

16

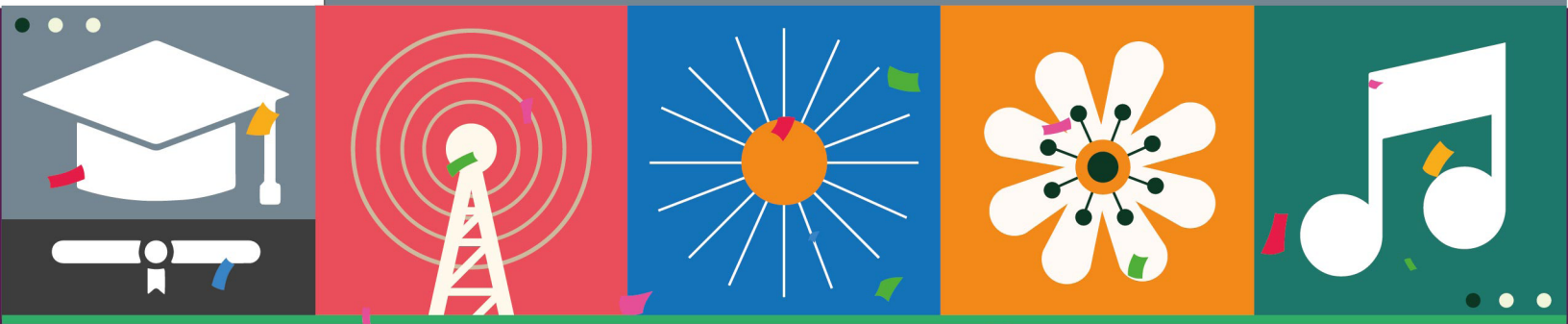
Dieciseisava Edición

Edición Bimestral  
[www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)



# CONECTA

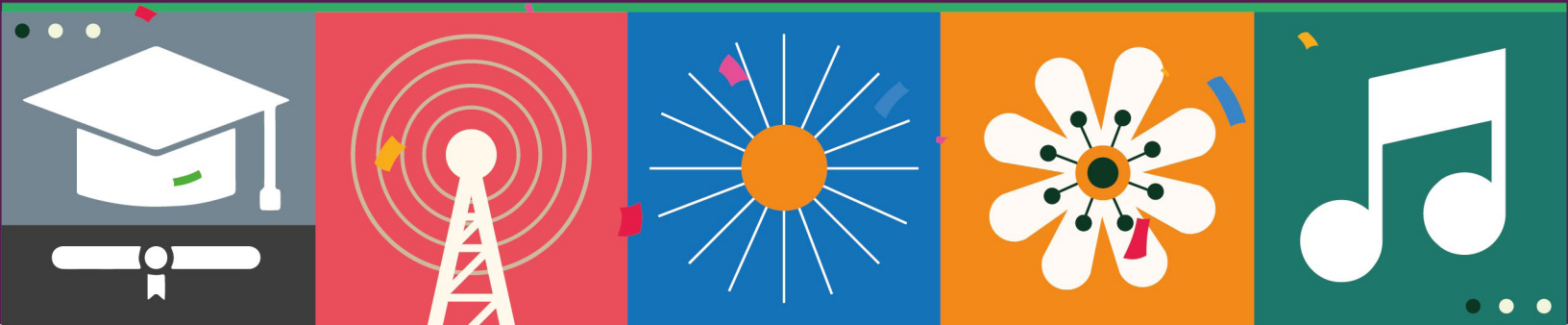
COORDENADAS | EXPERIENCIA UPAV | UNIDAD DE GÉNERO | ARTE & CULTURA | AL NATURAL | DEPORTES



# ¡ESTO ES UPAV!

12 AÑOS

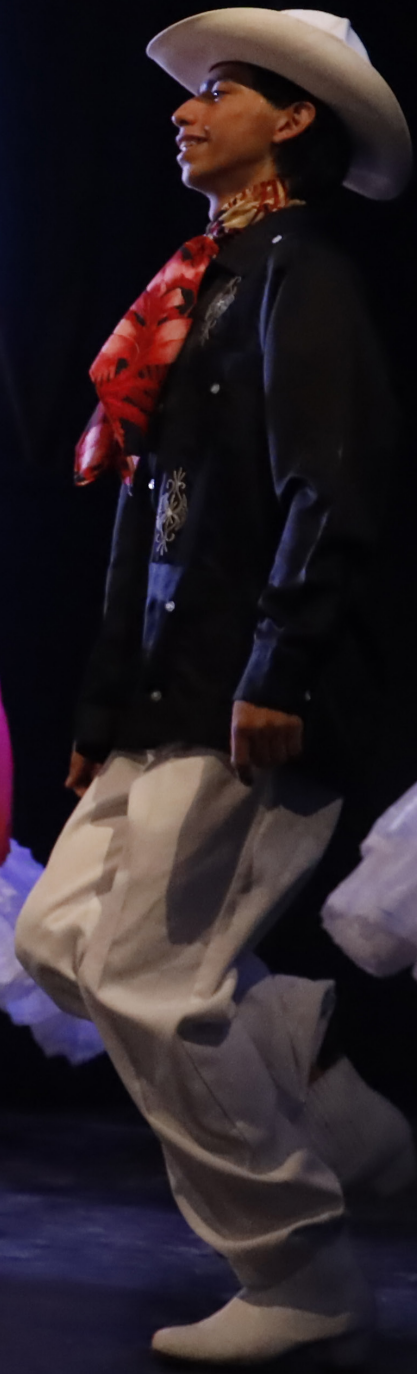
DE TRANSFORMACIÓN













01

## **Editorial**

### **08 / MENSAJE**

Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez  
Rector

02

## **Coordenadas**

### **14 / CONOCE A TU COORDINADORA SOLIDARIA**

Lic. Denis Escobar Hernández

### **16 / PUNTOS CARDINALES**

Coatzacoalcos, Veracruz

03

## **Experiencia UPAV**

### **54 / ARTURO CONTRERAS ALEGRÍA**

Aprendiente de la Licenciatura en Educación Deportiva  
sede Córdoba

# 04

## Unidad de Género

- 64 / DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ
- 66 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS LENGUAS DE SEÑAS
- 68 / DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO EN ADOLESCENTES
- 70 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES
- 72 / DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA
- 74 / DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA
- 76 / DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA Y EL ACOSO ESCOLAR
- 78 / DÍA INTERNACIONAL PARA LA TOLERANCIA
- 80 / DÍA INTERNACIONAL DEL HOMBRE
- 82 / DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER
- 84 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- 86 / DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS
- 88 / DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD HUMANA

# 05

## Arte & Cultura

- 94 / FOLCLORE MEXICANO
- 102 / MUJERES EN LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO

# 06

## Al Natural

- 110 / 7 CONSEJOS PARA FORTALECER TU SISTEMA INMUNE EN TEMPORADA DE FRÍO

# 07

## Deportes

- 116 / CICLISMO BMX, FREESTYLE FLATLAND



# CONECTA

Edición Cuatrimestral — [www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)

 @upav.edu  @UPAVOficial  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**

Director de Asuntos Jurídicos

**Lic. Manuel Campos Pérez**

Subdirector de Supervisión Académica

**Lic. Carlos Evert Pérez López**



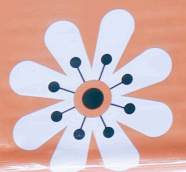
# UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

TRASCENDER EN COMUNIDAD

[www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)

[f @upav.edu](#) [t @UPAVOficial](#) [i @upavrectoria](#)



UPAV  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# ESTO ES UPAV Festival

[www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)

[f @upav.edu](#) [t @UPAVOficial](#) [i @upavrectoria](#)



# ESTO ES UPAV Festival







**Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez**

Rector de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz

## *Editorial—*

El 11 de agosto de 2023, la Universidad Popular Autónoma de Veracruz conmemoró el doceavo aniversario de su creación. Día en el que se recuerda y resalta lo valiosos que son el cariño y la confianza de todas y cada una de las personas que forman parte de esta gran familia (aprendientes, figuras solidarias y comunidad educativa), con quienes hombro a hombro se ha constituido una universidad sensible y solidaria que hoy, se identifica con todas las variantes del estado de Veracruz y con las necesidades de la sociedad que merece tener una educación autónoma.

UPAV conmemora la continuidad de un gran proyecto humanístico, autodidacta y solidario que se ha orientado al mejoramiento de la calidad de vida de cada persona, su formación y desarrollo. Dicho modelo como su término lo indica y como viene de la educación para adultos, es fomentar el **autodidactismo**, es tener un origen principal donde el actor que es el aprendiente, es el responsable de su educación.

### **¡Esto es UPAV!**

Una de las primeras instituciones en América Latina que usa el término “aprendiente” como muestra de la responsabilidad que tiene la persona que decide registrarse para continuar o iniciar sus estudios. Así, los ejes principales que mueven a esta Universidad, son dos figuras importantes; el aprendiente y las figuras solidarias, quienes a través de los años, se han dado la tarea de descubrir los mágicos escenarios que tiene la educación.

Esta Casa de Estudios se encuentra en un gran momento, pues ya son 12 años, a través de los cuales se han diseñado escenarios favorables donde los planes y programas académicos se actualizan con el modelo educativo ya posicionado en el estado y donde la Universidad ya es una figura importante considerada en la educación pública de Veracruz.

UPAV ha cobijado a más de **250,000** aprendientes egresados de sus **18 Coordinaciones Solidarias, con más de 700 sedes** de educación media superior y superior en el estado de Veracruz.

En efecto, la universidad ha sido una Institución tradicional, en tanto ha perdurado a través de más de una década; es precursora en la entrega de títulos electrónicos, lo que le ha permitido posicionarse ante la Dirección General de Profesiones, vinculando el perfil académico de cada región donde se brindan las opciones de titulación, de esta manera se está transformando la educación de Veracruz.

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz, cuenta con un gran equipo de profesionales en todas las áreas que, día a día se ha adaptado a las necesidades de la comunidad educativa para ofrecer un escenario más seguro y confiable para futuros aprendientes. La cadena de solidaridad es muy basta, ha crecido mucho. Antiguamente se recibía a los interesados en oficinas centrales, actualmente el acercamiento es a través de las 18 Coordinaciones Solidarias que fungen como principal vínculo entre la universidad y la sociedad. Ahora también, con el Polo Universitario Agroecológico y Pecuario (PUAP-UPAV) en Actopan, Veracruz, la Universidad se hace de su primer inmueble donde las y los aprendientes podrán tomar asesorías y realizar actividades en su campo de estudio. Este tiene como principal objetivo, acercar opciones educativas con un modelo autónomo y bioeducativo, centrado en la diversificación agroecológica y agropecuaria con enfoque en las necesidades del campo veracruzano.

Sin duda, UPAV hoy se encuentra más sólida, posicionándose de manera competitiva a nivel nacional, todo esto es gracias a la suma de esfuerzos, vocación y dedicación de la comunidad educativa que sigue de pie. En esta 16a edición de **CONECTA**, reconozco y agradezco a todas y todos los que conforman la gran familia UPAV, haciéndonos...

***¡Trascender en comunidad!***





**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# Oferta Educativa 2023

**BACHILLERATO**

**CARRERA TÉCNICA**

**LICENCIATURAS**

**POSGRADOS**



**¡CONOCE NUESTRA OFERTA EDUCATIVA!**

**[upav.edu.mx/ofertaEducativa](http://upav.edu.mx/ofertaEducativa)**



f @upav.edu

t @UPAVOficial

i @upavrectoria



**#SOMOS  
UPAV**







*Sección*

02.

---

# Coordenadas

**/ CONOCE A TU COORDINADORA SOLIDARIA**  
**/ PUNTOS CARDINALES** Coatzacoalcos, Veracruz



# “ LA EDAD NO ES UNA LIMITANTE”

**Lic. Denis Escobar Hernández**

Coordinadora Solidaria Coatzacoalcos



Con más de 10 años de pertenecer a la familia UPAV, Denis Escobar Hernández, ha sido testigo de cómo generaciones de aprendientes han alcanzado sus metas. Actualmente es la Coordinadora Solidaria de Coatzacoalcos, diligencia que describe como una gran oportunidad que le ha permitido fortalecer su vocación en la enseñanza, frente de la comunidad educativa de esta región.

La Revista **CONECTA** tuvo la oportunidad de entrevistarla para conocer más de su trayectoria. Graduar a varias generaciones ha sido una de sus mayores satisfacciones, señala que se integró a esta Casa de Estudios ”como asesora solidaria, impartiendo materias relacionadas con el área de humanidades. Sin duda alguna fue una hermosa experiencia poder compartir conocimientos con aprendientes mayores de edad”.

Para Denis, ser Coordinadora Solidaria ha sido una experiencia profesional y laboral que le ha permitido guiar, acompañar y orientar, tanto a figuras solidarias, como a aprendientes y egresados en los diferentes procesos administrativos-académicos que realizan hasta el final de cada ciclo. Menciona que, entregar certificados de educación media superior a adultos mayores, así como ser parte de las actividades extracurriculares dónde se implementa la inclusión social de las y los aprendientes, son vivencias que no se olvidan nunca. “Acompañar a culminar sus estudios profesionales a una egresada de 80 años, o ver que, el tener una discapacidad no te limita a seguir preparándote académicamente, es una lección de vida”.

La Coordinación Solidaria Coatzacoalcos brinda atención a 3 municipios del sur del estado de Veracruz; Coatzacoalcos, Minatitlán y Nanchital, con oferta de educación media superior y superior.

“Aprovecho el espacio para invitar a las personas interesadas a que se sumen a nuestra gran familia; tengan la certeza de que en UPAV pueden continuar con su formación académica en cualquier momento, aquí la edad no es una limitante. Les esperamos con los brazos abiertos”. Para finalizar, Denis Escobar Hernández destaca que es importante siempre tener presente que la vida está llena de retos,

**“los éxitos dependen del esfuerzo que se realice día a día y la UPAV les ayuda a potencializar esas oportunidades a nivel profesional”.**



# COATZA

## HISTÓRICO

Coatzacoalcos es una ciudad y puerto del estado de Veracruz con fuertes raíces prehispánicas, se encuentra ubicada junto al tercer río más caudaloso de México que lleva el mismo nombre. Su crecimiento se deriva de la construcción de un puerto de altura y por la grandiosidad de los complejos petroquímicos de Pajaritos, Morelos y Cangrejera, considerados los más grandes en América Latina, así como por sus atractivos culturales, turísticos y su gastronomía.

Coatzacoalcos se encuentra rodeada por la laguna del ostión y los ríos Coatzacoalcos y Tonalá, comparte fronteras con Tabasco y Huazuntlán al norte del municipio. Su nombre proviene del **náhuatl coatl**, que significa '**culebra**', **tzacualli**, 'saco o refugio donde se guarda o se esconde algo', y **co**, sufijo de lugar. Su traducción literal es, entonces, 'en el escondite de la culebra', aunque se desconoce el sentido metafórico del nombre, una tendencia común en el náhuatl, se inspira en la leyenda de Quetzalcóatl, la serpiente emplumada, quien después de abandonar su reinado, parte al exilio prometiendo su regreso. La leyenda cuenta que se encaminó hacia Coatzacoalcos, en donde subió a una barca y se alejó mar adentro hasta desaparecer. Sus seguidores se quedaron esperando su retorno y es así como aparecieron los primeros asentamientos en la región.





Su principal conexión con tierra firme han sido dos puentes, el Coatzacoalcos I, inaugurado el 18 de marzo de 1962, se armó con estructuras metálicas que formaban parte de un puente de Alemania, que estuvo trabajando durante 50 años, llegaron a México en el año de 1957, tiene un mecanismo de elevación vertical, dos torres elevadoras de 50 metros de altura que dan paso a los barcos en su parte central.

Y, el puente Coatzacoalcos II, cuya apertura fue el 17 de octubre de 1984, es el primer puente atirantado de México, con una longitud de 1170 metros y 14 tramos de diferentes longitudes. Atraviesa el Río Coatzacoalcos, es el canal principal de tráfico marítimo que comunica la zona sur de Veracruz con los estados de Tabasco, Campeche, Chiapas, Yucatán y Quintana Roo. Construcciones colosales con una belleza arquitectónica impresionante, que además de enlazar ciudades, han proporcionado desarrollo regional con importantes impactos sociales y económicos.

## **RÍO COATZACOALCOS**

Nace en la Sierra de Niltepec o Sierra Atravesada en el Estado de Oaxaca, en la región del Istmo de Tehuantepec, tiene una longitud de 325 km, su cuenca de drenaje es de 23,956 km<sup>2</sup>, la cual fluye en dirección oeste y en su recorrido, recoge las aguas de los ríos Jaltepec, Chalchijalpa, Chiquito, Uxpanapa y Calzadas, dos terceras partes de su longitud son navegables y desemboca en el punto más en el sur del Golfo de México. Es el tercer río en importancia del país por su caudal, sin embargo, también se le ha calificado como uno de los más contaminados de México, ya que, a su paso, se asienta la zona más industrializada de Veracruz; Coatzacoalcos-Minatitlán.

**“ EN EL  
ESCONDITE  
DE LA CULEBRA ”**

















**PEOE**  
Programa Estatal  
de Oferta Educativa



**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# ***Inicia, continúa o termina tus***

***estudios de bachillerato,  
licenciatura o posgrado***

***[semsys.sev.gob.mx/PEOE](https://semsys.sev.gob.mx/PEOE)***



**EDUCACIÓN MEDIA SUPERIOR**

**ESCANEA EL QR PARA CONOCER LA OFERTA EDUCATIVA**



**EDUCACIÓN SUPERIOR**

**ESCANEA EL QR PARA CONOCER LA OFERTA EDUCATIVA**





# PUAP-UPAV

POLO UNIVERSITARIO AGROECOLÓGICO Y PECUARIO DE  
LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

---

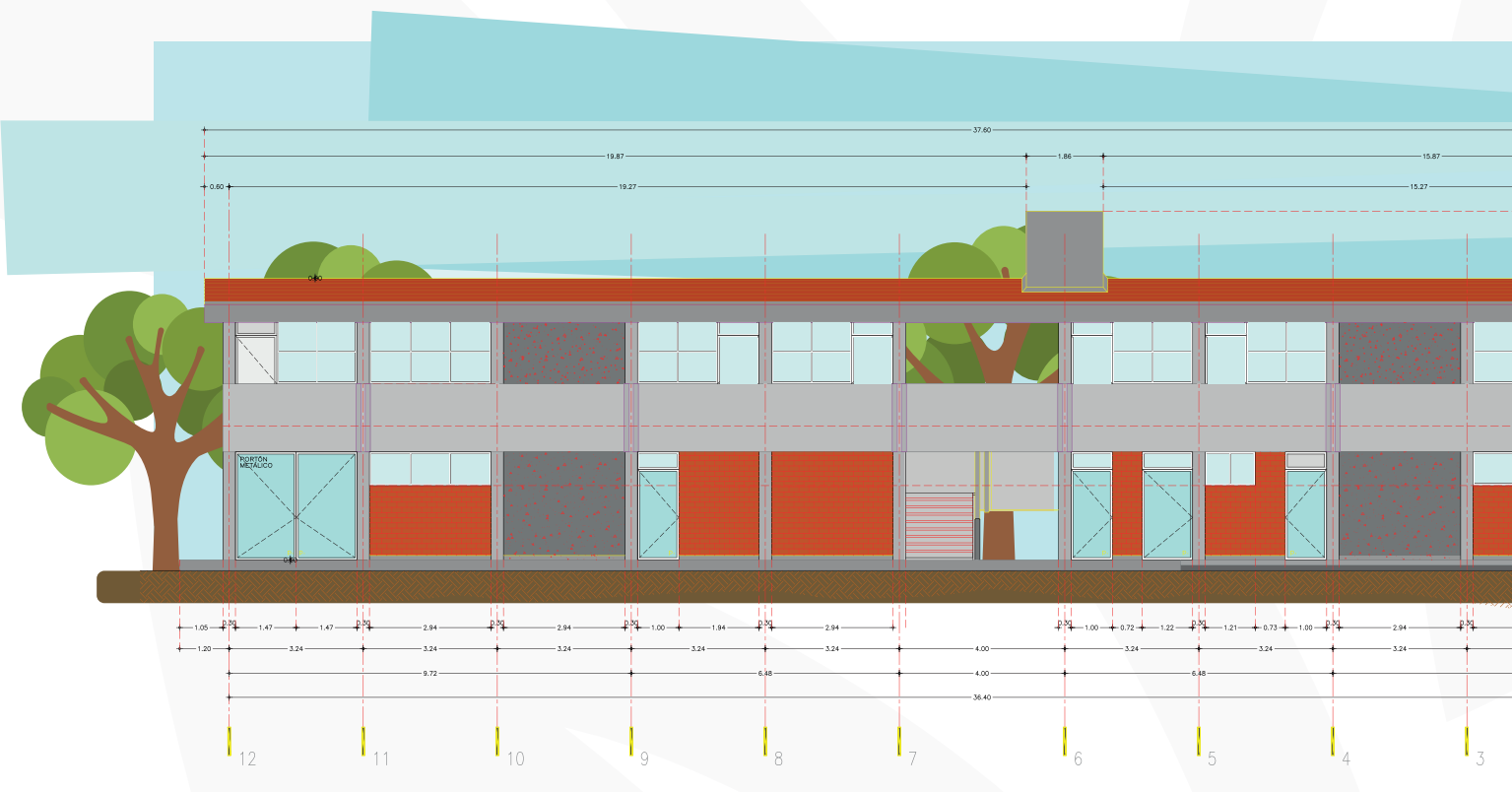
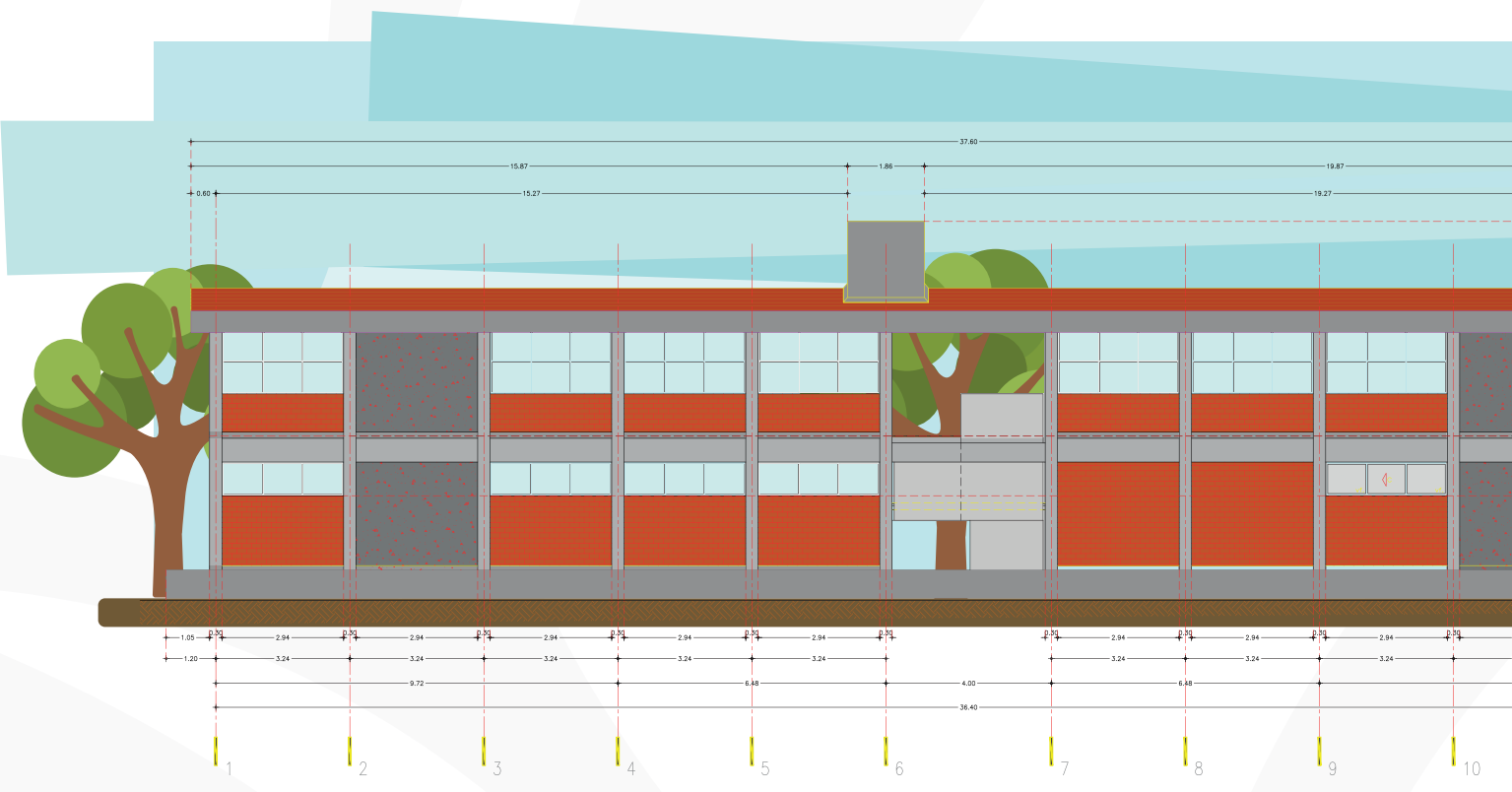
## POLO UNIVERSITARIO AGROECOLÓGICO Y PECUARIO

Con una inversión de 13 millones de pesos, el PUAP contará con 2 edificios; el edificio A con 4 aulas, 2 talleres, 2 laboratorios y el edificio B con 4 aulas, además una plaza cívica. Agradecemos al Ing. Cuitláhuac García Jiménez, Gobernador del Estado de Veracruz por su apoyo para hacer posible la ampliación de espacios educativos y la llegada de este Polo al municipio, donde se ofertarán las Licenciaturas en Medicina Veterinaria y Zootecnia, Administración de Agronegocios, así como los Técnico Superior Universitario en Sistemas Apícolas Sostenibles y en Manejo Agroecológico de Sistemas Pecuarios. Es muy importante apoyar el desarrollo educativo de Veracruz, hoy reconocemos el gran interés por generar mayores espacios de educación y que tendremos gente mejor preparada que seguramente le dará muchos mejores resultados y frutos al municipio, y al estado.

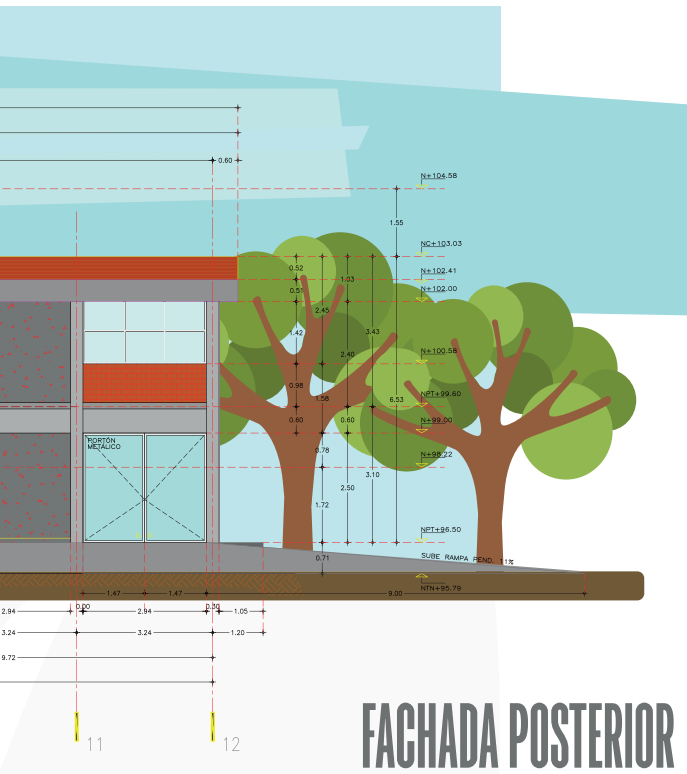
De igual manera agradecemos al Mtro. Zenyazen Escobar García, Secretario de Educación de Veracruz, por la confianza depositada en nosotros y en nuestra Casa de Estudios, a los Ejidatarios, en especial al C. Agustín Hildiberto Domínguez Barradas, a la Lic. María Esther López Calleja, Presidenta Municipal de Actopan y a todas las personas que han participado en la donación y gestión que hoy hace posible la llegada de la primera Universidad en Actopan.

Les comparto que el principal objetivo de este gran proyecto, es acercar opciones educativas con un modelo autónomo y bioeducativo a lugares donde aún no hay acceso a licenciaturas con un enfoque centrado en la diversificación agroecológica y agropecuaria del campo veracruzano, con la esperanza de que las personas interesadas en profesionalizarse sean capaces de asimilar los estudios universitarios con responsabilidad y compromiso social.

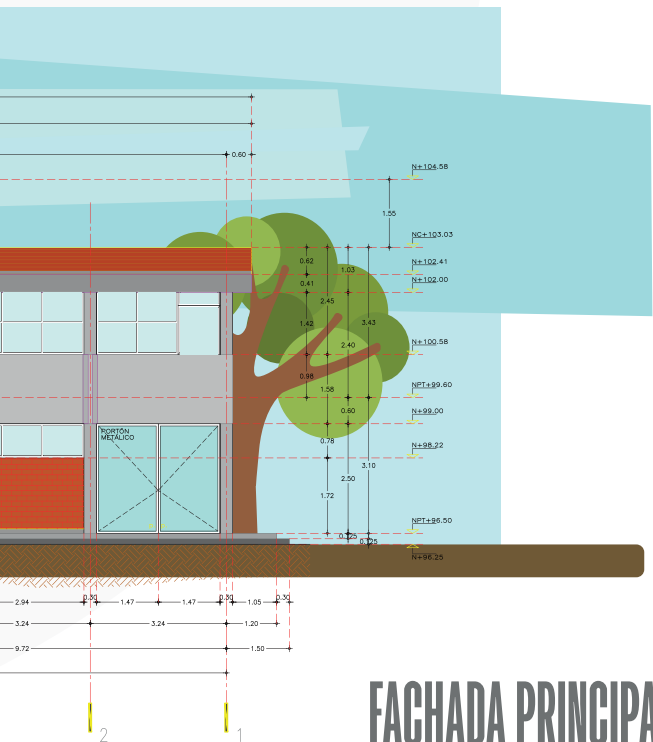








## FACHADA POSTERIOR



## FACHADA PRINCIPAL

Esto es el inicio de un hecho histórico para Actopan y para nuestra Universidad, para las zonas pertenecientes al municipio, sus habitantes y para toda la comunidad educativa que ahora, no tendrá la necesidad de emigrar, sino que podrá profesionalizarse en su lugar de origen para posteriormente aplicar sus conocimientos en su propio entorno, enriqueciendo de esta manera, el desarrollo social y económico de nuestro estado.

Para UPAV, este hecho representa el reconocimiento a una gran trayectoria académica, comprometida con el crecimiento de nuestro estado, doy la bienvenida a este nuevo proyecto y a los futuros aprendientes que se incorporarán a las aulas y a las enseñanzas que van a recibir. Las universidades son el reflejo de la sociedad en la que se insertan, el espejo en el que se miran los ciudadanos y el resto de las instituciones, mejorar la universidad es mejorar la sociedad, todos aquí presentes estamos en el permanente camino de acompañar la vida y el crecimiento de nuestro estado, de sus instituciones y formando un mejor futuro para las generaciones venideras.

Hoy concebimos formar una parte importante de futuros profesionales en los propios territorios, bajo la orientación metodológica, autónoma y bioeducativa de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

***¡Enhorabuena y muchas gracias!***





VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO

SEMSys  
Subsecretaría de Educación  
Media Superior y Superior



UPAV  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAV  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

PIEDRA DE  
AGROECOLÓGICO Y PECUARIO DE VERACRUZ









**SEMSys**  
Subsecretaría de Educación  
Media Superior y Superior



**VERACRUZ**  
ME LLENA DE ORGULLO

**MERA PIEDRA DEL**

**DIAP-UPAV**

TARIO AGROEC  
POPULAR

IO DE  
RUZ





# ¡ESTO ES UPAV!

## 12 AÑOS

### DE TRANSFORMACIÓN

En un ambiente lleno de algarabía, el pasado viernes 11 de agosto la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, conmemoró el 12° Aniversario de su creación con ¡Esto es UPAV! Festival, teniendo como sede la Iniciativa Municipal de Arte y Cultura (IMAC), donde se realizó un recuento de la trayectoria de esta Casa de Estudios en una muestra fotográfica histórica, donde se plasma su gran labor en materia educativa a lo largo de sus 12 años, posteriormente se desarrollaron actividades culturales y artísticas, con la participación de la comunidad educativa de esta Institución. Con más de 58 mil aprendientes matriculados actualmente en los niveles de educación media superior y superior, esta Universidad continúa fortaleciéndose y extendiéndose a lo largo y ancho del estado de Veracruz, a través de sus 18 Coordinaciones Solidarias con alrededor de 700 sedes que tienen presencia en más de 180 municipios.

La UPAV apuesta por la eficiencia terminal de las y los aprendientes de todos los niveles educativos de su Institución. En ese tenor, el Consejo Técnico de esta Casa de Estudios, autorizó la expedición de Certificados Electrónicos de Bachillerato, a partir del 31 de mayo del presente. Documento que ahora se descarga desde el portal de aprendiente de manera gratuita y ya no requiere legalización.

En el marco de los festejos de sus doce años, la UPAV también celebra la consolidación de su primer bien inmueble, denominado "Torre UPAV 20/20", mismo que se adquirió con recursos propios de la Institución y en donde se concentra la atención al público para trámites administrativos y académicos.

Además, en Actopan se colocó la primera piedra del Polo Universitario Agroecológico y Pecuario de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (PUAP-UPAV), lo que permitirá a jóvenes de la región evitar el recorrido de grandes distancias para continuar con sus estudios de educación superior.

Durante la ceremonia, el secretario de Educación, Zenyazen Escobar García, destacó que esta acción del gobierno de Cuitláhuac García Jiménez es ejemplo de que las acciones colaborativas, el interés y voluntad generan grandes cambios. En presencia de la alcaldesa de Actopan, María Esther López Callejas; el subsecretario de Educación Media Superior y Superior, Jorge Miguel Uscanga Villalba; el director del Instituto de Espacios Educativos, Ricardo García Jiménez y el presidente del Comisariado Ejidal de Actopan, Pedro García Velázquez, el Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez agradeció el recibimiento y el interés de la sociedad por la generación de más espacios educativos en ese municipio.

Se realizaron gestiones en conjunto para que se pudiera llegar al inicio de este gran proyecto, gracias a la colaboración del ejidatario, Agustín Ildiberto Domínguez Barradas e intervención de Eduardo Utrera Carreto, de la Oficina de Gobierno, acción que se suma al récord de obras que tiene el gobierno de Cuitláhuac García Jiménez, y que tiene como propósito ofrecer a la comunidad educativa veracruzana espacios dignos, seguros y adecuados.





El PUAP que contará con 2 edificios, 8 aulas, 2 talleres, 2 laboratorios y una plaza cívica, ofertará las Licenciaturas en Medicina Veterinaria y Zootecnia, Administración de Agronegocios, así como el Técnico Superior Universitario en Sistemas Apícolas Sostenibles y el Técnico Superior Universitario en Manejo Agroecológico de Sistemas Pecuarios. Ahora la comunidad educativa no tendrá la necesidad de emigrar, sino que podrá profesionalizarse en su lugar de origen para posteriormente aplicar los conocimientos adquiridos en su propio entorno. Este Polo, dará a paso a investigación, aplicación del conocimiento y vinculación con los sectores productivos, así como al emprendimiento. Sin duda, los logros de la UPAV y su creciente expansión son muy importantes para el desarrollo educativo de la entidad veracruzana.

Con la dotación del título y certificado de estudios electrónicos, plataformas virtuales e instalaciones dignas, se brinda una ruta a la esperanza de los miles de aprendientes que actualmente conforman su matrícula. El rector Ome Tochtli Méndez Ramírez, comentó que, gracias a la regularización, actualización y dignificación impulsadas por el Gobierno del Estado, actualmente la UPAV es una gran opción para que jóvenes y adultos continúen su preparación media superior y superior, de manera autodidacta.

En el acto de conmemoración estuvieron presentes el Ing. Javier Baizabal Cordero, Director General, Director General del Colegio de Estudios Científicos y Tecnológicos del Estado de Veracruz (CECyTEV), el Mtro. Fernando Hernández Cabañas, Director General de Educación Universitaria, Figuras Solidarias, aprendientes, egresados y colaboradores de UPAV.









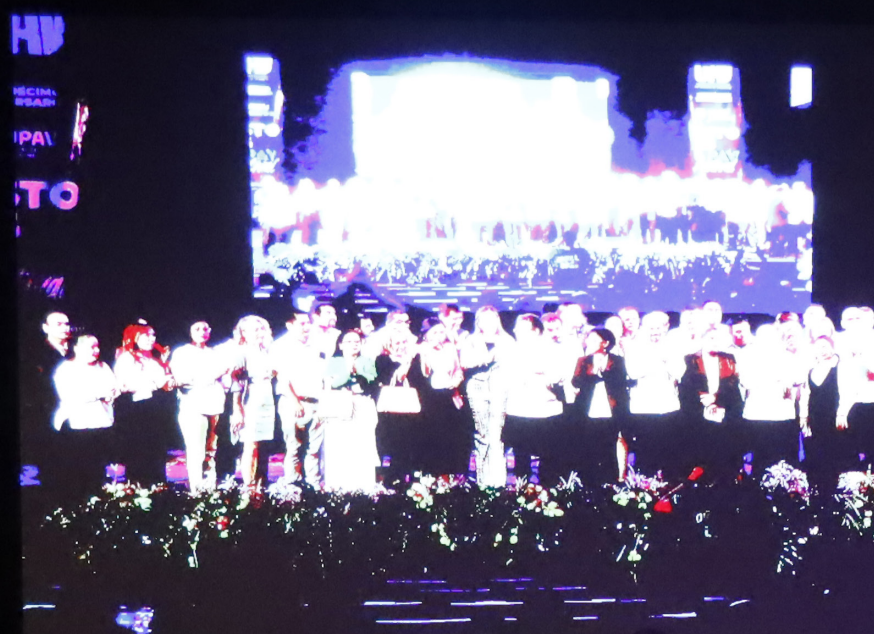








UPAV  
100  
DECIMO  
ANIVERSARIO  
UPAV  
ESTO  
ES  
Festival



¡ESTO  
ES UPAV!

¡CUMPLIM



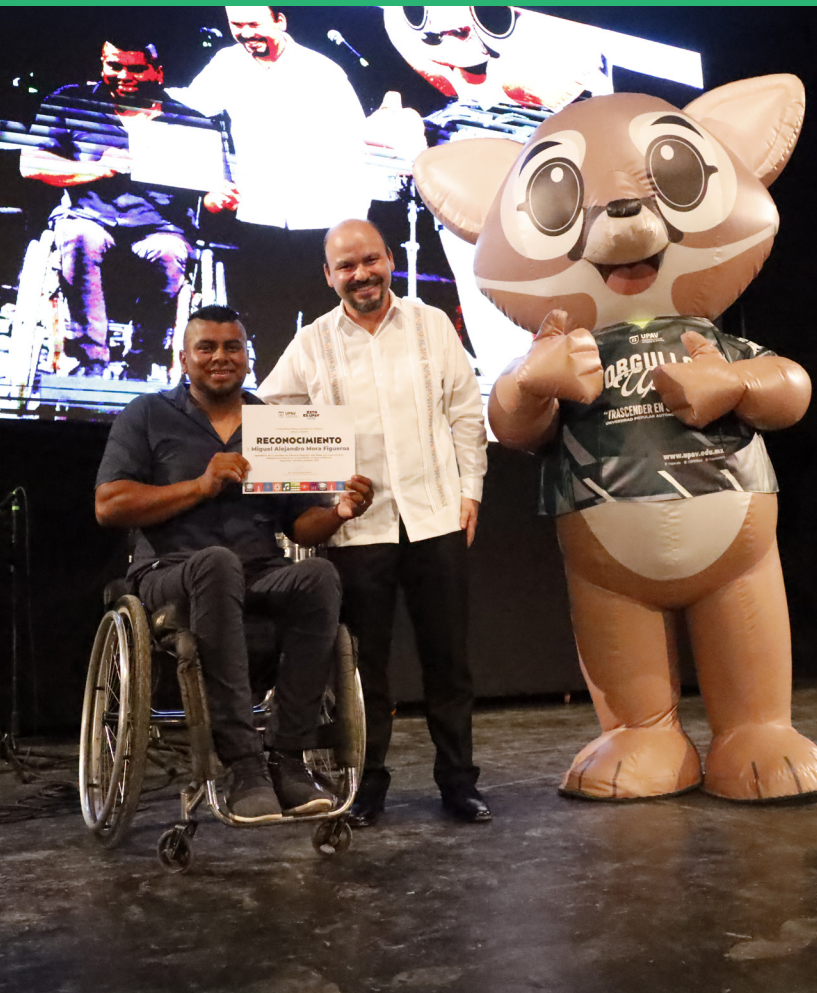


**OS 12 AÑOS!**



















UPAV  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

**¡ESTO ES UPAV!**  
*Festival*

12 AÑOS  
MUESTRA FOTOGRÁFICA



**INMUEBLES ADMINISTRATIVOS HISTÓRICOS DE LA UPAV**

**"LA CASONA"** Período: 1914 a 1927  
Calle Miguel Alemán #10, Zona Centro, Xalapa, Ver.

**"ZARAGOZA"** Período: 1975 a 1978  
Calle Zaragoza #10, Zona Centro, Xalapa, Ver.

**"MURILLO"** Período: 1978 a 1979  
Av. Miguel Alemán #10, Zona Centro, Xalapa, Ver.

**"TORRE 200 (20)"** Período: 1958 a 1960  
PRIMERA EDIFICIO PROPIO DE LA UPAV  
Av. 20 de Noviembre #200, Zona Centro, Xalapa, Ver.

**"RECTORIA"** Período: 1952 a 1960  
Calle Zaragoza #10, Zona Centro, Xalapa, Ver.

ACTIVIDADES UPAV

2019

2020

www.upav.mx  
upav.edu @UPAVVer

UPAV  
UNIVERSIDAD AUTÓNOMA DE VERACRUZ

TRASCENDER EN

www.upav.mx  
upav.edu @UPAVVer

UPAV, ES UNA GRAN

**CADENA DE SOLIDARIDAD**

#SONIDOS UPAV

PRESENCIA

**MÁS DE**

MUNICIPIOS EN EL ESTADO

#SONIDOS UPAV

Comunicaciones Digitales

NO TOCAR

NO TOCAR



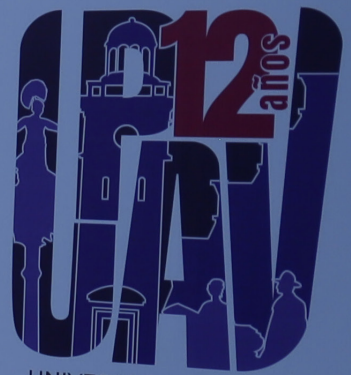
**¡ESTO ES UPAV!**

**¡CUMPLIMOS!**



# PRIMER LUGAR

CONVOCATORIA "DISEÑA EL LOGOTIPO DEL 12º ANIVERSARIO"



UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Autora: **Elide Mayeli Romero Silva**  
Licenciatura: Diseño Gráfico Sede: Xalapa

Incluyendo personajes y lugares representativos del hermoso estado de Veracruz, así como los valores de esta institución, la UPAV se ha caracterizado por brindar a los veracruzanos oportunidades de crecimiento a nivel media superior y superior a toda aquella persona con deseos de profesionalizarse. El estado de Veracruz está lleno de historia y de lugares hermosos tan representativos como su capital Xalapa, su bello puerto en el Golfo de México, su increíble Zona arqueológica en el Tajín y otros más, únicos para el país. No olvidemos a su gente, con una energía tan característica, podemos notar la calidez y sencillez.

De la misma forma que sobresalen estas características de Veracruz, podemos notarla en este logotipo, imágenes que a primera vista podemos reconocer, notamos la fuerza con la que son representadas las regiones más importantes y populares del estado, también reconocemos lo importante que son para los veracruzanos y lo importante que son para mí, pues Veracruz me aceptó y adopté, me enamore de toda la belleza que ofrece a cualquiera que decide conocer, aunque sea un poco este estado. De la misma manera quiero transmitir este sentimiento con este logotipo que sea reconocible a primera vista, ya sea por sus imágenes y por su color.

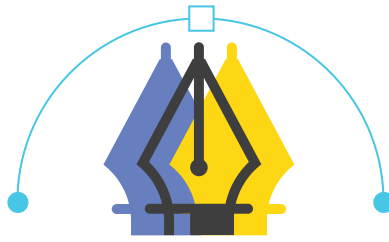
Podemos notar en primer plano las siglas de nuestra Universidad "UPAV" en letras mayúsculas, notamos en las esquinas superior izquierda y esquina inferior derecha una pequeña curva que nos da a entender unión, también podemos notar las siluetas de varias regiones del estado, la zona arqueológica de Tajín, el faro de Venustiano Carranza en el puerto de Veracruz, los bailarines con su traje típico jarocho y a los voladores de Papantla. Con los colores quiero transmitir los valores de esta institución que durante años han caracterizado a sus Figuras Solidarias, con los colores que hace años...



**OS 12 AÑOS!**

EN COMUNIDAD





# EVOLUCIÓN DE LOGOTIPO

El logotipo, como representación gráfica institucional, transmite valores y principios fundamentales de las organizaciones. El logotipo es una pieza clave de la comunicación institucional y del manual de identidad, que se debe mantener siempre fresco, debido a las exigencias del mercado y del público que están conectado con las marcas que en consecuencia son, atributos tangibles y factores emocionales que percibe la comunidad de manera directa o indirecta, según la forma de comunicación.

## **\* Refleja la identidad de la Institución**

Sutilmente, el logotipo actual es capaz de expresar lo que es UPAV y a qué tipo de comunidad está dirigida.

## **\* Establece confianza**

Un logotipo, que es visualmente atractivo, puede crear un lazo de confianza entre la comunidad y la institución. Los logotipos son de mucha utilidad para las instituciones de educación, pero si no se usan de manera coordinada y con las correctas estrategias comunicativas o se manipulan, crean un rechazo en la mente de los consumidores, porque no asociará lo que ven con lo que sienten.



## ORÍGENES

*ive*

Instituto Veracruzano  
de Educación Superior. A PPP.

Periodo: 2005 al 2011

## CREACIÓN



Periodo: 2011 al 2016



Periodo: 2016 al 2018

## ACTUAL



IDENTIDAD INSTITUCIONAL ESTABLECIDA

Periodo: 2019 al ∞



# ELIDE MAYELI ROMERO SILVA

Aprendiente del tercer cuatrimestre de la  
Licenciatura en Diseño Gráfico sede Xalapa

**PRIMER LUGAR  
DE LA CONVOCATORIA**

**“DISEÑA EL LOGOTIPO DEL 12º ANIVERSARIO”**

**¡ENHORABUENA!**



**TRASCENDER EN COMUNIDAD**

# PRIMER LUGAR

CONVOCATORIA "DISEÑA EL LOGOTIPO DEL 12º ANIVERSARIO"



UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Autora: **Elide Mayeli Romero Silva**  
Licenciatura: Diseño Gráfico Sede: Xalapa

Incluyendo personajes y lugares representativos del hermoso estado de Veracruz, así como los valores de esta institución, la UPAV se ha caracterizado por brindar a los veracruzanos oportunidades de crecimiento a nivel media superior y superior a toda aquella persona con deseos de profesionalizarse. El estado de Veracruz está lleno de historia y de lugares hermosos tan representativos como su capital Xalapa, su bello puerto en el Golfo de México, su increíble Zona arqueológica en el Tajín y otros más, únicos para el país. No olvidemos a su gente, con una energía tan característica, podemos notar la calidez y sencillez.

De la misma forma que sobresalen estas características de Veracruz, podemos notarlas en este logotipo, imágenes que a primera vista podemos reconocer, notamos la fuerza con la que son representadas las regiones más importantes y populares del estado, también reconocemos lo importante que son para los veracruzanos y lo importante que son para mí, pues Veracruz me aceptó y adopté, me enamore de toda la belleza que ofrece a cualquiera que decide conocer, aunque sea un poco este estado. De la misma manera quiero transmitir este sentimiento con este logotipo que sea reconocible a primera vista, ya sea por sus imágenes y por su color.

Podemos notar en primer plano las siglas de nuestra Universidad "UPAV" en letras mayúsculas, notamos en las esquinas superior izquierda y esquina inferior derecha una pequeña curva que nos da a entender unión, también podemos notar las siluetas de varias regiones del estado, la zona arqueológica de Tajín, el faro de Venustiano Carranza en el puerto de Veracruz, los bailarines con su traje típico jarocho y a los voladores de Papantla. Con los colores quiero transmitir los valores de esta institución que desde hace 12 años han caracterizado a sus Figuras Solidarias y Aprendientes, lo cual hace única a la UPAV.

TRASCENDER EN COMUNIDAD





Incluyendo personajes y lugares representativos del hermoso estado de Veracruz, así como los valores de esta institución, la UPAV se ha caracterizado por brindar a los veracruzanos oportunidades de crecimiento a nivel media superior y superior a toda aquella persona con deseos de profesionalizarse. El estado de Veracruz está lleno de historia y de lugares hermosos tan representativos como su capital Xalapa, su bello puerto en el Golfo de México, su increíble Zona arqueológica en el Tajín y otros más, únicos para el país. No olvidemos a su gente, con una energía tan característica, podemos notar la calidez y sencillez.

De la misma forma que sobresalen estas características de Veracruz, podemos notarlas en este logotipo, imágenes que a primera vista podemos reconocer, notamos la fuerza con la que son representadas las regiones más importantes y populares del estado, también reconocemos lo importante que son para los veracruzanos y lo importante que son para mí, pues Veracruz me aceptó y adoptó, me enamore de toda la belleza que ofrece a cualquiera que decide conocer, aunque sea un poco este estado. De la misma manera quiero transmitir este sentimiento con este logotipo que sea reconocible a primera vista, ya sea por sus imágenes y por su color.

Podemos notar en primer plano las siglas de nuestra Universidad “UPAV” en letras mayúsculas, notamos en las esquinas superior izquierda y esquina inferior derecha una pequeña curva que nos da a entender unión, también podemos notar las siluetas de varias regiones del estado, la zona arqueológica de Tajín, el faro de Venustiano Carranza en el puerto de Veracruz, los bailarines con su traje típico jarocho y a los voladores de Papantla. Con los colores quiero transmitir los valores de esta institución que desde hace 12 años han caracterizado a sus Figuras Solidarias y Aprendientes, lo cual hace única a la UPAV.





UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ





UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

...CENDER EN COM...  
...LAR AUTÓNOM...

DC SHOES



UNDER

*Sección*

03.

---

# Experiencia UPAV

**/ ¡CON DISCIPLINA Y CONSTANCIA TODO SE PUEDE!**



# **CON** **DISCIPLINA** **Y CONSTANCIA** **TODO SE PUEDE**

## **ARTURO CONTRERAS ALEGRÍA**

Aprendiente de la Licenciatura en Educación Deportiva sede Córdoba

Arturo Contreras Alegría, es aprendiz de la Licenciatura en Educación Deportiva sede Córdoba, practica BMX Freestyle desde hace aproximadamente 8 años, este deporte consiste en hacer trucos en una bicicleta rodada 20 sin ningún obstáculo, incluso es como un baile, por la complejidad y lo estético que pueden llegar a ser los movimientos.

El deporte le llevó a tomar la decisión de profesionalizarse en este ámbito, su primer acercamiento a UPAV fue en durante la pandemia de COVID, desde una cancha de fútbol, donde un amigo le habló sobre la Universidad, de la Licenciatura en Educación Deportiva y su modelo autodidacta; “Me dijo, oye tú estás muy relacionado con el deporte, no estaría mal que tomaras en cuenta la oportunidad para estudiar una Licenciatura. Yo había postulado para otras 2 Universidades, en ese entonces”.





Cuenta que la educación en línea no era su fuerte, sin embargo surge la posibilidad de la modalidad virtual sabatina en UPAV debido a la pandemia y para él fue una gran opción, ya que la mayor parte de su tiempo la dedica a su deporte, “fue entonces que esta opción igualmente en modalidad virtual, pero solo los días sábados, fue muy viable para mí, ya que me permitía trabajar, entrenar y estudiar sin problema”.

Contreras Alegría expresa que la realidad de profesionalizarse ha rebasado sus expectativas al cursar la Licenciatura en Educación Deportiva, “al toparme con asesores con mucho compromiso que me han brindado grandes conocimientos. También he coincidido con compañeras y compañeros que ya se encuentran inmersos en el sistema educativo dirigiendo equipos deportivos”, asegura que está siendo una etapa muy fructífera, llena de experiencia, pues la mayoría de aprendientes que suelen estar en su grupo, son de mayor edad y ha coincidido fácilmente con personas que le han brindado mensajes positivos y muchos conocimientos que lo han enriquecido.

Arturo asegura que una de las experiencias más representativas que ha tenido al ser aprendiente de UPAV, además de todo el conocimiento obtenido, ha sido la oportunidad de compartir su deporte con las compañeras y compañeros, pues las bases teóricas y científicas que brinda la Licenciatura en Educación Deportiva de esta Casa de Estudios, en suma con la práctica, enriquece su aprendizaje. “Tengo muchos recuerdos bonitos de mi estancia en UPAV, uno de ellos es cuando pude implementar un taller de BMX para mis compañeras y compañeros aprendientes, a través de una demostración, pudieron conocer más a fondo esta disciplina, esto les abrió un panorama para descubrir otros deportes”.



La educación deportiva y el autodidactismo que ofrece el modelo educativo de esta institución, le ha abierto la posibilidad de investigar más campos del Ciclismo BMX, lo que le permite relacionar cada aprendizaje de las asesorías, con su entorno y con las experiencias que amigos le invitan a vivir, a través de los encuentros deportivos.

**SIEMPRE ME**  
**MANTENGO**  
**POSITIVO,**  
**ASÍ SEA EN**  
**TEMAS**  
**COMPLEJOS,**  
**SIEMPRE CON LA**  
**MEJOR ACTITUD.**



Es por sus excelentes cualidades deportivas que Arturo actualmente se dedica de manera profesional a su disciplina. Cuenta con medallas nacionales e internacionales, ha tenido la oportunidad de representar a Veracruz a nivel nacional, en el año 2021 quedó como campeón nacional en Guanajuato. El BMX Freestyle y el modelo semiescolarizado de UPAV, le brindaron la oportunidad de representar a México en varios países, estuvo en Canadá en el 2019, Argentina en 2020, realizó una gira por Sudamérica en 2022 y este 2023 comenzó su gira por Europa, participando en varias competencias mundiales, de las cuales ha obtenido buenos resultados y medallas para México.

Después de ser el primer mexicano en competir en una copa del mundo de ciclismo en la modalidad de BMX Flatland en Glasgow, Escocia. Arturo logró colocarse en el lugar número 30 del ranking mundial, así continuó con su travesía compitiendo en justas internacionales colocándose como campeón en Southampton, Inglaterra para el King Of Concrete 2023, en Vigo, España se posicionó en el 15º lugar. También participó en Francia en el Contest Albicyclette, quedando dentro del TOP 3. Actualmente Arturo Contreras se encuentra en República Checa, donde se posicionó en el 2º lugar de la Unión de Ciclismo Internacional, en la categoría Elite BMX Flatland, siendo el único latinoamericano presente.

Por último, Arturo invita a las y los lectores a conocer la Licenciatura en Educación Deportiva de UPAV, a que confíen en esta Casa de Estudios, pues es una gran aliada para cumplir sueños. A quién va a elegir una carrera para profesionalizarse, **“que lo haga conforme a lo que le apasiona, para que de esta manera la puedan cursar positivamente, pues cuando algo te apasiona, lo transmites y desempeñas fácilmente, con disciplina y constancia todo se puede”.**











**UPAV RADIO**

**#SOMOSUPAVRADIO**

**"LA RADIO QUE TRASCIENDE"**

**[upav.edu.mx/radio](http://upav.edu.mx/radio)**



**@UPAVRadio**



**@UPAVRADIO**



**@upavradio**







Sección

04.

# Unidad de Género

- / DÍA INTERNACIONAL DE LA PAZ
- / DÍA INTERNACIONAL DE LAS LENGUAS DE SEÑAS
- / DÍA MUNDIAL DE LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO EN ADOLESCENTES
- / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS ADULTAS MAYORES
- / DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA
- / DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA
- / DÍA INTERNACIONAL CONTRA LA VIOLENCIA Y EL ACOSO ESCOLAR
- / DÍA INTERNACIONAL PARA LA TOLERANCIA
- / DÍA INTERNACIONAL DEL HOMBRE
- / DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA VIOLENCIA CONTRA LA MUJER
- / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD
- / DÍA DE LOS DERECHOS HUMANOS
- / DÍA INTERNACIONAL DE LA SOLIDARIDAD HUMANA



## Día Internacional de la Paz

# La paz es el resultado de la educación y la tolerancia. – Jane Goodall

La paz es un estado de armonía y tranquilidad en el que no existen conflictos, violencia ni guerra. Es un concepto fundamental en la convivencia humana y se busca tanto a nivel personal como social, nacional e internacional; esta no se limita solo a la ausencia de guerra, sino que implica la promoción de valores como la justicia, la tolerancia, el respeto mutuo, la igualdad y la cooperación entre individuos, comunidades y naciones.

El respeto mutuo es uno de los pilares esenciales para la prevención de conflictos y la promoción de la paz. Cuando las personas se respetan y trabajan juntas, se minimizan los malentendidos y se crean relaciones más estables entre individuos, comunidades y naciones.

El 21 de septiembre se celebra el “Día Internacional de la Paz”, una fecha establecida por las Naciones Unidas para promover y fortalecer los ideales de paz en todo el mundo.

El objetivo principal de la conmemoración del 21 de septiembre, es brindar una oportunidad para trabajar juntas y juntos en la construcción de un mundo más justo y pacífico.

Cada año, el Día Internacional de la Paz tiene un tema específico que aborda un aspecto particular de la paz y su promoción. Este 2023 el tema es “Acciones para la paz: nuestra ambición para los #ObjetivosMundiales”. La Paz y los Objetivos Mundiales de la ONU no son ajenos a nuestra vida cotidiana. Todas y todos podemos participar en el Día Internacional de la Paz y así, contribuir al cumplimiento de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS).

Únete al llamamiento de las Naciones Unidas para actuar por la paz: luchar contra la desigualdad, impulsar las medidas frente al cambio climático y promover y proteger los derechos humanos.







## Día Internacional de las Lenguas de Señas

### **Cada signo es una expresión de identidad y cultura.**

Las Lenguas de Señas son sistemas lingüísticos complejos y completos utilizados por personas sordas y con discapacidad auditiva para la comunicación. Estas lenguas utilizan gestos, movimientos de manos, expresiones faciales y posturas corporales para expresar significado. Son tan ricas y estructuradas como cualquier lengua oral, con su propia gramática y sintaxis y merecen tener el mismo reconocimiento y respeto que cualquier otra lengua.

Cada país o región puede tener su propia lengua de señas con sus propias reglas gramaticales y vocabulario único.

El Día Internacional de las Lenguas de Señas se celebra el 23 de septiembre de cada año. Esta fecha fue elegida por la Federación Mundial de Sordos. El objetivo principal de este día es crear conciencia sobre la importancia de las lenguas de señas como medio de comunicación y expresión para las personas sordas.

La inclusión de las personas sordas es un proceso importante que busca garantizar que todas las personas tengan igualdad de oportunidades y acceso a todos los aspectos de la sociedad, sin enfrentar barreras debido a su discapacidad auditiva. Esta inclusión abarca varios aspectos, incluyendo la educación, el empleo, la comunicación, la participación en la vida social y cultural.

Según la Federación Mundial de Sordos, existen aproximadamente 70 millones de personas sordas en todo el mundo. Más del 80 por ciento vive en países en desarrollo y como colectivo, utilizan más de 300 diferentes lenguas de señas.





## Día Mundial de la Prevención del Embarazo No Planificado en Adolescentes

### Salud sexual y reproductiva adolescente.

El Día Mundial de la Prevención del Embarazo No Planificado en Adolescentes se celebra el 26 de septiembre con el objetivo de concienciar sobre la importancia de brindar información, educación y acceso a la información, métodos anticonceptivos a las y los adolescentes para prevenir embarazos no deseados.

Esta fecha busca abordar los desafíos que enfrentan adolescentes en relación con la salud sexual y reproductiva, además de promover la toma de decisiones informadas y responsables. De acuerdo al Instituto Nacional de las Mujeres, la conmemoración se evoca en nuestro país y fue aprobada en la Cámara de Diputados el 8 de diciembre de 2011.

En México, a través de la Estrategia Nacional para la Prevención del Embarazo en Adolescentes (ENAPEA), se realizan acciones interinstitucionales e intersectoriales para al 2030, reducir a la mitad la tasa específica de fecundidad en adolescentes de 15 a 19 años y erradicar el embarazo en niñas menores de 15 años.

Los embarazos no planificados en adolescentes representan un desafío que puede tener un impacto significativo en su vida y en la sociedad. Estos embarazos pueden afectar la educación, las oportunidades de carrera, la salud física y mental de las jóvenes madres.

El enfoque en la prevención del embarazo no planificado en adolescentes también debe considerar las desigualdades de género y los factores socioeconómicos ya que las niñas y mujeres adolescentes a menudo enfrentan mayores obstáculos en términos de acceso a la educación y la atención médica.

Conmemorar este Día Mundial de la Prevención del Embarazo No Planificado en Adolescentes nos recuerda la importancia de brindar a las y los jóvenes, las herramientas y el apoyo necesarios para tomar decisiones informadas y saludables en relación con su salud sexual y reproductiva.





## Día Internacional de las Personas Adultas Mayores

# La generosidad de compartir experiencias es un don único que las personas adultas mayores nos ofrecen.

El Día Internacional de las Personas Adultas Mayores se celebra el 1 de octubre de cada año; es un día en el que tenemos la oportunidad de reconocer y honrar la contribución significativa que las personas mayores hacen a la sociedad y de igual manera hacer conciencia sobre los desafíos que enfrentan debido a factores como el envejecimiento, la salud, los cambios sociales y la discriminación; las actitudes discriminatorias basadas en la edad son conocidas como edadismo y pueden limitar las oportunidades de empleo, acceso a servicios y participación en la sociedad. Como parte de la sociedad, debemos reconocer la contribución que las personas adultas mayores aportan al desarrollo humano y económico. Compartir sus experiencias y sabiduría suman a las generaciones más jóvenes ya que ayudan a la preservación de la cultura, la historia y las tradiciones. Asimismo, pueden brindar orientación, consejo y apoyo emocional en momentos clave de la vida. Reconocer y valorar sus contribuciones es esencial para construir una sociedad inclusiva y equitativa para todas las edades.

### **De acuerdo a Naciones Unidas, los Objetivos del Día Internacional de las Personas de Edad para 2023 son:**

Incrementar el conocimiento global y concienciar sobre la Declaración Universal de los Derechos Humanos, así como generar compromisos entre todas las partes interesadas para potenciar la protección de los derechos humanos de las generaciones actuales y futuras de personas mayores en todo el mundo.

Compartir y aprender de los distintos modelos intergeneracionales para la protección de los derechos humanos en todo el mundo.

Pedir a los gobiernos y a las entidades de la ONU que revisen sus prácticas actuales con el fin de integrar mejor en su trabajo un enfoque de los derechos humanos a lo largo de la vida de las personas.

Además, deben garantizar la participación activa y significativa de todas las partes interesadas, incluida la sociedad civil, las instituciones nacionales de derechos humanos y las propias personas mayores, en el trabajo sobre el fortalecimiento de la solidaridad entre generaciones y las asociaciones intergeneracionales.







## Día Internacional de la No Violencia

# La paz y la armonía son posibles a través del respeto por los derechos humanos, el diálogo inclusivo y la cooperación global.

El Día Internacional de la No Violencia conmemora el nacimiento de Mahatma Gandhi, un líder que abogó por la resistencia pacífica y la no violencia como formas poderosas de generar cambios sociales y políticos.

La no violencia, en su esencia, busca promover valores de compasión, empatía, justicia y equidad. Se basa en la creencia de que los problemas pueden resolverse a través del diálogo, la negociación y la concienciación, en lugar de la confrontación violenta. La no violencia es un camino de acción directa que busca crear un cambio positivo en la sociedad sin infligir daño a otros.

En un mundo donde los conflictos a menudo se resuelven a través de la violencia, el Día Internacional de la No Violencia llama a la reflexión sobre alternativas más humanas y éticas. Se trata de un llamado a adoptar estrategias creativas y pacíficas para abordar desafíos globales, desde los conflictos políticos hasta las tensiones sociales y las injusticias.

Este Día Internacional se conmemora el 2 de octubre, aniversario del nacimiento de Mahatma Gandhi, en homenaje al líder del movimiento de la Independencia de la India y pionero de la filosofía de la no violencia.

El mundo recuerda a Gandhi no solo por su vehemente adhesión a la no violencia y el humanismo como ideal supremo, sino también como figura de referencia para hombres y mujeres en la vida pública, el pensamiento político y el gobierno, así como símbolo de los anhelos y esperanzas de todos los habitantes del planeta.





## Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama

### **Cada caso es una historia única que merece atención, comprensión y apoyo.**

El cáncer de mama es una enfermedad que afecta principalmente a las mujeres, también puede presentarse en hombres, aunque con mucha menos frecuencia. Es el tipo de cáncer más frecuente y la causa más común de muerte por cáncer en mujeres a nivel mundial.

Esta enfermedad no solo afecta a las personas diagnosticadas, sino que también impacta en sus familias, amigos y comunidades en general. Al abordar el cáncer de mama, es importante considerar el impacto que tiene en la vida de las personas y en su entorno.

La sensibilización sobre el cáncer de mama es fundamental para romper el estigma que rodea esta enfermedad. Es crucial ofrecer apoyo emocional a quienes están atravesando esta experiencia. Hombres y mujeres, jóvenes y mayores, todos tienen un papel que desempeñar en la lucha contra el cáncer de mama. La empatía, el apoyo y la comprensión son fundamentales para crear un ambiente que proporcione el sostén necesario a todas las personas que se ven afectadas por esta enfermedad. La unidad y la solidaridad son esenciales para superar los desafíos que plantea el cáncer de mama y para construir un camino hacia la recuperación.

La detección temprana es un factor clave en el tratamiento exitoso del cáncer de mama. Es importante estar informados sobre los factores de riesgo, los síntomas y las opciones de tratamiento.

Prevenir es una responsabilidad compartida por toda la sociedad. Hagamos del cáncer de mama un tema de conversación abierto y empático.





## Día Internacional Contra la Violencia y el Acoso Escolar

### No más violencia y acoso escolar.

El Día Internacional Contra la Violencia y el Acoso Escolar, incluido el Ciberacoso, es una fecha que nos recuerda la importancia de crear entornos educativos seguros y libres de violencia para nuestras y nuestros aprendientes.

El acoso tiene un impacto profundo en la vida de quienes lo experimentan. En este y todos los días, reflexionemos sobre cómo cada persona puede contribuir a prevenir y erradicar la violencia y el acoso. Tenemos un papel que desempeñar en la creación de un ambiente escolar seguro y libre de acoso. Podemos ser personas defensoras activas de la empatía, la igualdad y el respeto, tanto en el mundo real como en el digital.

En este año el Día Internacional contra la Violencia y el Acoso Escolar se conmemora el 2 de noviembre ya que su conmemoración es el primer jueves de noviembre de cada año. Este Día tiene como objetivo sensibilizar a las personas a escala mundial acerca del problema de la violencia en línea y el ciberacoso, sus consecuencias y la necesidad de ponerles fin.

La tecnología puede ser una herramienta poderosa para la educación y la comunicación, pero también puede ser utilizada para dañar y acosar. En este día, es fundamental destacar la importancia de educar a los jóvenes sobre el uso responsable y respetuoso de la tecnología, así como de promover la empatía y el respeto.

Lograr un ambiente libre de violencia y acoso, es un reto que nos incumbe a todas las personas como sociedad.



NO

AL

BULLYING



## Día Internacional para la Tolerancia

# Comprensión mutua y respeto para un mundo diverso.

Esta fecha fue proclamada por la Asamblea General de las Naciones Unidas en 1996. La tolerancia es la base fundamental de una excelente convivencia entre los seres humanos de diferentes culturas, razas, credos y modos de vida. Se basa en la aceptación y el respeto de las diferencias individuales y culturales.

El Día Internacional para la Tolerancia se celebra cada 16 de noviembre como un recordatorio de la importancia de promover la comprensión mutua y el respeto en un mundo diverso y multicultural.

La injusticia, la violencia, la discriminación y la marginalización son formas comunes de intolerancia. La educación es un elemento clave para luchar contra estas formas de exclusión y ayudar a las y los jóvenes a desarrollar una actitud independiente y un comportamiento ético.





## Día Internacional del Hombre

# Sociedad justa y equitativa: Día Internacional del Hombre.

El Día Internacional del Hombre es un evento anual internacional celebrado el 19 de noviembre. Inaugurado en 1999 en Trinidad y Tobago, el evento se celebra en más de 60 países de Australia, el Caribe, América del Norte, Asia, Europa, África, y entre agencias de Naciones Unidas.

Los objetivos de celebrar un Día Internacional del Hombre incluyen enfocarse en la salud de los hombres y del niño, la mejora de las relaciones de género, la promoción de la igualdad de género, y la puesta en relieve de modelos masculinos positivos.

La sensibilización en este día busca crear un entorno en el que los hombres puedan sentirse cómodos al hablar sobre sus desafíos y preocupaciones.

Además, destaca la importancia de la colaboración entre géneros para lograr una sociedad más justa y equitativa para todas las personas.





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

# Los derechos de las mujeres son los derechos humanos de todas las personas.

El 25 de noviembre de 1960, las hermanas Mirabal fueron brutalmente asesinadas por ser mujeres y activistas. Su único crimen fue haber luchado por sus derechos contra el dictador dominicano Rafael Leónidas Trujillo (1930-1961). En 1993, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Resolución 48/104 para la Eliminación de la Violencia contra la Mujer; para respaldar esta decisión, en 1999 la Asamblea General proclamó el 25 de noviembre como el Día Internacional de la Eliminación de la Violencia contra la Mujer en honor a las hermanas Mirabal.

El objetivo principal de este día es crear conciencia sobre la persistente y alarmante problemática de la violencia de género, que afecta a mujeres en todo el mundo independientemente de su origen, raza, clase social o edad. La violencia contra mujeres y niñas es una de las violaciones de los derechos humanos más extendidas, persistentes y devastadoras del mundo actual sobre las que apenas se informa debido a la impunidad de la cual disfrutaban los perpetradores, el silencio, la estigmatización y la vergüenza que sufren las víctimas.

La conmemoración de este día busca varios objetivos: Concienciar, denunciar, prevenir y, por supuesto promover la igualdad de género.

Este día es un llamado a la igualdad y al respeto por los derechos humanos de todas las personas, sin importar su género.

La violencia contra la mujer sigue siendo un obstáculo para alcanzar igualdad, desarrollo, paz, al igual que el respeto de los derechos humanos de mujeres y niñas. La promesa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible de no dejar que nadie se quede atrás, no podrá cumplirse sin primero poner fin a la violencia contra mujeres y niñas.



NO



## Día Internacional de las Personas con Discapacidad

# Discapacidad = Capacidades

La inclusión de la discapacidad es condición esencial para el respeto a los derechos humanos, el desarrollo sostenible, la paz y la seguridad. También es una cuestión clave para cumplir con la promesa de “no dejar a nadie atrás” de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible. Respetar los derechos de las personas con discapacidad no es solo una cuestión de justicia, sino una inversión en nuestro futuro común.

El Día Internacional de las Personas con Discapacidad, celebrado cada 3 de diciembre, es una oportunidad valiosa para sensibilizar y concienciar a la sociedad sobre las realidades y los desafíos que enfrentan las personas con discapacidad en todo el mundo. Más allá de una fecha en el calendario, es un día para cambiar percepciones, reconocer la diversidad de habilidades, talentos y contribuciones que las personas con discapacidad aportan a la sociedad.

La discapacidad no es un impedimento para la realización personal ni para el disfrute de una vida significativa, al contrario, las personas con discapacidad son capaces de lograr metas, sueños, merecen el mismo respeto y consideración que cualquier otra persona.

Podemos ser aliadas y aliados a crear entornos accesibles y a fomentar la inclusión en todos los aspectos de la sociedad, desde la educación y el empleo hasta la vida cultural y social.





## Día de los Derechos Humanos

# Un mundo con libertad y respeto.

La comunidad internacional celebra el Día de los Derechos Humanos el 10 de diciembre de cada año. El mismo día que, en 1948, la Asamblea General de las Naciones Unidas adoptó la Declaración Universal de los Derechos Humanos.

La Declaración Universal de Derechos Humanos es el documento más traducido del mundo, está disponible en más de quinientos idiomas, y es uno de los textos más importantes dentro del ámbito de derechos humanos, pues en él se exponen los valores universales y un ideal común para todos los pueblos y naciones.

Los derechos humanos son los cimientos de la dignidad, la igualdad y la justicia para todos los individuos, independientemente de su condición.

Esta fecha busca concienciar a las personas sobre la necesidad de proteger estos derechos y promover un mundo en el que todos puedan vivir con libertad y respeto.







## Día Internacional de la Solidaridad Humana

# Solidaridad: construcción de comunidades fuertes.

El programa de los Objetivos de Desarrollo Sostenible pone en el centro a la persona y al planeta, se apoya en los derechos humanos y está respaldado por una alianza mundial decidida a ayudar a la gente a superar la pobreza, el hambre y las enfermedades. Se forjará por tanto sobre la base de una cooperación y solidaridad mundiales.

### El Día Internacional de la Solidaridad Humana es:

- \* Un día para celebrar nuestra unidad en la diversidad;
- \* Un día para recordar a los gobiernos que deben respetar sus compromisos con los acuerdos internacionales;
- \* Un día para sensibilizar al público sobre la importancia de la solidaridad;
- \* Un día para fomentar el debate sobre las maneras de promover la solidaridad para el logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible, entre otros, el objetivo de poner fin a la pobreza;
- \* Un día para actuar y buscar nuevas iniciativas para la erradicación de la pobreza.

El Día de la Solidaridad Humana se celebra el 20 de diciembre de cada año para resaltar la importancia de la solidaridad como un valor fundamental en la construcción de un mundo más justo y equitativo.

Este día no solo trata de unir a las personas en momentos de crisis, sino que también enfatiza la importancia de mantener la solidaridad como un principio constante en nuestras interacciones cotidianas.







**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*

**/ FOLCLORE MEXICANO**

**/ MUJERES EN LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO**





# FOLCLORE MEXICANO

Según la RAE, el folclore o folclor es el conjunto de costumbres, tradiciones y manifestaciones artísticas de un pueblo, es decir, es el alma de la cultura, representa todo aquello que le da sentido a los usos y costumbres de una población, región y hasta nación, tales como las tradiciones, la música, danza, gastronomía, leyendas, mitos, vestido, dichos, refranes y lenguaje. También se le conoce como «folklore», pues es una palabra inglesa que se usa y acepta en el idioma español (ejemplo claro de extranjerismo).





México es un país de grandes tradiciones, bien se entiende debido a los grandes sucesos de su historia; partiendo de las primeras culturas en la época prehispánica como el pueblo Olmeca hasta el desenvolvimiento en la conquista, la independencia de España, la revolución mexicana y la época moderna. Por tal motivo en México se vive una sociedad polifacética digna de análisis y admiración, que se conjuga en el folclore tradicional que a continuación se describe.

En países multiculturales como México, la riqueza de las culturas originarias de los pueblos brinda la posibilidad de conocer las muy diversas formas en las que se mira el mundo a través de otros ojos.

La gastronomía y la alimentación son parte fundamental del folclore en la cultura mexicana, pues en general, estas se componen de saberes arraigados de las tradiciones de pueblos originarios, lo que las hace tener un valor cultural más extenso, pues es bien sabido que el vínculo de los mexicanos con la comida es más que sólo una relación de supervivencia. En dicho vínculo se ven reflejadas emociones y valores culturales, espirituales y hasta religiosos.

La danza, que en tiempos antiguos era de tipo religioso o para ritualizar acontecimientos importantes, ha sufrido transformaciones en su música, instrumentación, vestuario y en sus pasos. En la época de la Independencia, emerge la danza folclórica mexicana, los jarabes y los sones que representan la identidad. Hoy en día, la danza tiene nuevas libertades de movimiento, teniendo influencias latinas, africanas y caribeñas. La música también se enriqueció en variedad de géneros, ritmos, temas, con instrumentos de cuerdas, de viento, de repercusión y los electrónicos.

# México







Comité de  
Bachajón

Indefatigable









# JOSÉ GUADALUPE **POSADA**

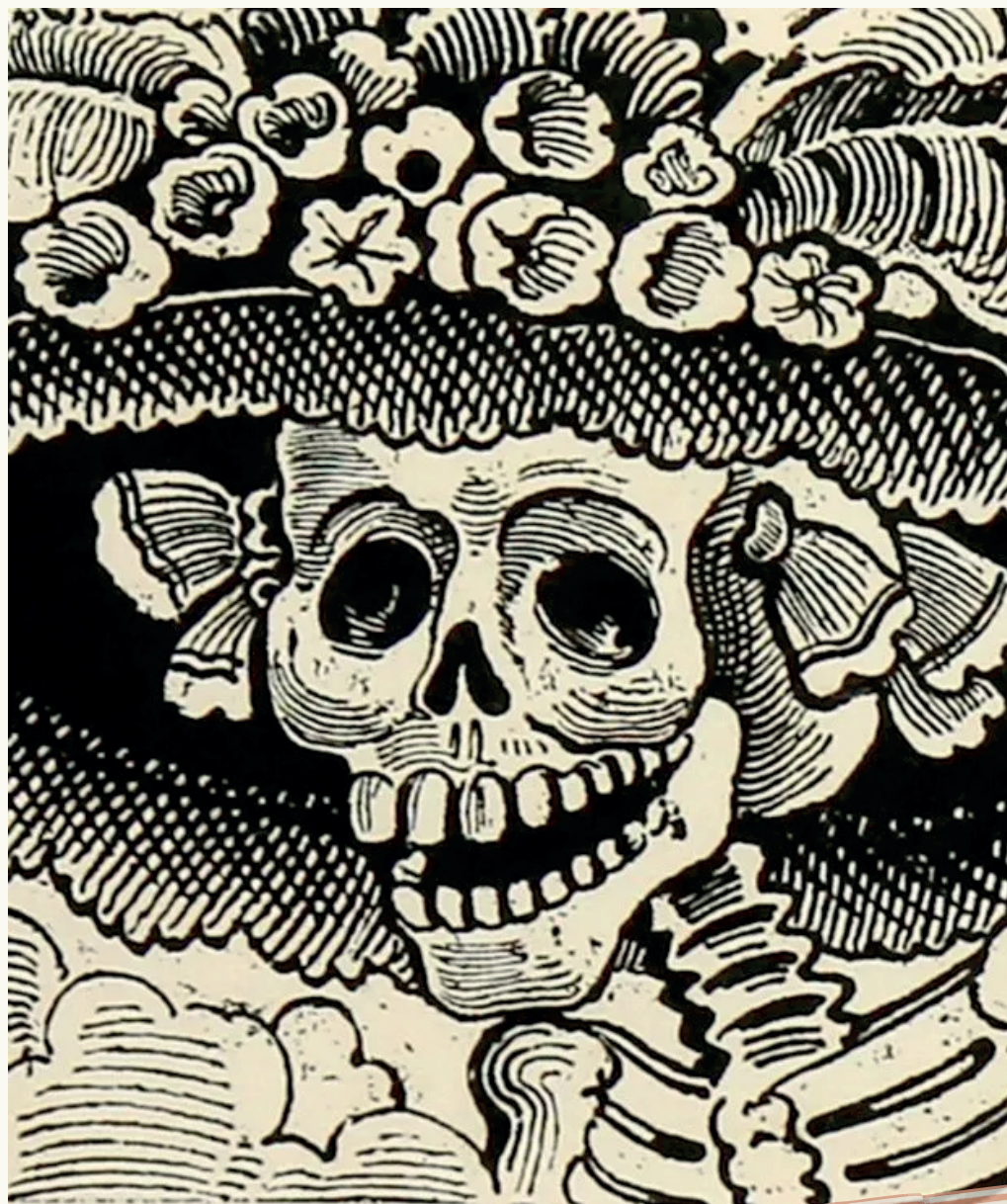
Otro aspecto sobresaliente del folclore mexicano es La Catrina; un personaje creado por el pintor, ilustrador y caricaturista mexicano José Guadalupe Posada. Esta es la figura que más se asocia al Día de Muertos en el país, siendo uno de los iconos con los que México es conocido en el mundo entero. Su nombre original es “La Calavera Garbancera”, nombrada así haciendo referencia a las personas que dejaban de vender maíz para vender garbanzos pretendiendo ser europeos, renegando de su propio origen y cultura.

Originalmente, la calavera no estaba vestida, únicamente utilizaba un sombrero, lo que se ha interpretado como una crítica a la pobreza en que vivían en esa época.



**“...EN LOS HUESOS PERO  
CON SOMBRERO FRANCÉS  
CON SUS PLUMAS DE AVESTRUZ”**

**JOSÉ GUADALUPE POSADA**



**LA CALAVERA GARBANCERA**







DIEGO  
**RIVERA**

“ SUEÑO DE UNA TARDE DOMINICAL EN LA







No fue hasta 1947 cuando el muralista Diego Rivera usó a este personaje, dándole el atuendo elegante que hoy en día se conoce por todo el mundo, como “La Catrina”, en su mural “Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central”.

Sin duda, hay mucho de qué hablar sobre el folclor mexicano, los temas mencionados en esta 16a edición de la revista **CONECTA**, son solo son una pizca de toda la riqueza cultural que emana el país..

Fuente: <https://www.donquijote.org/es/cultura-mexicana/>

## A L A M E D A C E N T R A L ” D I E G O R I V E R A - 1 9 4 7





# MUJERES DE LA INDEPENDENCIA DE MÉXICO

Además de Josefa Ortiz de Domínguez, varias mujeres jugaron un papel importante en la independencia del país ocupando cargos importantes; ayudaron a realizar planes, dirigieron ejércitos, llevaron correspondencia y armas. En esta 16a edición de **CONECTA** recordamos su labor, su esfuerzo y sobre todo, celebramos su heroísmo.



### **Josefa Ortiz de Domínguez** (1768 - 1829)

Una de las mujeres más reconocidas por su pelea en la Independencia de México, Josefa Ortíz de Domínguez participó en la Conspiración de Querétaro y fue pieza clave para el inicio de la lucha que encabezó Miguel Hidalgo en Dolores en Guanajuato. Al ser la esposa del corregidor de Querétaro, Miguel Domínguez, era conocida como Corregidora.

Josefa, quien era criolla de ascendencia española nacida en México, fue una de las principales participantes de la Conspiración de Querétaro, cuyo plan era que los rebeldes se levantaran en armas el 1 de octubre de 1810.



### **“La Güera” Rodríguez** (1778 - 1850)

María Ignacia Rodríguez de Velasco, mejor conocida como la Güera Rodríguez, fue una criolla de la alta sociedad que tuvo ideas liberales y asistió a reuniones políticas clandestinas con Miguel Hidalgo y Josefa Ortiz de Domínguez para planear el movimiento de independencia. Además, tenía acceso a información política privilegiada debido a que su padre fue regidor de la Ciudad de México y a su relación con otros personajes de poder, lo que la convirtió en una importante pieza para el movimiento.



### **Mariana Rodríguez del Toro** (1775 - 1821)

También de ideología liberal, Mariana Rodríguez del Toro conspiró contra el gobierno virreinal. Rodríguez del Toro fue una de las encargadas del plan de un nuevo ataque en contra del virrey y aunque la conspiración fue descubierta y amenazada, no delató a ningún miembro del grupo.



### **Leona Vicario** (1789 - 1842)

Leona Vicario fue una de las primeras mujeres periodistas mexicanas. Durante la guerra de Independencia, Vicario se dedicó a informar a los insurgentes de todos los movimientos que podían interesarles. Desde la Ciudad de México ella les avisaba de lo que ocurría ahí y también les ayudó proporcionándoles algunos bienes. Además fue parte de las huestes del general José María Morelos y Pavón.



### **María Luisa Martínez de García Rojas** (1780 - 1817)

Ayudaba a los insurgentes en Michoacán, les proporcionaba información, víveres y recursos. Después de ser detenida y encarcelada en tres ocasiones, fue fusilada en 1817. Sin embargo, es recordada como una figura importante en la guerra de independencia.







**Altagracia Mercado** (ca. finales del siglo XVIII-¿?)

También conocida como “La Heroína de Huichapan”, originaria del Estado de Hidalgo, era una militar que financió la formación de un batallón que ella misma dirigió y logró vencer al ejército realista en varias ocasiones, hasta que su regimiento fue derrotado durante un combate el 24 de octubre de 1819.



**Manuela Medina** (1780 - 1822)

Manuela Medina era una indígena de Taxco, Guerrero, llamada “La Capitana”, viajó para conocer a Morelos, formó un batallón y combatió junto a un ejército. Además defendió sus ideas de libertad y despertó en el pueblo la conciencia de romper con el sometimiento.



**Teresa Medina de la Sota Riva** (1784)

Cuando el virrey Iturrigaray llegó a Xalapa, a María Teresa le fascinaron las aventuras de los oficiales y le parecía natural pensar en la creación de un gobierno autónomo. Por esto, al enterarse del levantamiento de Hidalgo decide apoyar y todas las reuniones se llevaron a cabo en su casa. En una de las tantas reuniones, Teresa ofreció su casa para una junta secreta que tenía como objetivo participar activamente en el movimiento insurgente, quedando al frente de las reuniones Vicente Acuña, Evaristo Fiallo y Juan Bautista Ortiz, a quienes acompañaban otros varios rebeldes como Mariano Rincón o Ignacio Paz.

Muchas mujeres más fueron hermanas o esposas de miembros de la sociedad secreta Los Guadalupes en Ciudad de México, como Margarita Peinbert, Antonia Peña, María Camila Ganancia y Luisa de Orellana y Pozo, que sirvieron de correos.

Otras se dedicaron a fabricar cartuchos y cuidar heridos en Coscomatepec, Veracruz. Sus nombres no se han perdido: María Soto ‘La Marina’, Teodosia Rodríguez, Ana Villegas, Casimira Camargo, Isabel Moreno, Juana Bautista Márquez, Brígida Álvarez, María Tomoda Estévez, Carmen Camacho, Luisa Martínez, Manuela Niño, Josefa Navarrete, Josefa Huerta, Rafaela López Aguado, Rita Pérez de Moreno, María Josefa Marmolejo de Aldama, Francisca Marquina de Ocampo, Francisca y Magdalena Godos.



**Leandro Izaguirre Independencia de México,**  
*siglo XI Óleo sobre tela, tríptico Acervo Museo de Historia Mexicana*



# ¡A un clic de conectarnos!

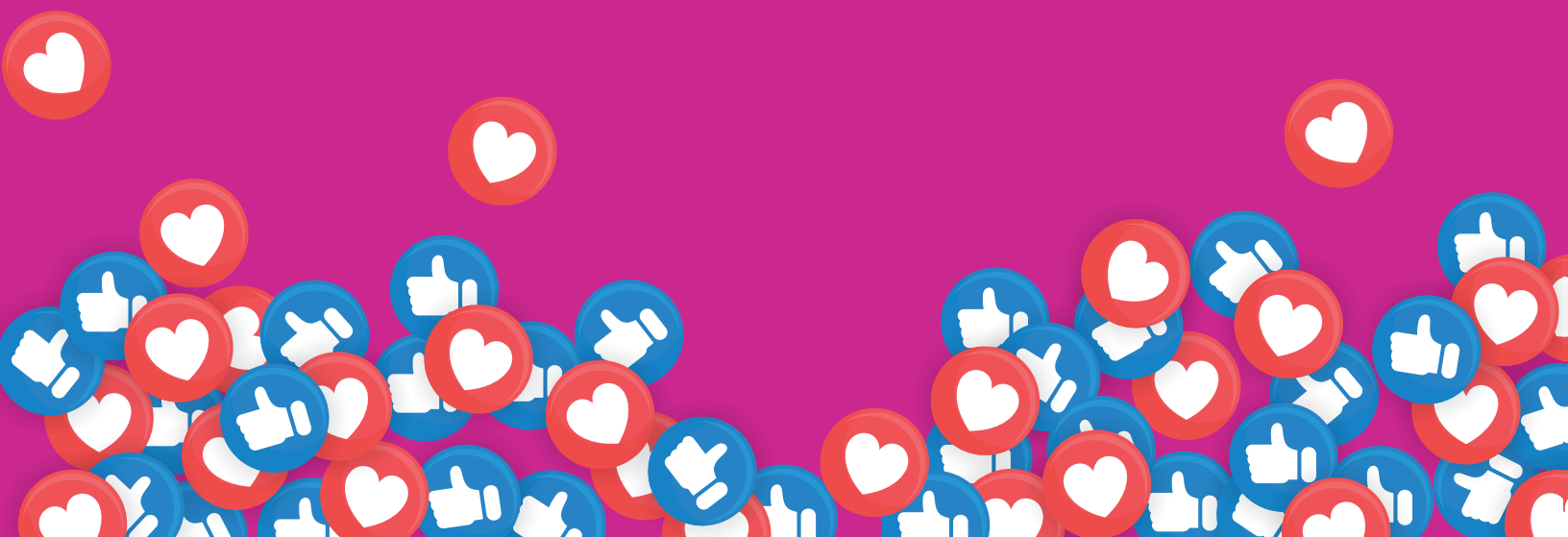


**SÍGUENOS EN FACEBOOK**

**@upav.edu**

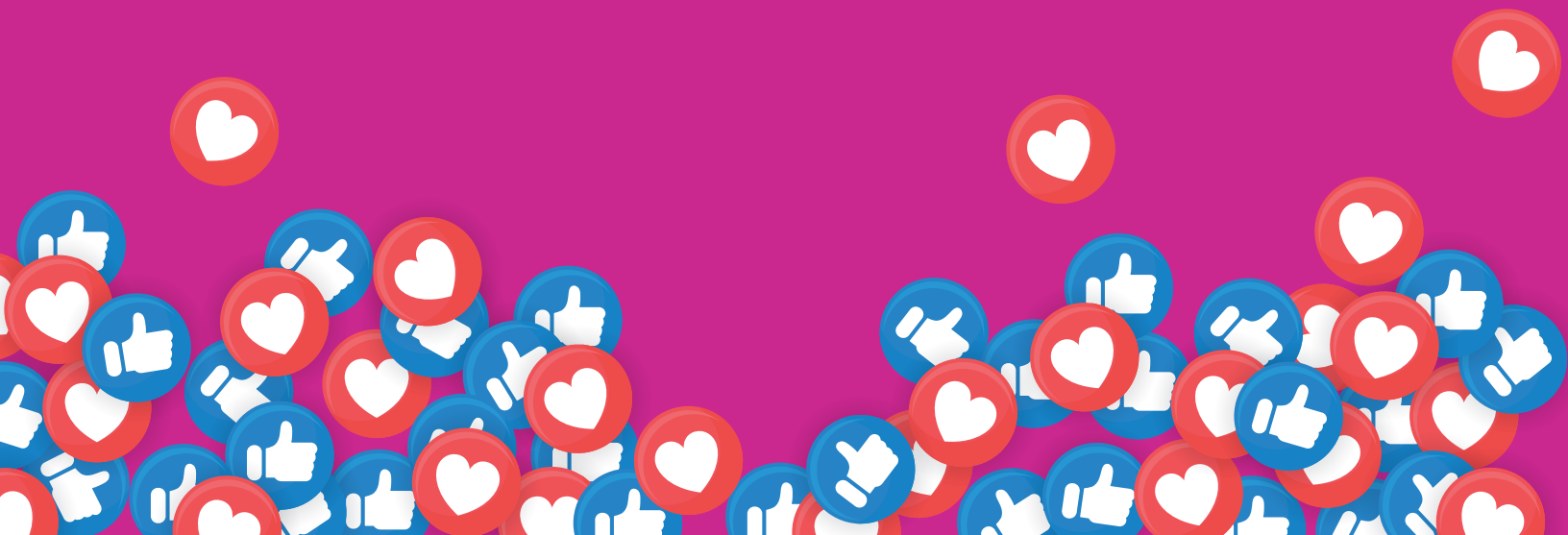
**www.upav.edu.mx**

 **@UPAVOficial**  **@upavrectoria**





ESCANEA EL QR PARA SEGUIR EL FACEBOOK OFICIAL







Sección

---

06.

---

# *Al Natural*

**/ 7 CONSEJOS PARA FORTALECER TU  
SISTEMA INMUNE EN TEMPORADA DE FRÍO**



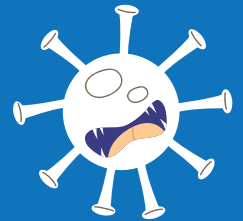
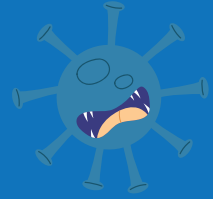
# 7

# CONSEJOS PARA FORTALECER

## TU SISTEMA INMUNE EN TEMPORARA DE FRÍO

A la llegada de las bajas temperaturas y lluvias, las personas son más propensas a sufrir enfermedades respiratorias. Si bien, reforzar la inmunidad del cuerpo es más fácil de decir que de hacer, lo cierto es que hay cambios en la dieta y el estilo de vida que pueden ayudar a fortalecer las defensas naturales del organismo y de esta forma ayudarle a combatir patógenos dañinos u organismos que causan enfermedades.

Sigue estos consejos para fortalecer el sistema inmunitario del organismo de forma natural:





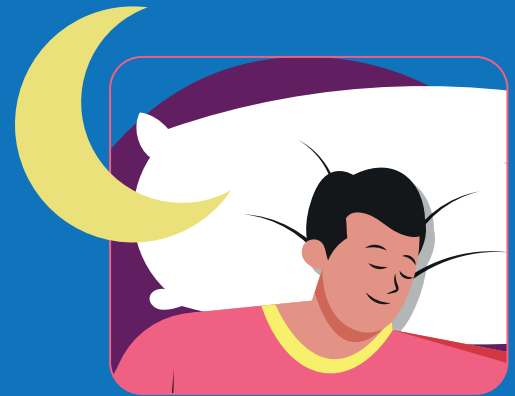


# 01

## DORMIR LO SUFICIENTE

El sueño y la inmunidad están estrechamente relacionados. No dormir bien o tener un sueño de mala calidad está vinculado a una mayor susceptibilidad a enfermedad. Descansar bien puede fortalecer la inmunidad natural. Los adultos deberían tratar de dormir 7 horas o más cada noche, mientras que los adolescentes necesitan de 8 a 10 horas, y los niños más pequeños y los bebés hasta 14 horas.

Si se presentan problemas para dormir, es importante limitar el tiempo de pantalla durante una hora antes de acostarte, ya que la luz azul que emiten el teléfono, TV y computadora puede interrumpir el ritmo circadiano o el ciclo natural de vigilia-sueño del cuerpo.



# 02

## COMER ALIMENTOS INTEGRALES DE ORIGEN VEGETAL

Los alimentos integrales de origen vegetal como frutas, vegetales, nueces, semillas y legumbres son ricos en nutrientes y antioxidantes que pueden darle una ventaja al organismo contra los patógenos dañinos. Los antioxidantes en estos alimentos ayudan a disminuir la inflamación al combatir compuestos inestables llamados radicales libres, que pueden causar inflamación cuando se acumulan en niveles altos. La fibra en los alimentos vegetales alimenta la microbioma intestinal, o la comunidad de bacterias saludables en el intestino. Un microbioma intestinal resistente puede mejorar la inmunidad y ayudar a evitar que patógenos dañinos entren al cuerpo a través del tracto digestivo. Además, las frutas y vegetales son ricos en nutrientes como la vitamina C, que puede reducir la duración del resfriado común.



# 03

## COMER MÁS GRASAS SALUDABLES

Las grasas saludables, como las que se encuentran en el aceite de oliva y el salmón, pueden aumentar la respuesta inmune del cuerpo a los patógenos, disminuyendo la inflamación. Si bien la inflamación de bajo nivel es una respuesta normal al estrés o a una lesión, la inflamación crónica puede suprimir el sistema inmunitario.



# 04

## COMER MÁS ALIMENTOS FERMENTADOS O SUPLEMENTOS PROBIÓTICOS

Los alimentos fermentados son ricos en bacterias beneficiosas llamadas probióticos, que se encuentran en gran cantidad en tu tracto digestivo. Estos alimentos incluyen yogur, kombucha, kimchi, etc.



# 05

## EJERCICIO MODERADO

Una forma en que el ejercicio mejora la función inmune es aumentando la circulación general, lo que facilita que las células del sistema inmunitario y otras moléculas que combaten infecciones, viajen más fácilmente a través del cuerpo. Realizar 30 minutos de ejercicio moderado a vigoroso todos los días, ayuda a estimular el sistema inmunitario.





# 06

## MANTENERSE HIDRATADO

El agua es vital para el cuerpo, además es una gran aliada del sistema inmunológico. La hidratación no necesariamente protege de gérmenes y virus, pero prevenir la deshidratación es importante para la salud en general.

La deshidratación puede causar dolores de cabeza y dificultar el rendimiento físico, la concentración, el estado de ánimo, la digestión y la función cardíaca y renal. Estas complicaciones pueden aumentar la susceptibilidad a enfermarse.

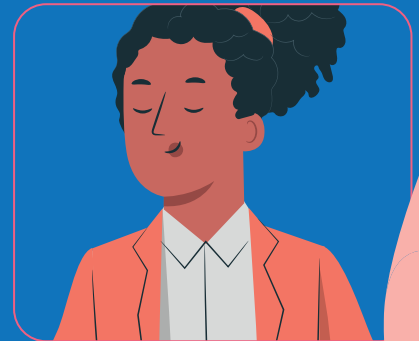


# 07

## CONTROLAR LOS NIVELES DE ESTRÉS

Aliviar el estrés y la ansiedad es clave para la salud inmunitaria.

El estrés prolongado promueve la inflamación, así como los desequilibrios en la función celular inmune. En particular, el estrés psicológico prolongado puede suprimir la respuesta inmune en los niños. Las actividades que pueden ayudar a controlar el estrés incluyen meditación, ejercicio, llevar un diario, yoga y otras prácticas de conciencia plena.











*Sección*

---

07.

---

# *Deportes*

**/ CICLISMO BMX - FREESTYLE FLATLAND**



El ciclismo BMX Freestyle (estilo libre) es una disciplina dentro del BMX, pero centrada en las acrobacias que se practica con bicicletas cross con ruedas de 20 pulgadas de diámetro. Su historia se remonta al año 1969, cuando en California los jóvenes empezaron a usar sus bicis en pistas de Motocross para imitar a sus ídolos motorizados. En 1982, el órgano de gobierno fundador de la disciplina se denominó Asociación Amateur de Skate Park (ASPA por sus siglas en inglés) y, un par de años más tarde, pasó a llamarse Asociación Americana de Freestyle (AFA, por sus siglas en inglés). Finalmente, la disciplina pasó a estar regida por la Unión Ciclista Internacional (UCI). El BMX freestyle tuvo su debut Olímpico en Tokio 2020.

# CICLISMO

En BMX freestyle, los riders ejecutan rutinas consistentes en secuencias de trucos realizados en terreno llano, en las calles, en saltos de tierra, en un medio tubo y/o en rampas construidas. En la competición, los riders son juzgados por la calidad de su actuación.





**BMX**

**FREESTYLE**



# ESTILO DE CICLISMO

El BMX freestyle consta de diferentes estilos; *park, vert, flat, street y dirt*. En los Juegos Olímpicos solo se celebran competiciones de park.

## PARK

Llamado así en honor al parque diseñado para los riders de BMX, los atletas ejecutan una secuencia de trucos sobre diferentes obstáculos, como columnas, muros y saltos de cajón. Esta es la disciplina olímpica de BMX freestyle.

## VERT

En Vert, abreviatura de “vertical”, los riders realizan trucos en una rampa alta en forma de U. Los lados de la rampa son verticales en la parte superior, y los mejores riders saltan hasta 4,5m por encima de la rampa.

## FLATLAND

En Flat, los riders realizan una serie de trucos exclusivamente en terreno llano, a menudo haciendo equilibrios o girando sobre una rueda.

## STREET

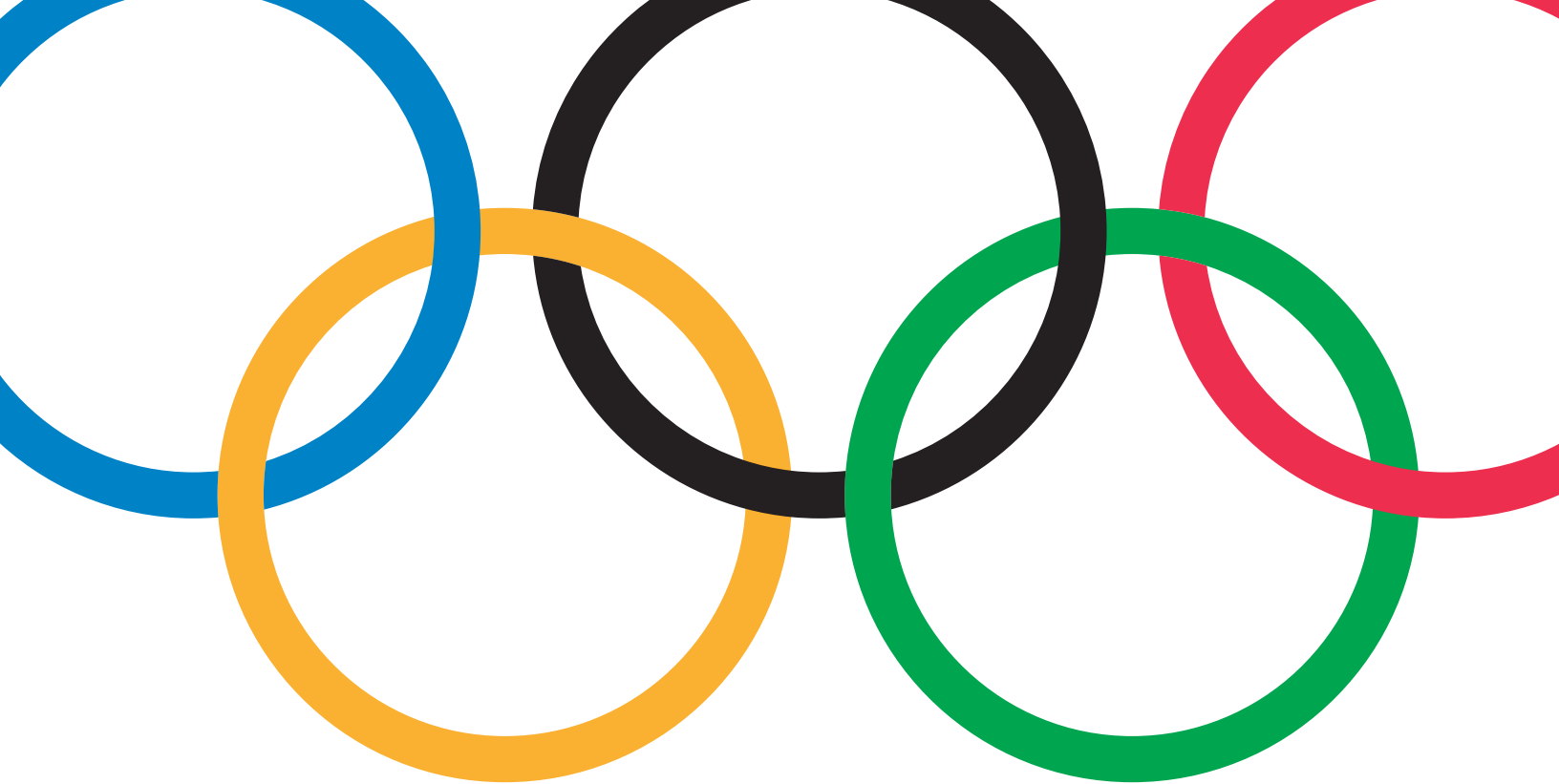
Los riders utilizan obstáculos urbanos para realizar sus trucos. El principio del street es explorar, buscando nuevos terrenos que se puedan recorrer.

## DIRT

En Dirt, los riders realizan trucos sobre montículos de tierra moldeados para agarrar aire. Con varios metros de separación entre el despegue y el aterrizaje, los saltos son extremadamente espectaculares. En las competiciones de Dirt, los riders son juzgados por la ejecución con éxito de varios trucos durante los saltos, junto con su grado de dificultad.







# CICLISMO **BMX** FREESTYLE EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS

El BMX freestyle park mixto hizo su aparición en los Juegos Olímpicos de la Juventud de Buenos Aires 2018, donde competidores de Argentina y Alemania se llevaron el oro en la prueba juvenil mixta por equipos. Mientras que el BMX racing ha estado en el programa olímpico desde Beijing 2008, en junio de 2017, el Comité Olímpico Internacional anunció que el BMX freestyle se añadiría como evento olímpico para hombres y mujeres en Tokio 2020.

En Tokio 2020, 18 competidores de ciclismo BMX freestyle participaron en la disciplina de park. Está previsto que en París 2024 participen seis atletas más en BMX freestyle (12 hombres y 12 mujeres) que en Tokio 2020.



### Casco

Protege tanto la cabeza y la nuca como la parte frontal y la mandíbula.



### Gafas



### Maillot y pantalones

Material cómodo y resistente a la abrasión.



### Protecciones

Las caídas son habituales y los saltos que realizan peligrosos. Es por esto que debajo de la primera capa llevan protecciones.



### Guantes reforzados



La protección superior lleva placas reforzadas desmontables en el pecho, los costados, espalda, la columna vertebral, las clavículas y los hombros y los brazos.

Protector de rodilla y pierna

### Rueda de 20'

### Sillín bajo

Facilitan los movimientos y los impulsos durante la carrera.

### Cuadro de fibra de carbono

Menor peso para ganar más velocidad.



### Pedales automáticos

### Desarrollo sin marchas

Se suele montar un plato de 28 o 30 y un piñón de 9 o 10 dientes.





#UPAVTRAINING



# UPAV TRAINING

CENTRO DE FORMACIÓN Y CAPACITACIÓN

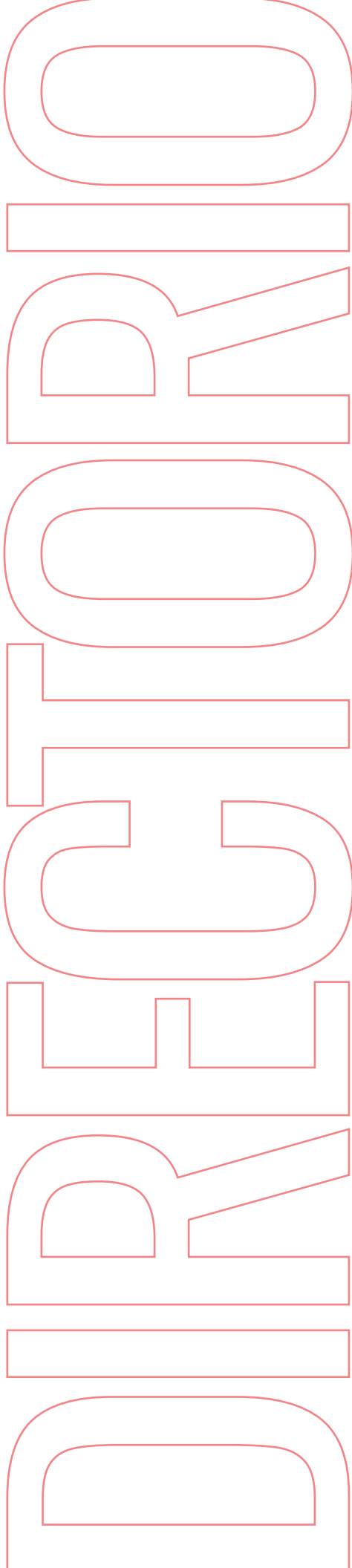
**“Gestión, diseño, impartición  
y evaluación de cursos”**

[upav.edu.mx/cursos](http://upav.edu.mx/cursos)









## **Pánuco**

(Pánuco, Pueblo Viejo, Tampico Alto, Ozuluama de Mascareñas, El Higo)

*Dirección:* Calle Federación S/N, Col. Burócrata, C.P. 93998, Pánuco, Ver.

*Correo:* [coordinacion.panuco@upav.edu.mx](mailto: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](mailto:coordinacion.tantoyuca@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](mailto: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](mailto:coordinacion.alamo2@upav.edu.mx)



## **Poza Rica**

(Coatzintla, Tihuatlán, Cazones de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata,

Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán, Coahuatlán, Coyutla, Mecatlán)

*Dirección:* Manlio Fabio Altamirano #203 Col. Tajín, C.P. 93330, Poza Rica, Ver.

*Correo:* [coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx)

*Correo:* [coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx)



## **Papantla**

(Papantla, Gutiérrez Zamora, Tecolutla, Espinal, Coxquihui)

*Correo:* [coordinacion.papantla@upav.edu.mx](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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:* Instalaciones del Institución Tecnológico de Huatusco, Extensión Coscomatepec Juan de la Barrera s/n, Col. Solidaridad, C.P.94140, Coscomatepec, Ver.

*Correo:* [coordinacion.huatusco@upav.edu.mx](mailto: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](mailto: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](mailto: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 Zona Centro C. P. 91700, Veracruz, Ver.

*Correo:* [coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx)

### Bachilleratos

*Dirección:* Benito Juárez #332 Zona Centro C. P. 91700, Veracruz, Ver.

*Correo:* [coordinacion.veracruz.media@upav.edu.mx](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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*





UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

# CONECTA

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Publicación septiembre, octubre, noviembre, diciembre - 2023

— [www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx) —

