos escolares con transparencia y con apego a la normatividad que rige a las Instituciones de Educación Superior del Estado. Con ello, se pretende que las y los aprendientes de esta Casa de Estudios reciban tanto una formación profesional pertinente y de calidad, como la gestión de sus trámites escolares de forma eficiente y expedita.

En esa lógica de que hacer Institucional, en el Departamento de Control Escolar, adscrito a la Dirección de Educación Superior, nos hemos dado a la tarea de buscar nuevas formas de agilizar y promover la eficacia de cada uno de los trámites que conforman nuestro catálogo de servicios, a través de la implementación de actividades administrativo-escolares necesarias para garantizar la regularidad, permanencia y conclusión de quienes ingresan a nuestros programas educativos.

Un claro ejemplo, es que en el año 2019 fue autorizada la emisión de Certificados y Cartas de Pasante electrónicos, lo cual redujo el tiempo de espera hasta en un 50%. De igual modo, muchos de los trámites que en años anteriores se realizaban de manera presencial, fueron incluidos en los registros del portal del aprendiente, quien, con un solo clic y a través de su portal de aprendiente, tiene acceso al formato o trámite oficial requerido.

Por otro lado, y con el propósito de mantenernos cerca de la comunidad universitaria, Direcciones Solidarias y Coordinaciones Solidarias alrededor de las regiones, se han implementado Unidades Móviles en las diferentes zonas del territorio veracruzano que, permiten atender de manera oportuna y transparente los diversos trámites escolares.

El contacto con nuestra comunidad nos permite reconocer las necesidades, los avances y los espacios de oportunidad para el mejoramiento de nuestra labor.

Como colaboradores, estamos orgullosos de participar en el proceso formativo de nuestros aprendientes para que, desde su ingreso cuenten con los requerimientos formales que den garantía a su tránsito y culminación de estudios de nivel superior. Estamos seguros que con todo el trabajo realizado, y todo lo que nos falta, estamos contribuyendo al avance y desarrollo de esta Casa de Estudios, y de Veracruz.

“Estamos **orgullosos** de participar
en el proceso formativo de
nuestros aprendientes”

TRASCENDER EN COMUNIDAD



El reordenamiento y la buena administración financiera ha favorecido el crecimiento y el fortalecimiento de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz. Derivado del buen manejo de recursos en UPAV durante el periodo 2018-2022, la administración del Rector Ome Tochtli Méndez Ramírez, logró la adquisición del inmueble “Torre 20/20”, siendo este el primer edificio propio de la Universidad desde su creación en 2011, lo que lo convierte en un legado de transformación y un hecho histórico para UPAV que, desde su creación se había mantenido arrendando espacios para brindar sus servicios administrativos.





Esto se logró como resultado de las acciones en conjunto y las sumas de esfuerzos entre los órdenes de gobierno y nuestra Casa de Estudios para rescatar la UPAV que, a partir de ahora, ya no cambiará su domicilio en cada nueva administración.

En ese tenor, el Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez con la presencia del Gobernador del Estado de Veracruz, Ing. Cuitláhuac García Jiménez, el Secretario de Educación de Veracruz, Mtro. Zenyazen Escobar García, el Subsecretario de Educación Media Superior y Superior, Mtro. Jorge Miguel Uscanga Villalba, así como representantes de los diferentes subsistemas y familia UPAV, llevó a cabo la Develación de una Placa Conmemorativa alusiva a la adquisición del primer inmueble propio de esta Casa de Estudios, donde nuestra comunidad UPAV ahora puede realizar trámites administrativos y académicos en un solo lugar.

Este hecho reafirma la certeza administrativa, académica y jurídica de nuestra Institución con toda la comunidad educativa de nuestro estado.

El Gobernador expresó sus felicitaciones reconociendo el proyecto que iniciara el Mtro. Guillermo Zúñiga Martínez y que ahora con esta administración encabezada por el Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez queda plasmado, irreversible y sellado en la placa conmemorativa, “nadie podrá echar reversa en este proyecto educativo, sino al contrario se continuará impulsando a UPAV para que crezca más” afirmó. Además, el Gobernador refrendó su compromiso con la institución para concretar la donación de manera irreversible del edificio donde actualmente se encuentra la Rectoría y que forma parte de Casa Veracruz.

“Trascender en Comunidad”

#OrgulloUPAV





VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO



SEV
Secretaría
de Educación

SEMSys
Subsecretaría de Educación
Media Superior y Superior

INICIO DE ASESORÍA

BACHILLERATO

CARRERA TÉCNICA

CONTINÚA O TERMINA



VISITA LA PÁGINA

semsys.sev.gob.mx/peoe



#HayUnLuz

ESORÍAS 2023

LICENCIATURAS

POSGRADOS

FINA TUS ESTUDIOS

PEOE

Programa Estatal
de Oferta Educativa



COMUNÍCATE AL
2289 80 05 40

ngarParaTi



Sección

02.

Coordenadas

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



Lo que nos distingue son nuestros sueños y lo que hacemos para que estos se realicen. Si queremos que nuestros sueños se hagan realidad debemos prepararnos y trabajar por ellos cada día.



Mtro. Jorge Alejandro Lara Torres

Coordinador Solidario DES Xalapa

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz es una Institución de Educación Media Superior y Superior, con experiencia en educación humanista y autodidacta, cuenta con amplia cobertura educativa en el estado, a través de sus 18 Coordinaciones Solidarias en las 10 regiones veracruzanas.

Una de ellas con mayor número de alternativas en Educación Superior es la Coordinación Solidaria de Educación Superior Xalapa con presencia en 22 municipios circunvecinos a Xalapa, dirigida por el Lic. Jorge Alejandro Lara Torres quien en esta 14a edición de **CONECTA** nos comparte su experiencia al frente de esta sede Capital.

El Mtro. Jorge Alejandro Lara Torres ha sido testigo del inicio de este gran proyecto, pues formó parte de las filas de esta Universidad como encargado de la Oficina de Difusión desde 2008, en el Organismo que antecedió a UPAV, mismo que surge a raíz de la fuerte demanda de educación superior en Veracruz. En diciembre de 2018 se le nombra Coordinador Solidario de Educación Superior de Xalapa.





“Para mí, ser Coordinador Solidario es una gran responsabilidad, ya que el papel que represento, funge como vínculo entre Oficinas Centrales, demás Figuras Solidarias y comunidad educativa; informando y coadyuvando en la gestión de diversos procesos administrativos, tanto de las distintas sedes solidarias en Xalapa, como de las y los aprendientes, además de brindar atención permanente a egresados y aspirantes a ingresar a la UPAV”.

Para el Mtro. Jorge Alejandro ser Coordinador Solidario es una extraordinaria oportunidad de apoyar, orientar y asesorar en toda la gama de posibilidades y beneficios que ofrece nuestro Subsistema Educativo a la sociedad veracruzana. Asegura que particularmente la Región Capital y en su caso, en el nivel de Educación Superior, fomentar la participación de las sedes en los diversos foros, congresos y demás eventos académicos, deportivos y culturales que promueve y organiza la Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior (SEMSyS), brinda certeza a la gran labor que realiza al frente de la Coordinación Solidaria Xalapa.



En esta 14ª edición, nos comparte que una de sus mayores satisfacciones es sin duda, el agradecimiento genuino de las y los egresados, pues ellos son la muestra palpable de las cientos de vidas que han dado un gran paso a la profesionalización a través de esta opción educativa, "hemos podido aportar un granito de arena al desarrollo de la sociedad veracruzana, la extraordinaria labor que realizan las Figuras Solidarias para lograr consumir una meta de vida y profesional en cada persona que pasa por UPAV que, desde su creación ha cambiado positivamente miles de vidas, creando un impacto positivo dentro de sus comunidades y es desde hace 11 años, una semilla de transformación en Veracruz"

También recuerda con cariño las palabras de un recién egresado de aproximadamente cincuenta años de edad, al que le preguntó "¿En qué momento sintió que cambió su vida al volver a estudiar?. Su respuesta fue: "desde que volví a pisar un aula, después de más de treinta años". Lara también rememoró a un Director Solidario que, primero fue Aprendiente y también Asesor Solidario de UPAV, cuando mencionó que haber culminado su carrera profesional significó saldar una deuda pendiente con la vida. Para Lara Torres la UPAV es una cadena de solidaridad, de buena voluntad, de acciones en favor de los demás y en beneficio de la comunidad, con el poderoso motor de la educación.

Además aconseja a las personas interesadas en mejorar su calidad de vida "inviertan en su persona, en el estudio, en aprender y estar listos para cuando se presente la oportunidad que puede cambiar su vida. Cambien el concepto "sacrificar" por el de "INVERTIR" tiempo de su vida, que es el recurso más valioso que poseemos y que cambiará sustancialmente la manera de integrarse al mundo actual, con mejores herramientas tanto cognitivas, como tecnológicas".

Por último, invita a las y los lectores a que conozcan los programas de alguna de las 33 licenciaturas que ofrece la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, así como la amplia oferta de posgrados. Pues en el modelo educativo autodidacta de UPAV, el aprendiente es el responsable de su propio aprendizaje, ejercitando el pensamiento crítico y creativo, guiado por Asesoras y Asesores Solidarios, en un ambiente de aprendizaje colaborativo. "También deseo expresar que la UPAV ha sido desde su origen innovadora, ejemplo de ello es que fue la primera universidad en el estado de Veracruz en establecer el Título Profesional Electrónico. Por todo lo que he mencionado en esta grata entrevista no quiero dejar de expresar que ser parte de la familia UPAV me llena y llenará siempre de orgullo".

**# SOMOS
UPAV**

Xalapa,

UN REFERENTE

VERACRUZANO DE

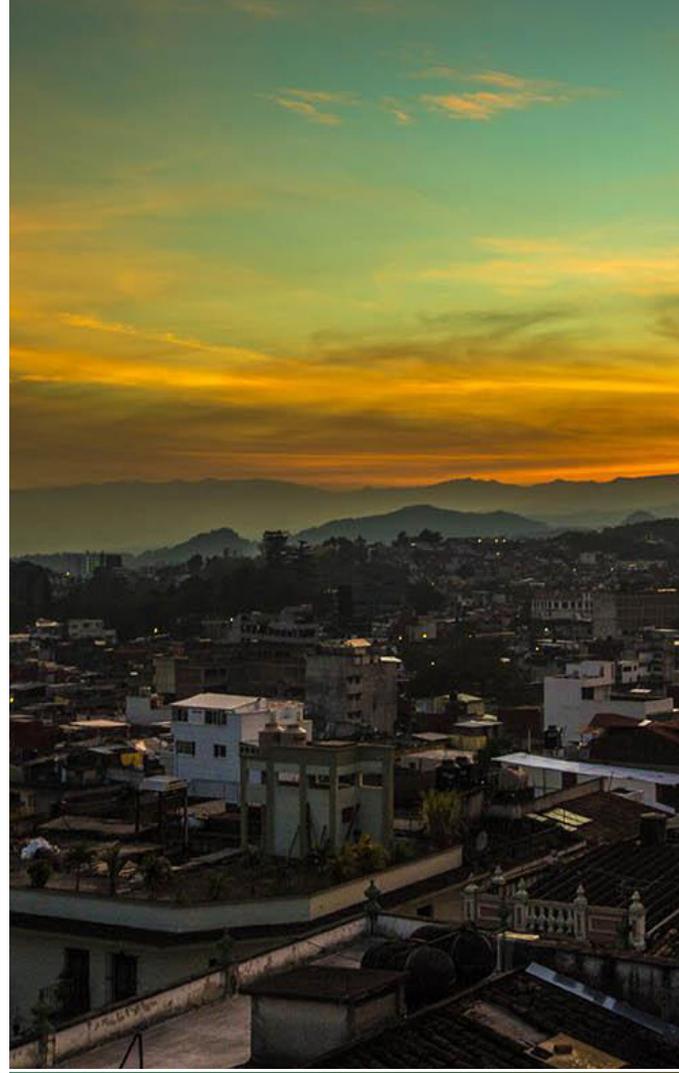
**ARTE,
CULTURA Y
TRADICIÓN**

Xalapa del Náhuatl Xallapan (de Xalli: arena, apan: río o manantial) “manantial en la arena”, es la capital del estado, se localiza a 140 km al oeste del Puerto de Veracruz en una zona de alta montaña que proporciona un clima templado húmedo y se extiende al este del Cofre de Perote. Xalapa es una ciudad que ha visto transcurrir la historia de la región desde tiempos de los Totonacas que, según el Ingeniero e Historiador xalapeño, Manuel Rivas Cambas, fueron los primeros pobladores de Xalapa, establecidos en las faldas del Macuiltépetl, pues es allí donde se han encontrado sus vestigios.

La consolidación económica, cultural y artística de Xalapa, la han posicionado de tal forma que, actualmente es conocida como “la Atenas Veracruzana” por ser un importante centro cultural y académico, además de ser el hogar de monumentos históricos, abundantes parques, bonitas calles, plazas y callejones. El relieve de Xalapa dibuja pendientes y terrazas panorámicas que se observan en distintos puntos de la ciudad, donde a menudo se disfruta de la neblina y llovizna que colorea sus tardes, con un clima húmedo y agradable.

Xalapa se caracteriza por un espíritu abierto, tolerante y de mestizaje cultural, mismo que quizá provenga del hecho de que la ciudad era un asentamiento, donde cuatro culturas prehispánicas, totonacas, toltecas, chichimecas y teochichimecas formaban la comunidad del Xallapan (manantial en la arena).

XALLI: ARENA, APAN: RÍO O MANANTIAL “MANANTIAL DE ARENA”



Xalapa creció gracias al comercio que conectaba el centro del país con la costa, donde a su vez llegaban manufacturas del continente Europeo. La riqueza económica resultante se plasmó en ejemplos de arquitectura virreinal civil y religiosa que hoy son monumentos históricos que se pueden visitar, como la Catedral de 1641 o el Palacio de Gobierno con sus murales que reflejan la historia de la región. Poco después, en 1791, el rey Carlos IV concede el título de Villa a Xalapa, confirmando su importancia estratégica en la ruta comercial del virreinato de México. Cerca, el Parque Juárez ofrece vistas de la montaña más alta de México, el Pico de Orizaba. En el noroeste de la ciudad, el Museo de Antropología presenta exhibiciones de muchas civilizaciones mexicanas.

Por otro lado, la fama cultural de Xalapa se hace notar a primera vista con sus galerías y museos, tan solo en el primer cuadro de la ciudad hay más de una docena de espacios culturales dignos de visitar. Desde la Pinacoteca Diego Rivera a la Biblioteca Histórica Librado Basilio, pasando por la Galería de Arte Contemporáneo, el abanico cultural tiene para todos los gustos.

La gastronomía xalapeña es jugosa, se aprecia cuando se visitan los restaurantes en el centro de la ciudad, sin olvidarse de todas sus cafeterías a lo que se añade la tradición cafetera de la región, con un pasado y presente muy vinculado a las plantaciones de café. En los callejones proliferan también las librerías, que son un complemento para la lectura en torno a un buen café.

LA ATENAS VERACRUZANA



Un poco de historia



Durante el período colonial los españoles castellanizaron su nombre a Jalapa.



El 18 de diciembre de **1791** el rey Carlos IV categorizó a Xalapa como Villa y esta obtuvo su propio Escudo de Armas.



En **1784**, José María Alfaro elevó el primer globo aerostático en América, en Xalapa.



En **1794** se instala el Primer Ayuntamiento Xalapeño.



En **1804**, Alexander von Humboldt visitó Jalapa y la denominó la Ciudad de las Flores.



En **1824**, siendo Presidente de la República don Guadalupe Victoria, se instaló en Xalapa la Primera Legislatura del Estado de Veracruz, siendo declarada capital del Estado.



En **1830** por decreto, Xalapa fue elevada a la categoría de ciudad.



En **1843**, Antonio María de Rivera fundó el Colegio Nacional de Xalapa (actual colegio preparatorio).

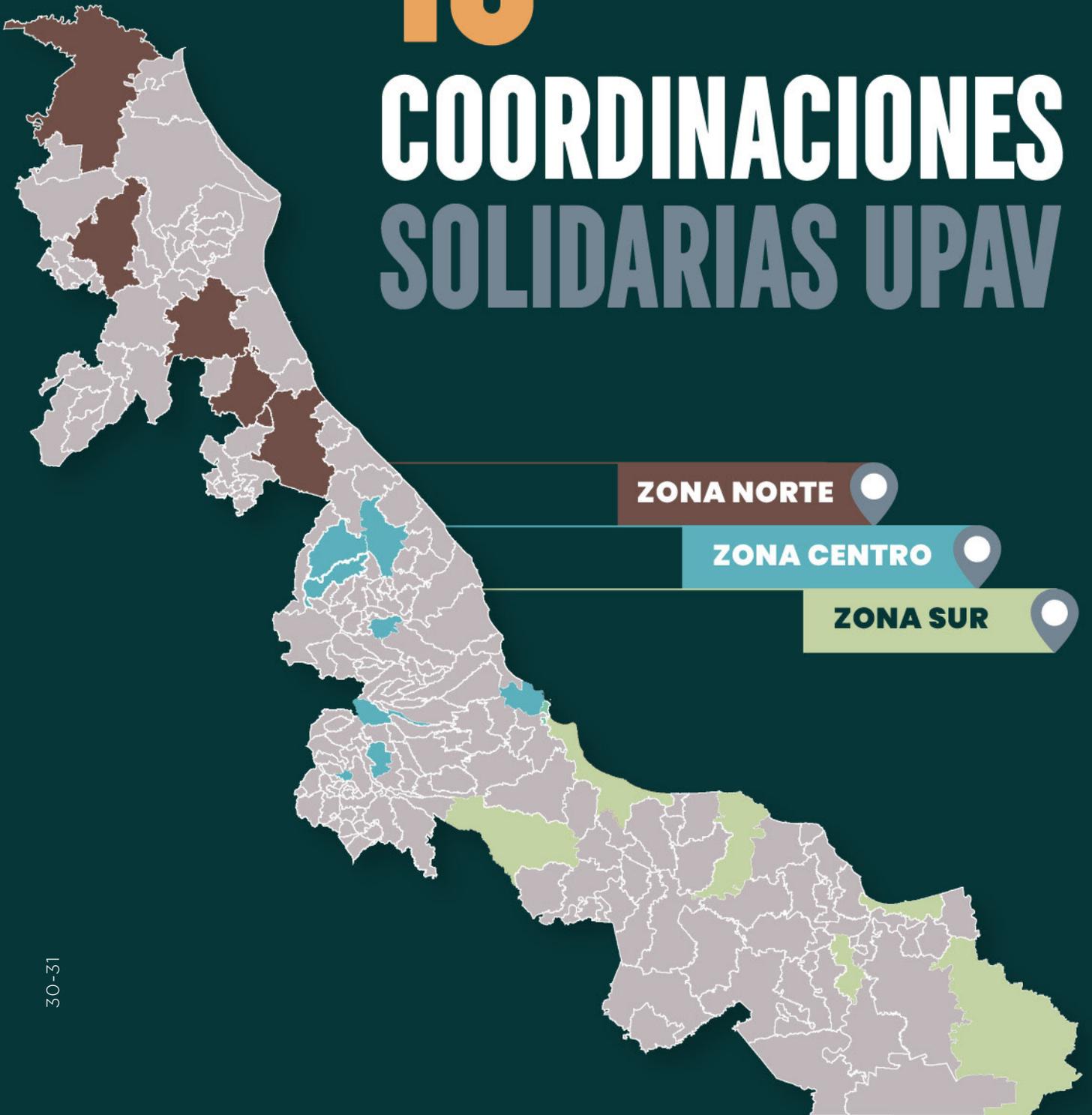






18

COORDINACIONES SOLIDARIAS UPAV





1 Pánuco

Pánuco, Pueblo Viejo, Tampico Alto, Ozuluama de Mascareñas, El Higo.

2 Tantoyuca

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

3 Álamo

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

4 Poza Rica

Coatzintla , Tihuatlán, Cazonos de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán, Coyutla, Coahuatlan, Mecatlan.

5 Papantla

Papantla, Gutiérrez Zamora, Tecolutla, Espinal, Coxquihui.



6 **Altotonga-Atzalan**

Martínez de La Torre, Tlapacoyan, Atzalan, Jalacingo, Altotonga, Villa Aldama, Perote.

7 **Misantla**

San Rafael, Nautla, Misantla, Vega de Alatorre, Colipa, Yecuatla, Juchique de Ferrer, Landero y Coss, Tenochtitlán, Chiconquiaco, Tepetlán, Naolinco, Alto Lucero, Acatlán, Miahuatlán.

8 **Xalapa**

Tonayan, Coacoatzintla, Tatatila, Las Minas, Tlacolulan, Las Vigas de Ramírez, Rafael Lucio, Jilotepec, Banderilla, Acajete, Xalapa, Tlalnahuayocan, Ayahualulco, Ixhuacán de Los Reyes, Xico, Cosautlán de Carvajal, Teocelo, Coatepec, Emiliano Zapata, Actopan, Jalcomulco, Apazapan.

9 **Huatusco**

Tlaltetela, Tenampa, Totutla, Tlacotepec de Mejía, Sochiapa, Comapa, Huatusco, Zentla, Tepatlaxco, Ixhuatlán del Café, Tomatlán, Chocamán, Coscomatepec, Alpatláhuac, Calcahualco.



10 Córdoba

Fortín de las Flores, Córdoba, Amatlán de los Reyes, Atoyac, Paso del Macho, Yanga, Cuitláhuac, Carrillo Puerto, Omealca, Tezonapa, Cuichapa.

11 Orizaba

La Perla, Mariano Escobedo, Atzacan, Ixhuatlancillo, Orizaba, Ixtaczoquitlán, Río Blanco, Maltrata, Nogales, Huiloapan de Cuauhtémoc, Rafael Delgado, Acultzingo, Tlilapan, San Andrés Tenejapan, Magdalena, Naranja, Coetzala, Tequila, Atlahuilco, Xoxocotla, Los Reyes, Zongolica, Tlaquilpa, Texhuacan, Astacinga, Mixtla de Altamirano, Tehuipango, Camerino Z. Mendoza, Soledad Atzompa, Aquila.

12 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.



13 **Tierra Blanca**

Tlalixcoyan, Tierra Blanca, Tres Valles, Otatitlán, Tlacojalpan, José Azueta, Playa Vicente, Santiago Sochiapan.

14 **Alvarado**

Alvarado, Ignacio de la Llave, Acula, Ixmatlahuacan, Lerdo de Tejada, Cosamaloapan, Tuxtilla, Chacaltianguis, Carlos A. Carrillo, Amatitlán, Tlacotalpan, Saltabarranca, Ángel R. Cabada.

15 **San Andrés de Tuxtla**

Santiago Tuxtla, San Andrés Tuxtla, Catemaco, Isla, Hueyapan de Ocampo, Juan Rodríguez Clara, San Juan Evangelista, Playa Vicente.

16 **Jáltipan**

Tatahuicapan de Juárez, Soteapan, Mecayapan, Pajapan, Acayucan, Soconusco, Chinameca, Oluta, Oteapan, Sayula de Alemán, Texistepec, Jáltipan, Zaragoza, Cosoleacaque, Jesús Carranza.

17 **Coatzacoalcos**

Coatzacoalcos, Hidalgotitlán, Minatitlán, Nanchital.

18 **Las Choapas**

Agua Dulce, Las Choapas, Ixhuatlán del Sureste, Moloacán, Uxpanapa.



NUESTRA

#FAMILIASOLIDARIA

MÁS FUERTE QUE NUNCA

 @UPAVOficial  @upav.rectoria  @upavrectoria



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Sección

03.

Orgullo UPAV

LIC. HUGO MIGUEL MÉNDEZ LOZANO
DIRECTOR DE TRÁNSITO Y SEGURIDAD VIAL, TLAPACOYAN

UPAV, es para chicos y grandes

Lic. Hugo Miguel Méndez Lozano

Director de Tránsito y Seguridad Vial, Tlapacoyan.



Hugo Miguel Méndez Lozano, originario de Puebla, está por cumplir 80 años y es **#OrgulloUPAV**, en esta 14a edición de **CONECTA** te compartimos su historia.

Hugo Miguel es Licenciado en Derecho y actualmente se desempeña como Director de Tránsito y Seguridad Vial en Tlapacoyan, Ver. Su primer acercamiento con la Universidad Popular Autónoma de Veracruz fue cursando su bachillerato en la sede Tlapacoyan a inicios del 2006, en el organismo que antecedió a UPAV. “Conocí a UPAV, en Martínez de la Torre, me entusiasmó tanto porque veía a los aprendientes acudir con mucho entusiasmo a sus asesorías, vi que era para todo el mundo. Me motivó de tal manera que pensé, aquí es el momento para que culmine mi proyecto de vida”.

Con 64 años y cursando el bachillerato en año y medio, su principal motivación fue la manera en la que sus compañeras y compañeros le hacían sentir, siempre con respeto y con apoyo a cada una de sus actividades. Una vez que obtuvo su certificado de Educación Media Superior y después de unos años destinados a su quehacer laboral, Hugo no desistió y continuó con su profesionalización, “me sentí tan a gusto que me motivé para seguir adelante, no solo quedarme con la prepa, sino continuar con una Licenciatura. Es importante la superación profesional”.

Posteriormente se registró a la Licenciatura en Derecho, sede Martínez de la Torre, perteneciente a la Coordinación Solidaria Altotonga - Atzalan, donde en sus palabras se sentía muy a gusto compartiendo con jóvenes “llegaba a asesorías y mis compañeros de grupo me ayudaron y me motivaron, nunca me dejaron solo, mi mejor recuerdo es la comunión entre las y los compañeros que se tuvo con distintos festejos”.

Para Hugo la edad jamás fue una limitante, él diseñó su proyecto de vida y se propuso cumplir cada meta para lograrlo de la mano de UPAV, que asegura, es una “universidad para todos, para chicos y grandes”. Pues hoy UPAV brinda la oportunidad de seguirse preparando en Educación Media Superior y Educación Superior, **“UPAV nos abre puertas y está presente en muchos lugares del estado de Veracruz”.**

Hugo invita jóvenes y adultos por igual, a no desistir de sus sueños, de sus metas o proyectos de vida, a que confíen en esta Casa de Estudios, que se informen, pues el peor enemigo de una persona con sueños es la conformidad y la desinformación. Para él, todo se puede lograr, no importa la edad, que aunque es valiosa, siempre será su mejor aliada, pues su mayor logro ha sido la superación profesional que tiene y la sabiduría al haberse registrado en UPAV. “No soy del montón, me siento orgulloso de formar parte de UPAV”.



UPAV RADIO

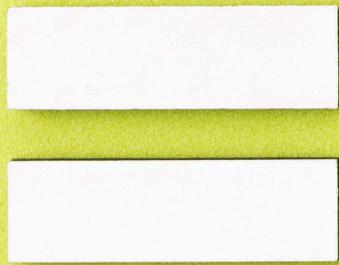
#SOMOSUPAVRADIO

"LA RADIO QUE ESCUCHA, PARA SER ESCUCHADA"

www.upav.edu.mx

f @UPAVRadio t @UPAVRADIO i @upavradio





Sección

04.

Unidad de Género

**/ FIN A LA MUTILACIÓN GENITAL FEMENINA LA MUJER
Y LA NIÑA EN LA CIENCIA
/ DÍA DE LA MUJER MEXICANA
/ LENGUA MATERNA, FUENTE DE DIVERSIDAD CULTURAL
/ UN 2023 CON CERO DISCRIMINACIÓN
/ MUJER LIBRE, SANA Y SEGURA
/ LA DISCRIMINACIÓN RACIAL Y ÉTNICA; UN FENÓMENO COTIDIANO
/ LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR
/ VISIBILIDAD TRANSGÉNERO EN 2023
/ POR MÁS NIÑAS Y NIÑOS CON HOGAR
/ VISIBILIDAD LÉSBICA EN 2023
/ NIÑEZ PLENA, SANA Y FELIZ**

Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina

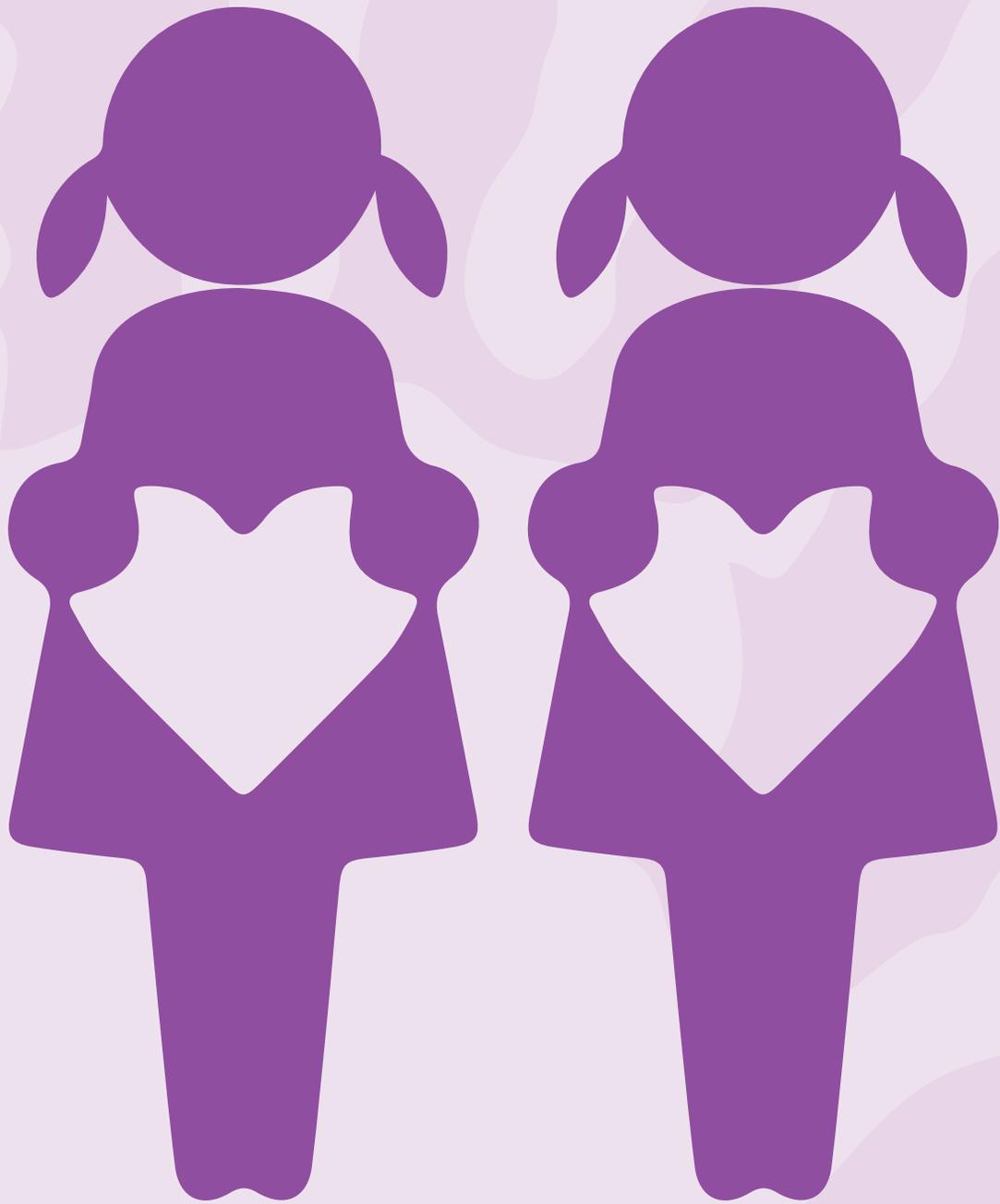
Fin a la Mutilación Genital Femenina

La mutilación genital femenina es una práctica que implica la alteración o lesión de los genitales femeninos por motivos no médicos y que internacionalmente es reconocida como una violación grave de los derechos humanos, la salud y la integridad de las mujeres y las niñas.

Esta práctica puede causar complicaciones de salud a corto y largo plazo, incluido dolor crónico, infecciones, sangrados, mayor riesgo de transmisión del VIH, ansiedad y depresión, complicaciones durante el parto, infertilidad y, en el peor de los casos, la muerte.

Por ello, cada 6 de febrero se conmemora el Día Internacional de Tolerancia Cero con la Mutilación Genital Femenina, como una estrategia clave que busca concienciar a la sociedad, acerca de la importancia que tiene la educación y el trabajo de la comunidad para proteger a las niñas de esta práctica dañina.

Las Naciones Unidas luchan por su erradicación para el 2030, siguiendo el espíritu del Objetivo de Desarrollo Sostenible 5. Acabar con esta práctica es crucial para garantizar el derecho a la salud, la supervivencia y la igualdad de millones de niñas.



Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia

La mujer y la niña en la ciencia

A través de la historia ha habido mujeres que han realizado grandes hallazgos en el campo de la medicina, física y tecnología, sin embargo, en su momento no fueron valoradas, ni consideradas importantes en la sociedad. Alrededor del mundo, la búsqueda de la equidad de género se ha abierto camino y es por esta razón que, en la actualidad se implementan políticas para luchar contra esa brecha para permitir a las mujeres entrar y desarrollar sus capacidades en el mundo científico con igualdad de oportunidades.

El 11 de febrero se conmemora el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia con la finalidad de fomentar la igualdad de género y el empoderamiento de las mujeres y las niñas, de igual forma, este día es un recordatorio de que este sector de la población desempeña un papel fundamental en el desarrollo de las comunidades de ciencia y tecnología, y que su participación debe fortalecerse.

Unos de los grandes problemas que deben ser erradicados, son los prejuicios y los estereotipos de género que se extienden desde hace mucho tiempo, ya que continúan manteniendo a las niñas y mujeres alejadas de los campos relacionados con la ciencia. Debido a esto en los últimos 15 años, la comunidad internacional ha hecho un gran esfuerzo inspirando y promoviendo la participación de las mujeres y las niñas en la ciencia.

Mujeres científicas en la historia:

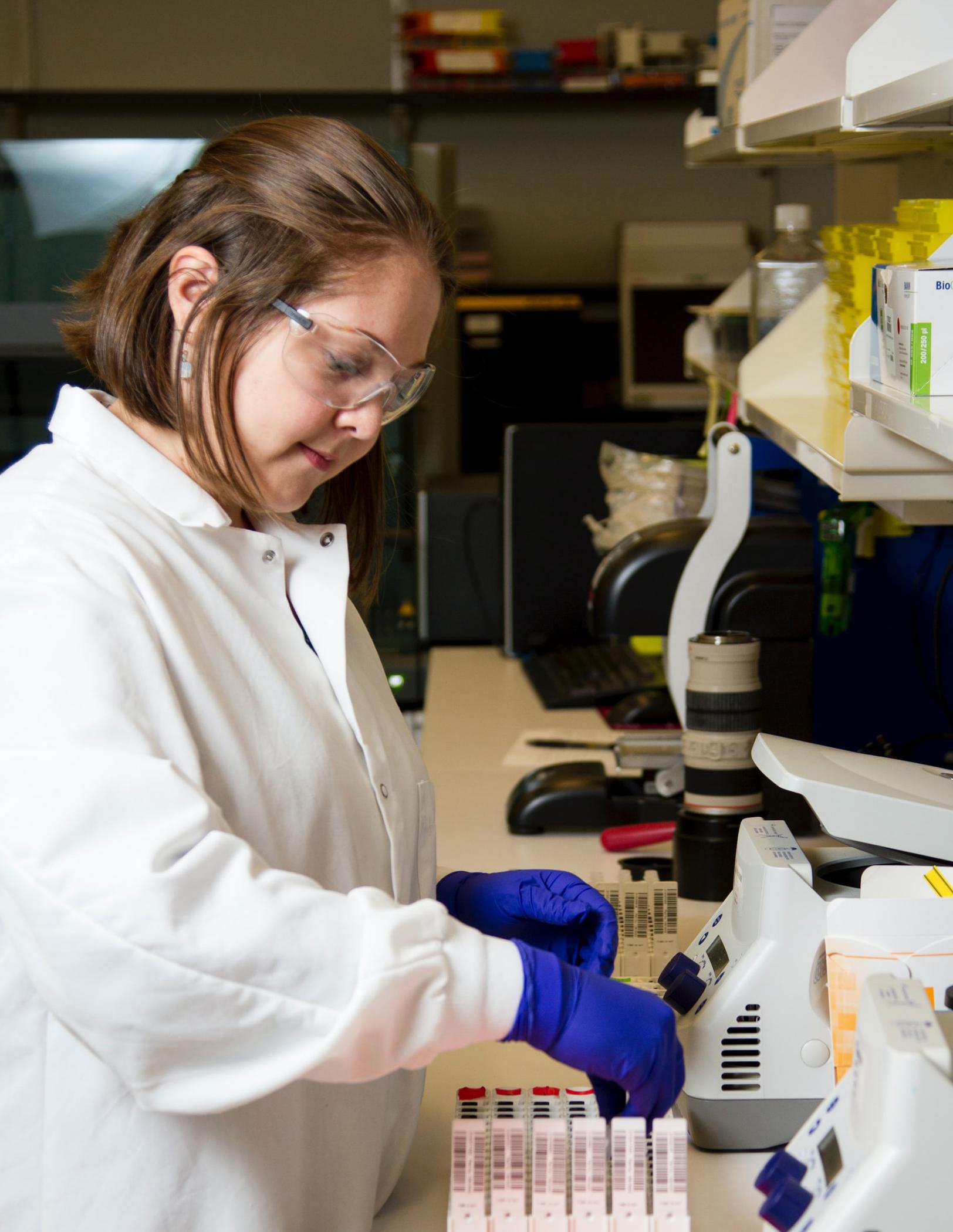
Marie Curie: la primera mujer a quien se le reconoció su trabajo en el campo de la ciencia con el Premio Nobel en Física y Química.

Ada Lovelace: pionera en sistemas informáticos y programación de ordenadores.

Margarita de Salas: científica española que descubrió importantes avances en el ADN humano.

Flora de Pablo: doctora en biología molecular, quien sigue luchando por la reivindicación de la mujer en el mundo de la ciencia a través de la fundación llamada Asociación de Mujeres Investigadoras y Tecnólogas.

Vera Rubin: astrónoma estadounidense descubridora de la rotación de estrellas alrededor de galaxias.



Día de la Mujer Mexicana

Día de la mujer mexicana

Las invenciones mejoran la calidad de vida de la sociedad y México cuenta con muchas mujeres innovadoras. Por iniciativa de la dramaturga Maruxa Vilalta y diversas agrupaciones de mujeres, en 1960 se estableció la celebración del Día de la Mujer Mexicana con la finalidad de crear conciencia de la importancia de la igualdad de género y de impulsar los derechos humanos de las mujeres en el país.

Hoy en día, se continúa exigiendo el respeto a vivir sin violencia, a tener una mejor calidad de vida propia y familiar; las mujeres ya no quieren seguir siendo abusadas en su integridad física, mental ni emocional, seguirán luchando por ejercer sus derechos políticos, civiles, laborales, económicos y sociales.

¡Las mujeres mexicanas merecen ser reconocidas en México y en todo el mundo!



Día Internacional de la Lengua Materna

Lengua materna, fuente de diversidad cultural

El 21 de febrero se conmemora el Día Internacional de la Lengua Materna (DILM), entendiendo a la lengua materna como aquella que es adquirida durante la infancia en el seno familiar, a través de nuestros padres, abuelos, hermanos o de aquellas personas que se encargaron de nuestra crianza. Por ende, todas las lenguas del mundo pueden ser lenguas maternas.

Este día promueve la concienciación y el orgullo de aquellos pueblos indígenas que han perdido parcial o totalmente su lengua materna tradicional tras ser conquistados y forzados a hablar una lengua extranjera.

La fecha fue proclamada por la Conferencia General de la UNESCO (Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura) en 1999, con el objetivo de promover el multilingüismo y la diversidad cultural.

El Día Internacional de la Lengua Materna nos permite reflexionar sobre nuestras actitudes frente a la diversidad cultural y los contextos multilingües, y darnos cuenta que en esta multiplicidad se encuentra justamente nuestras mayores fortalezas como país, pues la diversidad es fuente inagotable de conocimiento.



Día de la Cero Discriminación

Un 2023 con cero discriminación

El principal objetivo del día es hacer un llamado a enfrentar la discriminación de cualquier tipo, frenar los actos discriminatorios que se presentan en colegios, trabajo, comunidades, en la vida cotidiana, ya que cada vez que se rechaza a una persona o a un grupo, se debilita la cohesión social se retrasa el desarrollo de comunidades y se puede estar atentando contra la vida de todas y todos. Sin embargo, y desafortunadamente, la discriminación sigue minando los esfuerzos para conseguir un mundo más justo y equitativo.

En México, de acuerdo con la Ley Federal para Prevenir y Eliminar la Discriminación (LFPED) (2003), se define discriminación como toda distinción, exclusión, restricción o preferencia que, por acción u omisión, con intención o sin ella, no sea objetiva, racional ni proporcional y tenga por objeto o resultado obstaculizar, restringir, impedir, menoscabar o anular el reconocimiento, goce o ejercicio de los derechos humanos y libertades, la igualdad real de oportunidades de las personas o atentar contra la dignidad humana, con cualquiera de estos motivos: origen étnico o nacional, color de piel, cultura, sexo, género, edad, discapacidad, condición social, económica, de salud o jurídica, religión, apariencia física, características genéticas, situación migratoria, embarazo, lengua, opinión, preferencias sexuales, identidad o filiación política, estado civil, situación familiar, responsabilidades familiares, antecedentes penales o cualquier otro motivo. También se entenderá como discriminación la homofobia, la misoginia, cualquier manifestación de xenofobia, la segregación racial, el antisemitismo, así como la discriminación racial y otras formas conexas de intolerancia.

Y en la Constitución Política de México, en su Artículo 1º Constitucional prohíbe todo tipo de discriminación debido a cualquiera de los motivos mencionados, a fin de evitar la anulación o el menoscabo de los derechos y libertades de las personas.



Día Internacional de la Mujer

Mujer libre, sana y segura

El Día Internacional de la Mujer, que empezó a conmemorarse por la ONU en 1975 y dos años más tarde fue proclamado por su Asamblea, encuentra sus orígenes en las manifestaciones de las mujeres que reclamaban a comienzos del siglo XX el derecho al voto, mejores condiciones de trabajo y la igualdad entre los sexos.

Cada 8 de marzo, Día Internacional de la Mujer, es necesario recordar la importancia de reconocer la historia de los derechos políticos, sociales, económicos de las mujeres y niñas que siguen luchando por un mundo igualitario, libre de violencia y discriminación.

Se ha conseguido mucho pero todavía queda mucho por hacer: cada día 800 mujeres mueren por causas relacionadas con el embarazo que podrían evitarse; una de cada tres mujeres sufre violencia física o sexual; las mujeres ocupan únicamente el 22 por ciento de escaños parlamentarios y actualmente representan más del 60 por ciento de la población analfabeta del mundo.

Durante siglos las mujeres de cada época y de diversos países han luchado e insistido por sus derechos; igualdad laboral, igualdad salarial, derecho al voto y a mejores condiciones de vida que les permitan participar en la sociedad, la economía, la política y en todos los ámbitos en pie de igualdad con el hombre.

Bien dicen que quien no conoce su historia está condenada a repetirla por lo que es necesario recordar que este día no debe ser un símbolo de festejo sino un recordatorio de cada una de las mujeres que han levantado la voz a lo largo de la historia por ellas y las mujeres y niñas de las nuevas generaciones.

Necesitamos un planeta 50–50 en 2030 y debemos dar pasos firmes por las mujeres y las niñas de todo el mundo.



Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial

La discriminación racial y étnica; un fenómeno cotidiano

La discriminación racial y étnica es un fenómeno cotidiano que impide el progreso de millones de personas en todo el mundo. El racismo y la intolerancia pueden adoptar diversas formas: desde la negación de los principios básicos de igualdad de las personas hasta la instigación del odio étnico que puede llevar al genocidio, todo lo cual puede destruir vidas y fraccionar comunidades. La lucha contra el racismo es una cuestión prioritaria para la comunidad internacional y es el centro de la labor de la Oficina del Alto Comisionado para los Derechos Humanos.

Desde su fundación, las Naciones Unidas han mostrado su interés por esta cuestión, por lo que la prohibición de la discriminación racial ha quedado consagrada en todos los instrumentos internacionales básicos de derechos humanos. Esos instrumentos imponen a los Estados obligaciones y tareas destinadas a erradicar la discriminación en las esferas pública y privada. El principio de igualdad exige también a los Estados que adopten medidas especiales para eliminar las condiciones que causan o propician la perpetuación de la discriminación racial.



Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar

Las trabajadoras del hogar

El trabajo doméstico consiste en el trabajo realizado en un hogar y para él, incluidas las tareas domésticas, el cuidado de niños y otros cuidados personales.

Trabajo del hogar es el nombre con el que las trabajadoras reivindican su actividad económica, productiva.

Los movimientos sociales y organizaciones de trabajadoras del hogar consideran el 30 de marzo como el Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar, precisamente con la intención de colocar en la agenda pública su situación de discriminación sistemática y llamar la atención ante la indiferencia social.

Para diferenciar las labores domésticas que se realizan en casa, generalmente no remunerado y realizado por integrantes de la familia, las trabajadoras del hogar han definido que se les denomine de esa manera, precisamente porque lo que exigen en primera instancia es que se les reconozca como trabajadoras y que, en correspondencia con esta condición, tengan acceso igual al goce de los derechos como cualquier trabajador y trabajadora.



Día Internacional de la Visibilidad Transgénero

Visibilidad transgénero en 2023

Este día nace con la finalidad de sensibilizar a todas las personas sobre la discriminación que se ejerce hacía las personas trans y que se conozca cual es la realidad a la que se enfrentan.

Estas personas son como cualquier otra, su identidad de género u orientación sexual no las hace diferentes, sin embargo son víctimas de discriminación, de violencia, burlas, agresiones e incluso de asesinatos. Este día, como todos, se insta a la sociedad a informarse, reconocer la singularidad y diferencias de cada individuo, tolerar y respetar la diversidad.

Todas las personas tenemos derecho a vivir abiertamente y mostrar nuestra identidad. Reconocer la realidad trans implica reconocer que, por un lado, hay estereotipos contruidos desde un sistema patriarcal sobre lo masculino y lo femenino; por otro lado, que no todas las personas se identifican con la construcción de género que les fue asignada al nacer, pero eso no implica necesariamente asumir la identidad del “otro” género, sino que cada persona se construye a sí misma.

La Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos establece en el párrafo quinto de su artículo primero, la prohibición de ejecutar cualquier acción que atente contra la dignidad humana o bien que anule o menoscabe los derechos y libertades de las personas, la cuales tengan su origen en prejuicios del género, sexo, las preferencias sexuales entre otras.



Día Internacional de los Niños de la Calle

Por más niñas y niños con hogar

El objetivo de este día se centra en lograr que las voces de millones de niñas y niños en situación de calle en todo el mundo sean escuchadas y sus derechos no sigan siendo ignorados.

“Niños de la calle” es un término general que se aplica a la niñez en alto riesgo de las áreas urbanas, sin tomar en cuenta las diferencias entre ellos. No son todos abandonados, y no todos viven en la calle. UNICEF distingue entre dos grupos de niños según la situación de sus familias:

La niñez “en” la calle es el grupo más grande. Trabajan en las calles, pero mantienen relaciones cercanas con sus familias.

Las niñas y niños “de” la calle (aproximadamente el 25%) están sin hogar y tienen los vínculos familiares rotos debido a la inestabilidad o a la desestructuración en sus familias de pertenencia.

En este día se promueve a hacer conciencia sobre los trabajos que podemos realizar como sociedad para garantizar la protección de derechos sin importar quienes sean o dónde vivan. Realizar actividades en donde se les incluya a la sociedad y sobre todo, trabajar en la erradicación de estereotipos difundiendo entre las personas que conocemos y como al interior de nuestras familias que hablar de niños de la calle no es hablar de delincuentes, ladrones o mendigos; las etiquetas que juzgan a un niño de esta manera disfrazan el hecho de que a estos niños en situación de vulnerabilidad se les debe el cuidado, la protección y, sobre todo, el respeto debido.



Día de la Visibilidad Lésbica

Visibilidad lésbica en 2023

El 26 de abril en diversas partes del mundo se conmemora el Día de la Visibilidad Lésbica, un llamado hacia la construcción de sociedades más inclusivas en toda la región y la protección de sus derechos humanos, sin discriminación.

Esta conmemoración es un llamado a evidenciar la necesidad de un cambio cultural para construir una sociedad inclusiva, romper el silencio con respecto a los estereotipos de género que lleva a reproducir los patrones de violencia en las relaciones de pareja entre mujeres, evidenciar los prejuicios y estigmas con respecto al ejercicio de la sexualidad.

Las mujeres lesbianas conforman un grupo que sufre una doble discriminación, la primera por su género y la segunda por el estigma al que está asociado su orientación sexual. Los derechos humanos son universales, no pueden invocarse prácticas y creencias culturales, religiosas, morales ni actitudes sociales para justificar violaciones de derechos humanos contra ningún colectivo o persona.



Día de la Niña y el Niño

Niñez plena, sana y feliz

En México se señaló el 30 de abril como Día del Niño y la Niña. Esta decisión fue tomada con la finalidad de lograr reafirmar sus derechos y crear una infancia feliz para un desarrollo pleno e integral como ser humano.

Este día se celebra el valor de la infancia, es un día dedicado a la comprensión y fraternidad hacía todos los niños y niñas.

Trabajemos por su bienestar y recordemos que todos los niños y niñas tienen derecho a la salud, la educación y protección independientemente del lugar del mundo en donde 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.





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

/ CREATIVIDAD E INNOVACIÓN; CLAVES PARA EL DESARROLLO SOCIAL

Creatividad e innovación; claves para el desarrollo social

La creatividad y la innovación se han convertido en la verdadera riqueza de las naciones, pues en conjunto tienen la capacidad de descubrir, inventar o crear soluciones a diversas problemáticas en una sociedad. En ese sentido, la Organización de las Naciones Unidas ha considerado que ambos conceptos sumados al emprendimiento, puede proporcionar un nuevo impulso al crecimiento económico, generación de empleo y a contribuir a la erradicación de la pobreza y el hambre en el mundo.

Es por su vital importancia que las Naciones Unidas designó el 21 de abril como el Día Mundial de la Creatividad y la Innovación con el fin de de crear conciencia del rol de la creatividad en el desarrollo humano, “para promover el pensamiento creativo multidisciplinar que puede ayudar a conseguir el futuro sostenible de las sociedades”.

El Día Internacional promueve la innovación como una herramienta esencial para el crecimiento económico de las naciones. Brinda más oportunidades para todas las personas. Todas las personas tienen la posibilidad de ser creativos e innovadores; la diferencia radica en cómo se canaliza el esfuerzo para serlo. Para ser innovador es esencial la curiosidad o interés por conocer qué pasa en la naturaleza, por qué y para qué puede servir.





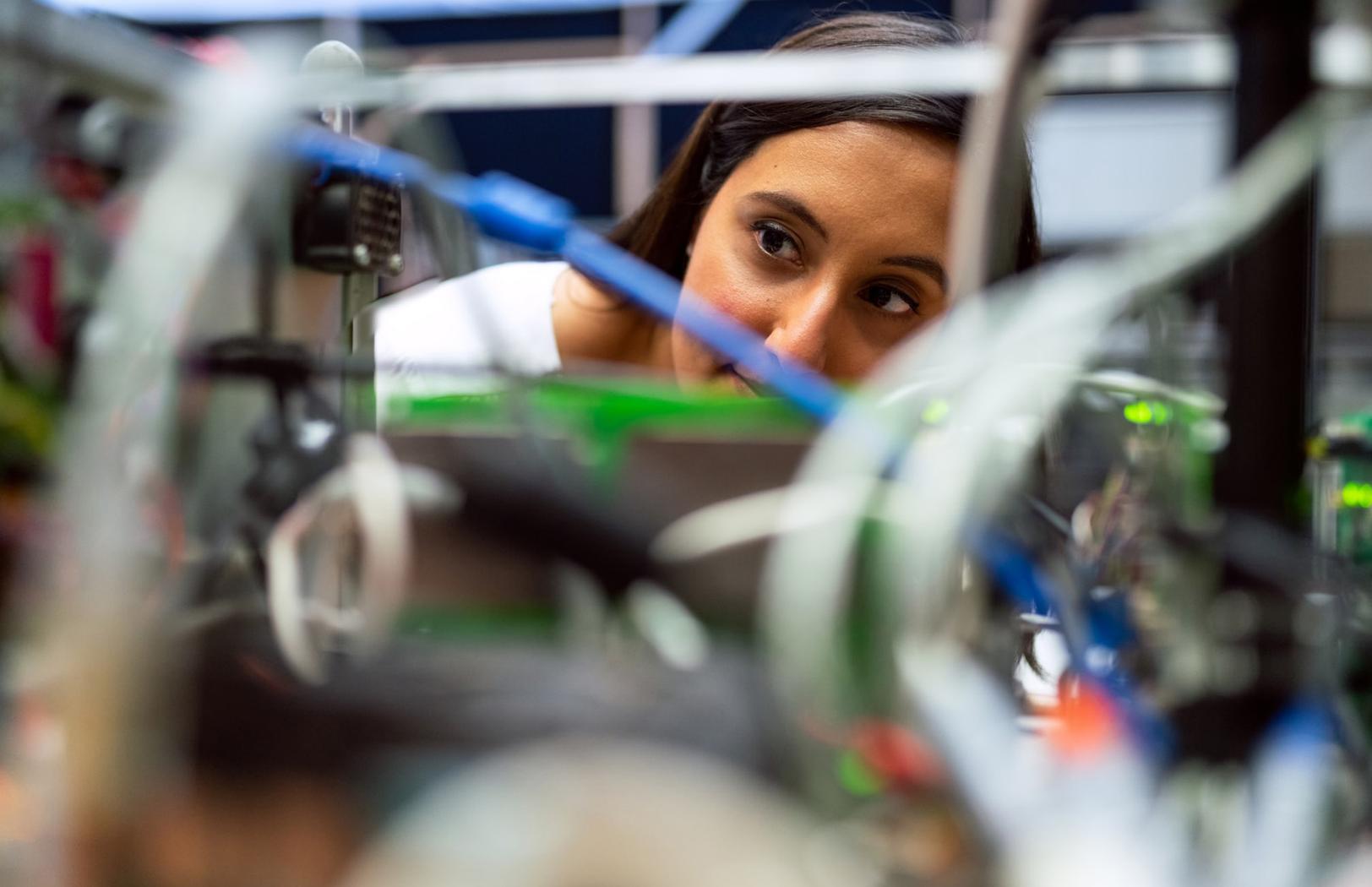
Se puede relacionar a la creatividad como responsable del progreso humano. Es la parte delantera de un proceso que, idealmente, dará como resultado la innovación. La creatividad viene con ideas nuevas y útiles. La innovación es la implementación exitosa de esas ideas. No se puede tener innovación sin una combinación saludable de creatividad en el front-end y sistemas sólidos para fomentar ese ingenio.

Hay personas que desde pequeñas son creativas e innovadoras, pero también hay aquellas que con un gran conocimiento en su materia aprenden a serlo mediante investigación, formación y capacitación. Se puede enseñar y aprender, se requiere llevar a cabo porque cada vez surgen más problemáticas para solucionar, además de la búsqueda del logro de los objetivos del desarrollo sostenible; agua limpia y saneamiento, trabajo decente y crecimiento económico.

Un ejemplo claro de la unión de la creatividad y la innovación es el emprendimiento, este exige planeación, así como conocer las necesidades de los sectores de la sociedad, para facilitar la inserción en el mercado correspondiente.

“

**La comunidad educativa
se vuelven catalizadores
de innovación**





Sección

06.

Al Natural

/ A NATURALEZA; BIENESTAR Y SALUD



La naturaleza brinda bienestar y salud

22 de abril | Día Internacional de la Madre Tierra

En los últimos años el interés de las personas por incrementar su salud y bienestar en todas las áreas de su vida ha aumentado considerablemente. En gran medida, se trata de un interés motivado por la crisis sanitaria que se ha vivido y que desde sus inicios ha expuesto a la sociedad cara a cara a situaciones de confinamiento y restricciones, no siempre fáciles de asimilar.

Este contexto de incertidumbre parece haber creado una nueva conciencia que obliga a las personas, en cierto modo, a prestar más atención a los hábitos y todos los factores ambientales que los rodean, con el objetivo de mejorar la calidad de vida y el conocimiento sobre sí mismos.

La Organización Mundial de la Salud (OMS) apuntaba recientemente que la alimentación, el movimiento y la meditación son tres pilares básicos en los que las personas se pueden apoyar para transitar situaciones difíciles como la pandemia. Una recomendación a la que se debe añadir la necesidad de una nueva educación ambiental, que permita el beneficio de una exposición frecuente a la naturaleza y la integración de valores en la vida desde la niñez.

En general, la ciencia concuerda en los efectos beneficiosos que una educación basada en valores (como la gentileza, la empatía o capacidad de relacionarse), en la meditación y sobretodo en la valoración, respeto y cuidado del entorno natural, aporta beneficios al organismo, mente y a todo el bienestar psicofísico favoreciendo así la salud, longevidad y rejuvenecimiento, llegando incluso a modificar la biología del ser humano.

El contacto con la naturaleza brinda bienestar y salud al ser humano, algunos de los campos en los que se ha demostrado este impacto y beneficios para las personas son:

* **Influye el ADN, modifica los genes y ralentiza el envejecimiento.**

* **Reduce el estrés, el dolor y las enfermedades crónicas.**

* **Mejora el humor, la salud mental, aligera el ansia y la depresión.**

* **Mejora la concentración, la capacidad de trabajar bajo presión y la memoria.**

* **Mejora la empatía, las relaciones, la autoestima y reduce el aislamiento social.**

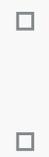
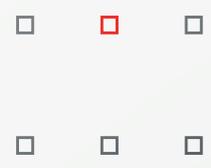
De todos estos beneficios surge la urgente necesidad de hacer las paces con la naturaleza, garantizar su salud y aprovechar los beneficios (tan esenciales como infravalorados) que esta aporta a la vida, esto resulta fundamental para lograr un futuro próspero y sostenible para todos.

Los ecosistemas sustentan todas las formas de vida de la Tierra. De la salud de estos depende directamente la salud del planeta y sus habitantes. Restaurar aquellos que están dañados ayudará a acabar con la pobreza, a combatir el cambio climático y prevenir una extinción masiva. Pero sólo se conseguirá si todas y todos ponen de su parte.











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.

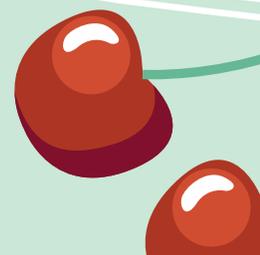
Deportes

/ TIPS PARA INICIAR UNA VIDA FIT 2023

INICIA TU VIDA FITNESS ESTE 2023

Saber cómo iniciar con hábitos saludables o adaptarse a una vida fitness no siempre es muy sencillo, pero en esta 14a edición de **CONECTA** queremos compartirte algunos consejos que te permitirán lograr un cambio eficiente. Y, no te preocupes, no importa cuándo lo decidas, siempre será un buen momento para iniciar, poner bajo la lupa tus hábitos y adoptar aquellos que te permitan mejorar tu salud, estado físico y mental.

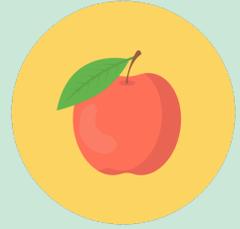
Recuerda que es importante tener claros tus objetivos a corto, medio y largo plazo, ya que eso facilitará mucho la planeación que tendrás por una semana, un mes e incluso un año, así mismo facilitarán tu progreso.





1.- Analiza tu estilo de vida

Una vida saludable requiere de un cambio profundo de hábitos cotidianos, tanto de alimentación como de entrenamiento. Desde la forma en la que se combinan los alimentos, hasta la manera en que se cocina. En cuanto a la actividad física, se tienen que analizar y modificar costumbres que permitan mantenerse en movimiento, como caminar más en distancias cortas, incluso moverse en bicicleta y elegir escaleras en vez del elevador.



2.- Establece objetivos a corto plazo

Una vida saludable requiere de un cambio profundo de hábitos cotidianos, tanto de alimentación como de entrenamiento. Desde la forma en la que se combinan los alimentos, hasta la manera en que se cocina. En cuanto a la actividad física, se tienen que analizar y modificar costumbres que permitan mantenerse en movimiento, como caminar más en distancias cortas, incluso moverse en bicicleta y elegir escaleras en vez del elevador.



3.- Lo importante es sentirse cómoda y cómodo

En el mundo fitness no hay fórmulas exactas. Lo que funciona en algunos puede no ser tan eficiente en otros. Se necesita encontrar una manera de ejercitarte que realmente disfrutes y, para ello, es esencial la guía de un entrenador que entienda tu nivel de actividad física, preferencias, objetivos y limitaciones. De esta forma podrán encontrar la rutina adecuada para ti, con los ejercicios con los que te sientas cómodo. Poco a poco podrás ir aumentando la intensidad. En cuanto a la comida, sucede lo mismo. El plan alimenticio que complementa el entrenamiento tiene que estar hecho por un especialista y a la medida de tus necesidades. No debe representar un gran sacrificio o muchas limitaciones. Tendrá que estar lleno de opciones que de forma gradual vayan creando un verdadero cambio de hábitos.





4.- La alimentación y el ejercicio son indispensables

Una vida saludable se trata de un estado de bienestar que se consigue a través del ejercicio y una alimentación balanceada. En este sentido, es indispensable que estos dos elementos siempre estén presentes y que vayan de la mano.



5.- Rodéate de personas que te inspiren

Contar con alguien que te acompañe y te motive en tu nuevo estilo de vida activo será de mucha ayuda. Así que intenta rodearte de amigos, familiares o conocidos con los que puedas intercambiar ideas, opiniones y sobre todo, te apoyen a seguir progresando.



NOTA

NOTA

Si alguna persona te recomienda algún producto milagroso para bajar de peso, es importante que lo consultes con un especialista en la materia para evitar complicaciones en tu salud por consumir productos sin algún sustento científico.

La #FamiliaUPAV te desea muchos ánimos y motivación en tu inicio de tu vida Fitness 2023.

#UPAVTRAINING



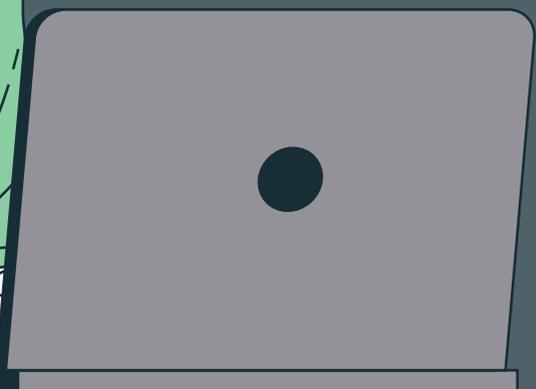
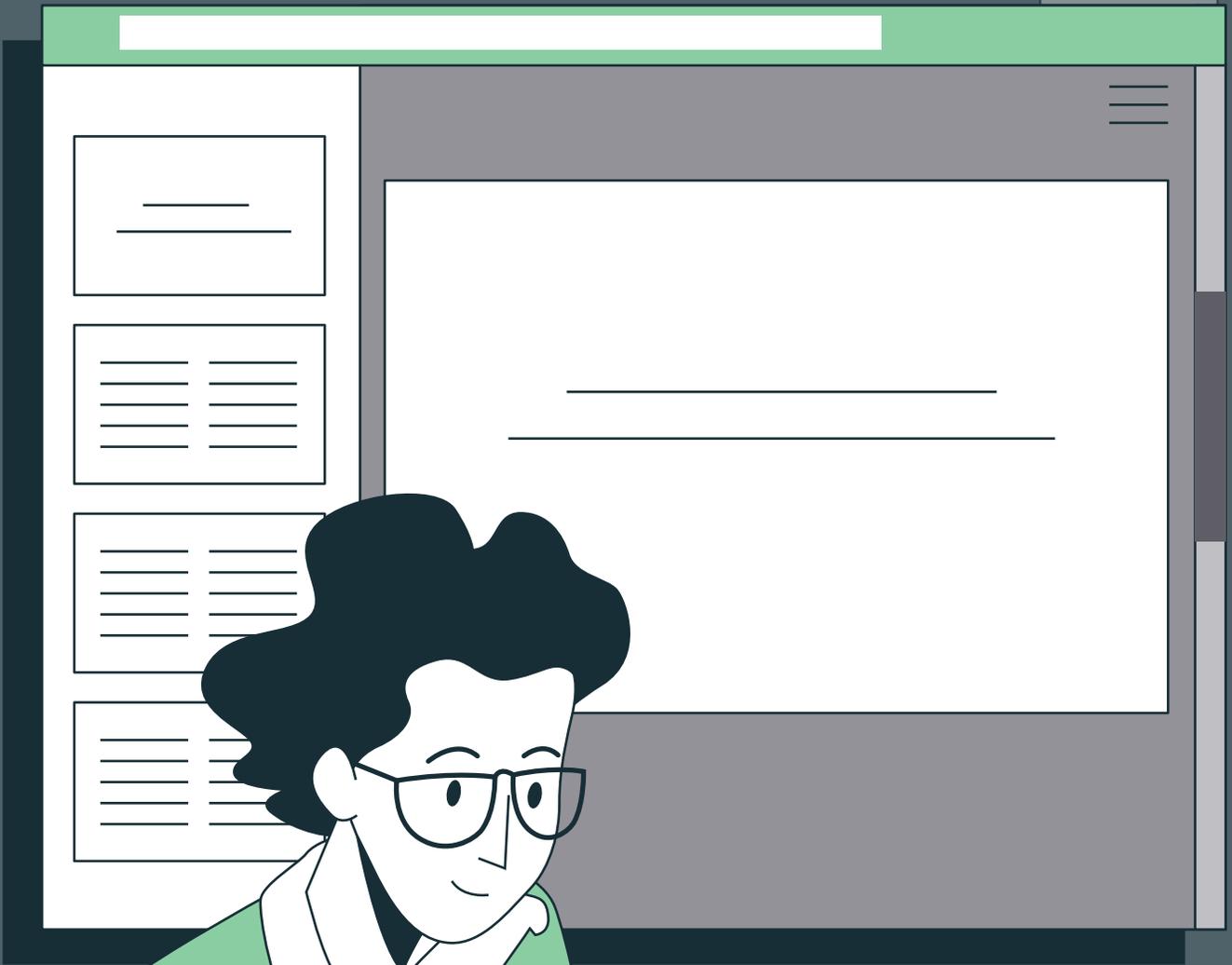
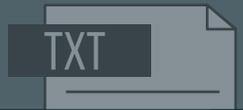
UPAV TRAINING

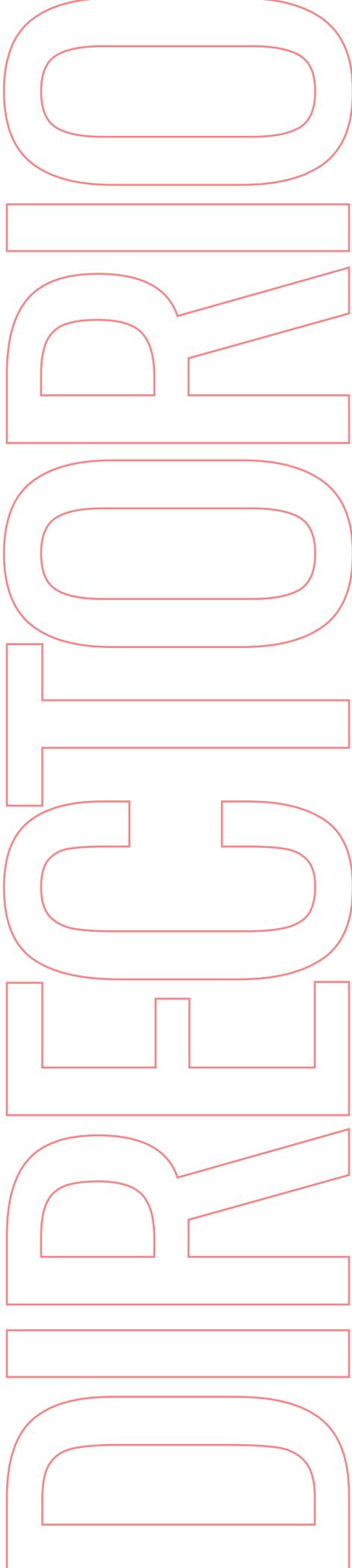
CENTRO DE FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN

**“Gestión, diseño, impartición
y evaluación de cursos”**

upav.edu.mx/cursos







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, Coahuilán, 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



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, 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

O

A

R

O

T

S

E

R

A

D



Alvarado

(Alvarado, Ignacio de la Llave, Acula, Ixmattlahuacan, 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 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*
- * *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 enero, febrero 2023

— www.upav.edu.mx —