09
Novena edición
-
Edición Bimestral
www.upav.edu.mx

CONECTA

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

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

21 DE FEBRERO - DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

EL USO DE LA TECNOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE MULTILINGÜE: DESAFIOS Y OPORTUNIDADES

UNIVE
AUTÓN

CON

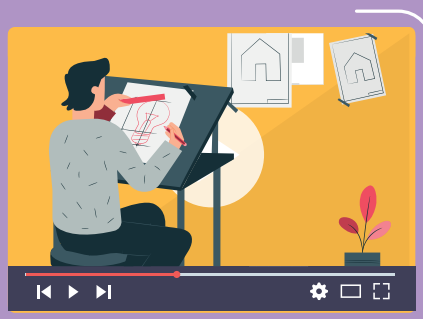
RECOMENDACIONES - TUT

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

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

Queremos escucharte

Información Oficial



Tutoriales

PAV
ERSIDAD POPULAR
NOMA DE VERACRUZ

TIGO

TORIALES - ACTIVACIONES

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

úa preparándote durante tu
estar y el de todas y todos.

Sana Distancia
SEMSYS

Micrositio de
Estrategia Estatal de Sana Distancia
Plataforma de consulta y contenido digital

Activaciones físicas

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

ESTRATEGIAS ACADÉMICAS TEMPORALES
PERIODO DE SUSPENSIÓN POR COVID-19

www.upav.edu.mx/contigo

índice

01
Editorial

08 / **MENSAJE**

02
Coordenadas

12 / **CONOCE TU COORDINACIÓN SOLIDARIA**

14 / **PUNTOS CARDINALES**
Altotonga, Veracruz

03
Experiencia UPAV

24 / **EXPERIENCIA UPAV EN LAS ARTES**
Ramsés Demanos Melchor

04

Unidad de Género

32 / DÍA INTERNACIONAL DE LA FRATERNIDAD HUMANA
34 / DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA
36 / DÍA DE LA MUJER MEXICANA
38 / DÍA MUNDIAL DE LA JUSTICIA SOCIAL
40 / DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA
42 / DÍA DE LA CERO DISCRIMINACIÓN
44 / DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
48 / DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN RACIAL
50 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR
52 / DÍA INTERNACIONAL DE LA VISIBILIDAD TRANS

05

Arte & Cultura

58 / LA RADIO MÁS VIVA QUE NUNCA
60 / LA RADIO QUE ESCUCHA, PARA SER ESCUCHADA; UPAV RADIO
72 / UN PASEO POÉTICO
76 / CUATE TE DESEA ¡FELIZ DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD!
78 / TOP 5 POETISAS MEXICANAS

06

Al Natural

84 / UNA DIETA Y UN PLANETA SANO
90 / 10 RAZONES PARA CONSUMIR LEGUMBRES
94 / ¡ESFUERZO SOLIDARIO! GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN CONTRA COVID-19

07

Deportes

100 / ARTE Y MOVIMIENTO
106 / MÁS Y MEJOR OXIGENACIÓN PULMONAR
108 / BENEFICIOS DE ESTIRARSE AL DESPERTAR
118 / DIRECTORIO

CONECTA

Edición Bimestral — ***www.upav.edu.mx***

UPAVOficial UpavRectoría upavrectoría

Legal

Conecta Revista UPAV
Es una publicación digital creada por la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

Los textos aquí publicados son responsabilidad de su autor. Prohibida la reproducción parcial o total.

Todas las fotografías e imágenes, salvo indicación contraria, son autoría de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz. Derechos reservados a la UPAV © CONECTA, 2022.

Directorio

Rector
Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez

Directora de Educación Superior
Dra. Guadalupe del Carmen Su Morales

Director de Educación Media Superior
Ing. Armando Moreno Garibay

Directora de Administración y Finanzas
Lic. Silvia Cruz Torres

Director de Planeación y Programación
Mtro. Amado Cervantes Cervantes

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

Subdirector de Supervisión Académica
Lic. Carlos Evert Pérez López

EDITORIAL

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz continúa esforzándose por ampliar la cobertura educativa en el Estado, con opciones en bachillerato, licenciaturas y posgrados, busca potenciar el nivel educativo de la sociedad veracruzana, con mayores posibilidades de preparación profesional, a través de las diversas coordinaciones solidarias y sus sedes en Veracruz.

La misión de UPAV se centra en mejorar la calidad de vida de sus aprendientes, atendiendo la necesidad educativa, tanto de la población joven como adulta, de las comunidades campesinas e indígenas, como de personas de escasos recursos económicos, a través del acceso a los niveles de Educación Media Superior y Superior.

Bajo esa inspiración, UPAV se mantiene visionaria para ser una institución líder y única en el país; con horarios flexibles y diferentes al calendario escolar oficial. Sus planes y programas de estudios se encuentran en constante actualización por áreas y competencias, cada uno diseñado de acuerdo a los nuevos retos y demandas laborales actuales, formando profesionistas de excelencia, conscientes de su entorno y comprometidos con el marco social, bajo un modelo educativo creativo, autónomo, humanista, responsable, bioregional y autodidacta.

Esta Institución tiene como principal objetivo, impartir servicios educativos solidarios de nivel medio superior y superior, en comunidades con alto rezago social y educativo en la entidad veracruzana.

UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

R AUTÓNOMA DE VERACRUZ
10
ANIVERSARIO

Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE TU COORDINACIÓN SOLIDARIA
/ PUNTOS CARDINALES Altotonga, Veracruz

Conoce tu Coordinación Solidaria

Altotonga – Atzalan

UPAV está cerca de ti y en esta edición de ***CONECTA***, te presenta la Coordinación Solidaria Altotonga - Atzalan.

¡Conócela!

Además de ser promotora de los derechos y obligaciones de las figuras solidarias pertenecientes a las sedes que la conforman, la Coordinación Solidaria Altotonga - Atzalan es gestora de los procesos administrativos y académicos de la comunidad educativa en la Institución y funge como enlace de la Universidad con cada centro de estudio en los municipios que la conforman (Perote, Villa Aldama, Altotonga, Jalacingo, Atzalan, Tlapacoyan y Martínez de la Torre).

"En la Coordinación Solidaria Altotonga - Atzalan, queremos acompañarlos desde el proceso de registro, hasta los procesos de obtención de grado, acercándoles toda la información que requieren durante su estadía en UPAV"

La intervención que tiene la Coordinación Solidaria apoyando a los aprendientes a concluir sus preparación, desde Educación Media Superior, hasta la Superior, es la más grande satisfacción para quien la encabeza.

“Empatizar con ellos, de acuerdo a las necesidades de cada región, incentivarlos, acompañarlos y motivarlos a que concluyan satisfactoriamente sus procesos, es nuestra razón de ser”.

La Coordinación Solidaria Altotonga - Atzalan comparte una reflexión para los jóvenes que están pensado en continuar, concluir o comenzar su preparación:

“El día a día conforma un entretejido que involucra a muchas personas, cada una con planes y sueños diferentes. Mantenerse siempre con un plan o una meta bien trazada es fundamental para no perderse en el intento de lograr los sueños y también importante, no perder la calma si la vida hace dar giros, hay que dejarse llevar, disfrutar los cambios, los procesos y aprovechar al máximo las oportunidades. Cuenten con su Coordinación Solidaria Altotonga - Atzalan siempre que se busque apoyo y acompañamiento”

¡UPAV es el camino idóneo para lograr sus sueños!

ALTOTONGA
LA ESMERALDA DE LA SIERRA

De origen **náhuatl, *Atl*** que significa **agua,**
Totonqui;* cosa caliente** y ***Ca en, su nombre quiere decir; ***"lugar de aguas calientes"***

A tan solo 75 km de la Ciudad de Xalapa, ubicada en la zona central montañosa del Estado y a una altura de 1880m a nivel del mar, se ubica Altotonga. De origen náhuatl, Atl que significa agua, Totonqui; cosa caliente y Ca en, su nombre quiere decir; "lugar de aguas calientes" y se atribuye a los ríos que rodean su cabecera. Los ecosistemas que cohabitan en esta región, son el de bosque mesófilo de montaña, hogar de muchas especies como anfibios, reptiles, aves y mamíferos.

Algunos lugareños de la región aún llaman a Altotonga como "La esmeralda de la sierra", nominación que le fue dada en 1941 por Pacona García, poetisa coatepecana que vivió varios años en el lugar.

Sin embargo, Altotonga es un lugar que además de sus magníficos paisajes, se destaca como arte culinario y por su desarrollo turístico, adecuado para quien es amante de los deportes extremos, de la aventura, de la naturaleza, así como de la paz de la montaña, que custodia la grandeza prehispánica e histórica de Veracruz.

Uno de los principales atractivos turísticos del lugar, es la Reserva Ecológica del Río Pancho Poza, dentro de la cual nace, a partir de la mezcla de nacimientos de agua, el río Pancho Poza. Este forma parte del río Bobos en Nautla. Un dato muy curioso es que, opuesto al significado de su nombre náhuatl, el agua de "Pancho Poza" no es caliente, sino más "al tiempo", pues la temperatura media predominante en la Reserva durante el año, es de aproximadamente 12°C, teniendo como periodo más cálido entre abril y junio con 15°C.

Entre las bondades culinarias que ofrece Altotonga, se encuentra tradicionalmente la preparación de tamales, a base de masa, chile seco y tomate, pimienta, carne al gusto y manteca, envueltos en hojas de totomoxtle. Son comunes los atoles de diferentes sabores como el cacao, harina de maíz, arroz y de maíz molido.

BIENVENIDOS A ALTOTONGA
ALTO

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

También se encuentra una gran variedad de antojitos, especialmente las garnachas, que en este municipio, son toda una tradición. Su característico tamaño y las salsas, son uno de los secretos para darle su auténtico sabor y motivo por el cual Altotonga es considerada la cuna de las garnachas, además de la carne de res, la papa, cebolla y por supuesto, el sazón. Cada año, en enero se realiza el festival de la garnacha, a través del cual se invita a las personas para que visiten el municipio y disfruten de esta rica cocina que se puede degustar a cualquier hora del día.

DATOS CURIOSOS

- El río Pancho Poza fue declarado **Reserva Ecológica en 1992.**

- Su fauna se compone de mamíferos como tlacuaches, armadillos, zorros, mapaches y conejos. Aves como el perico catarina, checla, azulejo, ventura azulilla, jilguero, floricano y gorrión inglés.

- Su temperatura media anual es de 14°C, con notable variante a frío desde mediados de otoño a invierno y registrándose heladas en las partes altas.

¿Sabías que...? UPAV tiene una sede cerca de ti.

Conoce tu Coordinación Solidaria Altotonga.

¡Síguela en Facebook! @Coordinación Solidaria Altotonga Atzalan - UPAV

Guadalupe Victoria # 27, Col. Centro, Altotonga, Ver.
Tel. 2261042805 / coordinacion.altotonga@upav.edu.mx

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

UPAV
UNIVERSIDAD POPULA
AUTÓNOMA DE VERACR
ANTOJITOS EMY

CONOCE NUESTRA
NUEVA LICENCIATURA

EDUCACIÓN INDÍGENA

"HACIENDO COMUNIDAD, HAGAMOS FUTURO"

VERACRUZ
GOBIERNO
DEL ESTADO

SEV
Secretaría
de Educación

SEMSyS
Subsecretaría de Educación
Media Superior y Superior

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

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

Sección

03.

Experiencia UPAV

/ RAMSÉS DEMANOS MELCHOR

EXPERIENCIA UPAV EN LAS ***ARTES***

RAMSÉS DEMANOS MELCHOR

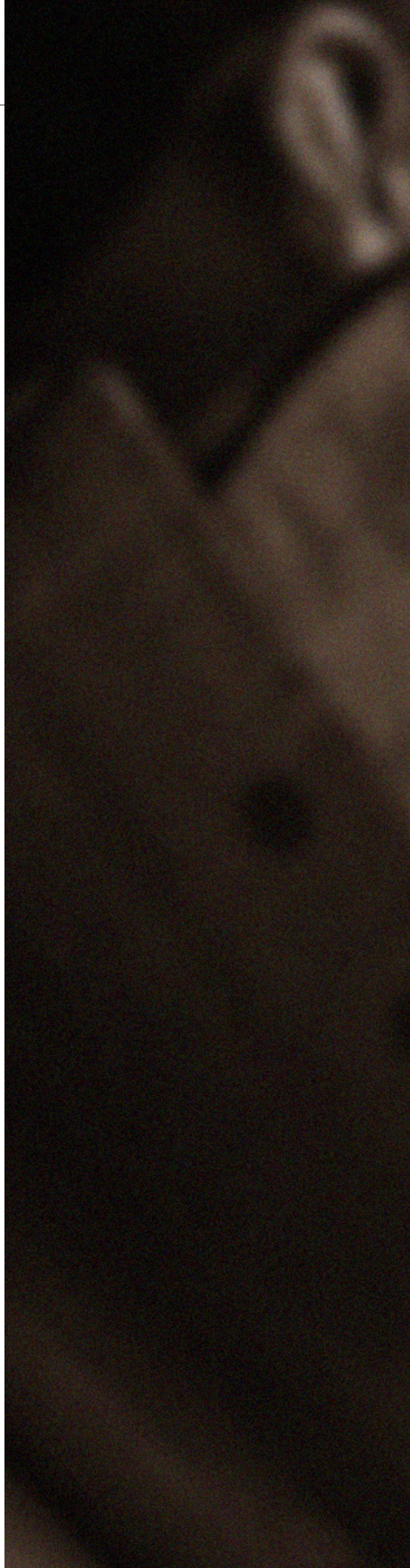
APRENDIENTE DE LA LICENCIATURA
EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA SEDE COATEPEC

En esta 9ª edición de la Revista ***CONECTA***, Ramsés Demanos Melchor, aprendiente de la Licenciatura en Educación Artística, sede Coatepec de nuestra Casa de Estudios, quien es músico y bailarín, nos comparte su experiencia en el medio artístico y en su trayecto por UPAV.

Ramsés eligió UPAV tras conocer las experiencias que le compartieron sus compañeros del medio, que también han pasado por las filas de esta Institución, y que actualmente se desarrollan como excelentes bailarines y músicos.

En el área de arte y cultura, UPAV tiene el compromiso de fomentar el desarrollo de la cultura, las tradiciones, los valores del bien, la belleza y la verdad, a través de su programa educativo autodidacta que permite la convivencia, tanto de cultura general, como de sensibilidad artística.

En este tenor, Ramsés comparte que fue precisamente esa libertad y seguridad que le brinda UPAV para continuar con su formación profesional, lo que le ha permitido desarrollarse en el ámbito laboral y artístico, pues en sus palabras “esta Universidad te hace autosuficiente y eso para mí, es un plus”.



“DESDE MUY PEQUEÑO MIS PADRES ME INCULCARON LAS ARTES, EN ESPECIAL LA DANZA Y MÚSICA, POR ESO SUPE QUE ME QUERÍA DEDICAR A ESTO Y HE TENIDO LA FORTUNA DE AHORA HACERLO PROFESIONALMENTE, **COMPARTIENDO MIS CONOCIMIENTOS Y VIAJANDO CON LA DANZA**”

Uno de sus mayores logros, ha sido que el público reconozca su talento musical con el arpa y en la danza. Aunque por el momento y debido a la contingencia por COVID-19, Ramsés no tiene proyectos en puerta, no descarta la posibilidad de que pronto llegarán buenos y grandes proyectos que podrá compartir con esta Institución.

Por último, Ramsés invita a los jóvenes a disfrutar cada etapa de su vida y que den lo mejor de sí en cualquier sueño, proyecto o meta que se propongan, pues mientras el camino sea claro en la mente, se puede lograr y materializar.

“Esta institución te va a ofrecer herramientas y experiencias únicas, aprenderán a ser autosuficientes y autónomos, por ello atrévanse, confíen y vivan la experiencia de ser #FamiliaUPAV”

OFERTA ACADÉMICA

BACHILLERATO
AÑO Y MEDIO

MÁS DE 30
LICENCIATURAS

MÁS DE 40
POSGRADOS

CON UPAV CONTINÚA TU PREPARACIÓN

Sección

04.

Unidad de Género

/ DÍA INTERNACIONAL DE LA FRATERNIDAD HUMANA
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER Y LA NIÑA EN LA CIENCIA
/ DÍA DE LA MUJER MEXICANA
/ DÍA MUNDIAL DE LA JUSTICIA SOCIAL
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA
/ DÍA DE LA CERO DISCRIMINACIÓN
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA ELIMINACIÓN DE LA DISCRIMINACIÓN RACIAL
/ DÍA INTERNACIONAL DE LAS TRABAJADORAS DEL HOGAR
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA VISIBILIDAD TRANS

Necesitamos amarnos y apoyarnos para vivir en paz y armonía en un mundo sostenible

04
FEBRERO

Día Internacional de la Fraternidad Humana

En estos momentos de crisis por la pandemia de COVID-19, el mundo necesita el apoyo, la compasión y la solidaridad de todas las personas, para hacer frente a las desigualdades, a los desafíos y a los nuevos retos. Es fundamental generar una mayor conciencia sobre las culturas y religiones del mundo, de sus diferencias y similitudes, es importante duplicar esfuerzos para difundir un mensaje de armonía con el prójimo, como seres humanos con garantías individuales y como sociedad.

La práctica de la tolerancia, de solidaridad, de respeto mutuo y a la diversidad de religiones y creencias, promueve la fraternidad humana.

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 4 de febrero como el Día Internacional de la Fraternidad Humana, el cual se celebrará cada año, a partir de 2021.

La conmemoración de este día busca movilizar los esfuerzos de la comunidad internacional y de cada individuo, con miras a promover la paz, la inclusión, la comprensión y la solidaridad para el desarrollo de la paz en las generaciones futuras.

Juntas y juntos promovamos una cultura de paz como conjunto de valores, actitudes, tradiciones, comportamientos y estilos de vida basados en el respeto mutuo.

Fuente: Comisión Nacional de los Derechos Humanos, ONU Mujeres

¡Es necesario reconocer e incluir a las mujeres y niñas en las Ciencias, Tecnologías, Ingenierías y Matemáticas!

11 FEBRERO

Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia

Cómo científicas, trabajadoras de la salud, cuidadoras y mucho más, las mujeres han dado frente en primera línea a la COVID-19.

En la actualidad, las mujeres continúan siendo víctimas de prejuicios arraigados, siguen encontrando obstáculos para poder desarrollarse en el campo de la ciencia.

La ciencia necesita de las mujeres y niñas, de su talento, inteligencia y creatividad porque el potencial de cada ser humano es independiente al sexo y al género. Cada año, el 11 de febrero, se conmemora el Día Internacional de la Mujer y la Niña en la Ciencia, aprobado por la Asamblea General de las Naciones Unidas con el fin de lograr el acceso y la participación plena y equitativa en la ciencia para las mujeres y las niñas, además de lograr la igualdad de género y el empoderamiento de ellas.

La igualdad entre los géneros y el empoderamiento de las mujeres y las niñas contribuirán decisivamente, no sólo al desarrollo económico del mundo, sino también al progreso de los objetivos y metas de la Agenda 2030 para el Desarrollo Sostenible.

¿Sabías que...?

Según la UNESCO, las mujeres suelen recibir becas de investigación más modestas que sus colegas masculinos. Hoy en día, solo el 33% de investigadores en el mundo son mujeres.

Fuente: ONU Mujeres

Mujer Mexicana

15
FEBRERO

Día de la Mujer Mexicana

El Día de la Mujer Mexicana es una oportunidad para reflexionar, celebrar y fortalecer los avances que se han dado en materia de igualdad de género y en la lucha por los derechos de las mujeres en México.

La mujer juega un papel importante en la sociedad mexicana, son madres, esposas, profesionistas y sobresalen en todos los ámbitos, en el cultural, social, laboral, religioso y hasta político; son independientes y autónomas.

En la actualidad, se trabaja en el empoderamiento de la mujer y en el respeto a su libertad; México ha logrado un avance significativo para alcanzar garantías en los derechos de las mujeres y la igualdad de género.

En el año de 1960, el 15 de febrero, queda instituido en México, el Día de la Mujer Mexicana. Esta iniciativa fue establecida por la dramaturga Maruxa Vilalta con la finalidad de crear conciencia en la sociedad, sobre la importancia de la igualdad de género y el papel fundamental en la vida de las familias mexicanas y de todo el país.

La conmemoración de este día tiene como antecedente importante el reconocimiento de los derechos políticos de la mujer mexicana, hecho que se concretó durante el periodo del presidente Adolfo Ruíz Cortines, quien el 6 de abril de 1956 reconoció el derecho al voto de la mujer, quedando constituido de igual manera el “Día de la Independencia Política de la Mujer Mexicana”.

Desde entonces, cada año se conmemora este día, ante la necesidad de reconocer a la mujer y su valor en la sociedad, en donde desde los orígenes de la humanidad y en casi todos los rincones del mundo, ha padecido desigualdad frente al género masculino, la marginación y discriminación en todos los ámbitos de su vida.

Fuente: Escuela Judicial del Estado de Veracruz, Gobierno de México.

Justicia social, principio fundamental para la convivencia pacífica

20 FEBRERO

Día Mundial de la Justicia Social

Se sabe que los seres humanos contamos con derechos fundamentales; el derecho a la vida, a la identidad, a la educación, a la libertad, a ser tratados con dignidad y respeto. Sin embargo, cuando alguno de estos derechos no se respeta, la integridad se encuentra frente a inequidades, derivadas, en muchas ocasiones, de injusticias provocadas por la misma sociedad. La decisión de promover o de negar la justicia social está en manos de cada persona, ya sea a escala individual, local, nacional o mundial.

En ese tenor, la celebración del Día Mundial de la Justicia Social, cada 20 de febrero, busca apoyar la labor de la comunidad internacional encaminada a erradicar la pobreza y promover el empleo pleno y el trabajo decente, la igualdad entre los sexos y el acceso al bienestar social para todas las personas. Es importante reconocer que como persona y bajo el respeto de los derechos y garantías individuales, se dispone de lo siguiente:

* Se cuenta con la disposición para realizar acciones constructivas para que otras personas reciban un trato justo.

* Compromiso a defender un derecho, así como a aceptar y cumplir con las responsabilidades asociadas a él.

* Desarrollar empatía con quienes son víctimas de injusticias.

* Conocer las situaciones actuales en las que los derechos humanos no se reconocen y en las que la justicia social no es accesible para todas y todos, tanto en el entorno cercano como en el mundo.

* Entender que los comportamientos, las actitudes y las estructuras, ya sean personales, institucionales o sociales pueden promover o negar la justicia social.

La justicia social se basa en la igualdad de oportunidades y en los derechos humanos, más allá del concepto tradicional de justicia legal.

Fuente: CNDH, UNICEF.

La Lengua Materna

21
FEBRERO

Día Internacional de la Lengua Materna

La lengua materna es la primera lengua que el ser humano aprende, sobreviene como un instrumento del pensamiento y comunicación, esta se encuentra asociada a la cultura en la que se desarrolla y es parte de la identidad de cada persona.

Actualmente, se estima que aproximadamente el 70% del patrimonio lingüístico del mundo se encuentra amenazado, esto como resultado de modelos de homogeneización lingüística. Muchas lenguas maternas están desapareciendo debido en gran parte a la discriminación, las personas hablantes sienten cierto rechazo y temor a ser excluidas, por ello, optan por utilizar lenguas dominantes con el fin de obtener el éxito en el contexto social, dejando de lado la práctica de su lengua materna.

En este sentido y debido a su gran importancia cultural, la UNESCO designó el 21 de febrero como el Día Internacional de la Lengua Materna, como medio de promoción de la importancia de la diversidad lingüística y cultural, así como el multilingüismo para lograr sociedades más justas e inclusivas, considerando que la educación basada en la primera lengua o la lengua materna debe empezar desde los primeros años de escolaridad, ya que la atención y la educación de la primera infancia son el fundamento del aprendizaje.

México es uno de los países con más diversidad lingüística en el mundo, pues en su territorio se hablan al menos 68 lenguas con 364 variantes. Sin embargo, 37 de ellas se encuentran amenazadas y 31 en riesgo de desaparición.

¿Sabías que…?

A nivel mundial, ¿cada dos semanas desaparece una lengua? Esto lleva consigo todo un patrimonio cultural e intelectual.

El tema del Día Internacional de la Lengua Materna 2022: “El uso de la tecnología para el aprendizaje multilingüe: desafíos y oportunidades”, debate el papel potencial de la tecnología para avanzar en la educación multilingüe y apoyar el desarrollo de una enseñanza y un aprendizaje de calidad para todas las personas para no olvidar su lengua materna.

Fuente: Organización de las Naciones Unidas, UNESCO

¡CERO discriminación!

01 MARZO

Día de la Cero Discriminación

La discriminación y la desigualdad de género continúan siendo una enorme barrera en el desarrollo justo de una sociedad, sobretodo para las mujeres y las niñas que generan un gran impacto en el avance de los Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS). Acciones como tratar desfavorablemente o con un desprecio inmerecido a alguna persona, generan discriminación. El discriminar es negar un principio de igualdad y constituye uno de los mayores obstáculos para avanzar en el pleno ejercicio de los derechos humanos.

La Asamblea General de las Naciones Unidas proclamó el 1 de marzo como el Día para la Cero Discriminación, este constituye un llamamiento para promover y celebrar el derecho de cada persona; a vivir una vida plena, con dignidad, independientemente de su aspecto, sexo, edad, religión, lugar de procedencia, condición social, opiniones, etnia, discapacidad, orientación sexual, lengua, condición médica o cualquier otro motivo.

Todas las personas pueden ser objeto de discriminación; sin embargo, aquellas que se encuentran en situación de vulnerabilidad o desventaja, ya sea por una circunstancia social o personal, son quienes la padecen en mayor medida. De acuerdo a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, algunos de los grupos que se consideran en situación de vulnerabilidad y discriminación son los siguientes:

* Mujeres
* Personas con VIH
* Personas con orientación distinta a la heterosexual
* Personas con discapacidad
* Migrantes
* Personas adultas mayores
* Niñez
* Personas de comunidades indígenas, entre otros.

Desafortunadamente, la discriminación aún prevalece, es un problema social que en muchas ocasiones no se percibe claramente.

La prohibición absoluta de la discriminación se establece en los artículos:
Art. 26 del Pacto Internacional de Derechos Civiles y Políticos
Art. 1.1 Convención Americana sobre Derechos Humanos
Art. 1 Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos

Fuente: CNDH

"Igualdad de género hoy para un mañana sostenible"

08
MARZO

Día Internacional de la Mujer

Las mujeres se encuentran en primera línea de la crisis de la COVID-19. Pese a que las mujeres constituyen la mayoría del personal de primera línea, existe una representación desproporcionada e inadecuada de mujeres en los espacios de política nacionales y mundiales relacionados con la COVID-19.

También se encuentran entre las y los líderes nacionales más ejemplares y eficaces en la lucha contra la pandemia. La crisis ha puesto de relieve tanto la importancia fundamental de las contribuciones de las mujeres como las cargas desproporcionadas que soportan.

El Día Internacional de la Mujer se conmemora cada año el 8 de marzo. Se trata de un día que se celebra en muchos países del mundo, un día en el que se reconocen los logros de las mujeres sin tener en cuenta sus diferencias, sean étnicas, lingüísticas, culturales, económicas o políticas. Este día tiene sus raíces en la lucha de la mujer por participar en la sociedad en igualdad con el hombre, ya que a lo largo de la historia las oportunidades para acceder a la educación, la cultura, la participación económica y política, la toma de decisiones, entre otras, han sido diferencias entre mujeres y hombres.

Este año se reconoce la contribución de las mujeres y las niñas de todo el mundo que están liderando los esfuerzos de respuesta, mitigación y adaptación de la nueva normalidad después de la COVID-19 y al cambio climático para construir un futuro más sostenible para todas las personas.

Las Naciones Unidas centran su labor de desarrollo a nivel mundial en los 17 Objetivos de Desarrollo Sostenible (ODS) dentro de los cuales, las mujeres desarrollan un papel esencial. Los ODS establecen metas que se centran en el reconocimiento de la igualdad y del empoderamiento de la mujer como un objetivo y como parte de la solución.

El desarrollo sostenible es una apuesta al progreso social para el cual es indispensable la voz, participación y potencial de las mujeres. Este y todos los días, fomentemos y trabajemos en la protección de los derechos de las mujeres, en igualdad de condiciones con los hombres.

Fuente: ONU Mujeres, Inmujeres,

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

EN UPAV

NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

Eliminemos la Discriminación Racial

21
MARZO

Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial

Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos, teniendo la capacidad de contribuir de manera constructiva al desarrollo y bienestar de la sociedad en general.

Acciones como el racismo, el odio y el rechazo hacía otras personas, ya sea por su color de piel, origen étnico, lengua, con un sentimiento irracional de superioridad de una persona sobre otra, apunta a un retroceso en el avance y logro de los Objetivos de Desarrollo Sostenible que el mundo necesita.

Al menos en México, la discriminación racial asociada frecuentemente con la discriminación en contra de personas indígenas, aún cuando las incluye esta categoría, involucra también a personas y grupos de personas, cuyos rasgos son relacionados con otras razas u orígenes étnicos.

De igual manera, según los datos tomados de los resultados de la Encuesta Nacional sobre Discriminación (ENADIS) Conapred-UNAM 2010, indican que en el país existe la percepción de que a las personas se les insulta, por ejemplo, por su color de piel.

¿Sabías que…?

Nuestro país está compuesto por personas que se consideran morenas en un 64 por ciento. Por lo que se deduce que, en México, se rechaza y margina a un sector de la población mayoritario.

Para combatir el racismo y la discriminación racial, la Organización de Naciones Unidas adoptó en 1965 la Convención Internacional sobre la Eliminación de todas las Formas de Discriminación Racial y estableció el día 21 de marzo como Día Internacional de la Eliminación de la Discriminación Racial. La Convención fue firmada por México el 1 de noviembre de 1966 y ratificada el 20 de febrero de 1975. Su entrada en vigor a nivel internacional tuvo lugar el 4 de enero de 1969.

Fuente: CONAPRED

Trabajadoras del hogar

30
MARZO

Día Internacional de las Trabajadoras del Hogar

Es importante diferenciar las labores básicas domésticas en casa que generalmente no son remuneradas y realizadas por integrantes de la familia, a las actividades más específicas, llevadas a cabo por los y las trabajadoras del hogar.

Hablar de trabajadoras(es) del hogar, es una manera de resaltar la labor de las personas que realizan estas actividades de forma externa y exigir que, en primera instancia se les reconozca como "trabajadoras" y que derivado de esta condición, tengan los mismos derechos como cualquier trabajador o trabajadora.

Es importante que la sociedad en general, conozca cuáles son algunos de estos derechos:

* Nueve horas de descanso nocturno continuo
* Descanso diario de tres horas entre el horario matutino y el vespertino
* Un descanso semanal de día y medio
* Contar con una habitación cómoda e higiénica
* Alimentación sana y suficiente
* Pago anual de 15 días de salario por concepto de aguinaldo o parte proporcional, según sea el caso
* Trato digno, respetuoso y amable
* Respeto a su condición física, étnica, religiosa, económica y preferencia sexual

La discriminación, el exceso de trabajo, los bajos sueldos y la dificultad de acceso a prestaciones, son unos de los principales problemas de las trabajadoras del hogar.

Asimismo, las Agencias de las Naciones Unidas instan a las diversas autoridades y a la sociedad, a garantizar y respetar los derechos de los y las trabajadoras del hogar, para prevenir y eliminar cualquier tipo de discriminación en la ley y en la práctica, además reiteran su plena disponibilidad para seguir trabajando conjuntamente con el Estado y la sociedad en la obtención de remuneraciones justas y equitativas.

Fuente: CNDH, CONAPRED

“Todos los seres humanos nacen libres e iguales en dignidad y derechos”

31
MARZO

Día Internacional de la Visibilidad Trans

¿Sabes qué significa LGBTTTIQ+?

Las letras “TTT” hacen referencia a las personas Trans, ya sea transgénero, transexuales o travestis.

Trans, es el término general utilizado para describir las diferentes variantes de la identidad de género, cuyo denominador común es que el sexo asignado al nacer no concuerda con la identidad de género de la persona. Las personas Trans, construyen su identidad de género independientemente de intervenciones quirúrgicas o tratamientos médicos.

El Día Internacional de la Visibilidad Trans, nace con el propósito de remarcar el valor de vida de manera abierta, sin ningún tipo de prejuicio, además de reconocer la fuerte lucha que han llevado personas trans, que han sido pioneros y pioneras de esta lucha.

Es muy importante que la sociedad reconozca que ser trans, es una manifestación más de la diversidad de la naturaleza humana, estas personas forman parte esencial de las comunidades y culturas y que, además, cuentan con la protección más amplia de las leyes y los tratados internacionales en materia de derechos humanos.

Reconocer la realidad trans implica reconocer que, por un lado, hay estereotipos construidos desde un sistema patriarcal sobre lo masculino y lo femenino, y 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 tiene la total libertad de construirse a sí misma. Conmemoremos y respetemos el Día Internacional de la Visibilidad Trans este 31 de marzo.

Fuente: Comisión Nacional de los Derechos Humanos, SEGOBVER

La abreviatura **LGBTTTIQ+** significa:

* Lesbianas
* Gays
* Bisexuales
* Travestis
* Transgéneros
* Transexuales
* Intersexuales
* Queer

El signo **+** significa la suma de nuevas comunidades y desidencias.

UPAV RADIO

S M S
LA SEXUALIDAD
MÁS ALLÁ DEL SEXO

SINTONIZA NUESTRO ESPECIAL DE RADIO UPAV

DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER;

Igualdad de género hoy,

para un mañana sostenible

8 DE MARZO | 11:00 A.M.

SMS POR LA FRECUENCIA DE

RADIOMÁS

AKG
XL II

Sección

05.

Arte y Cultura

/ LA RADIO MÁS VIVA QUE NUNCA
/ LA RADIO QUE ESCUCHA, PARA SER ESCUCHADA; UPAV RADIO
/ CUATE TE DESEA ¡FELIZ DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD!
/ UN PASEO POÉTICO
/ TOP 5 POETISAS MEXICANAS

UPAV RADIO

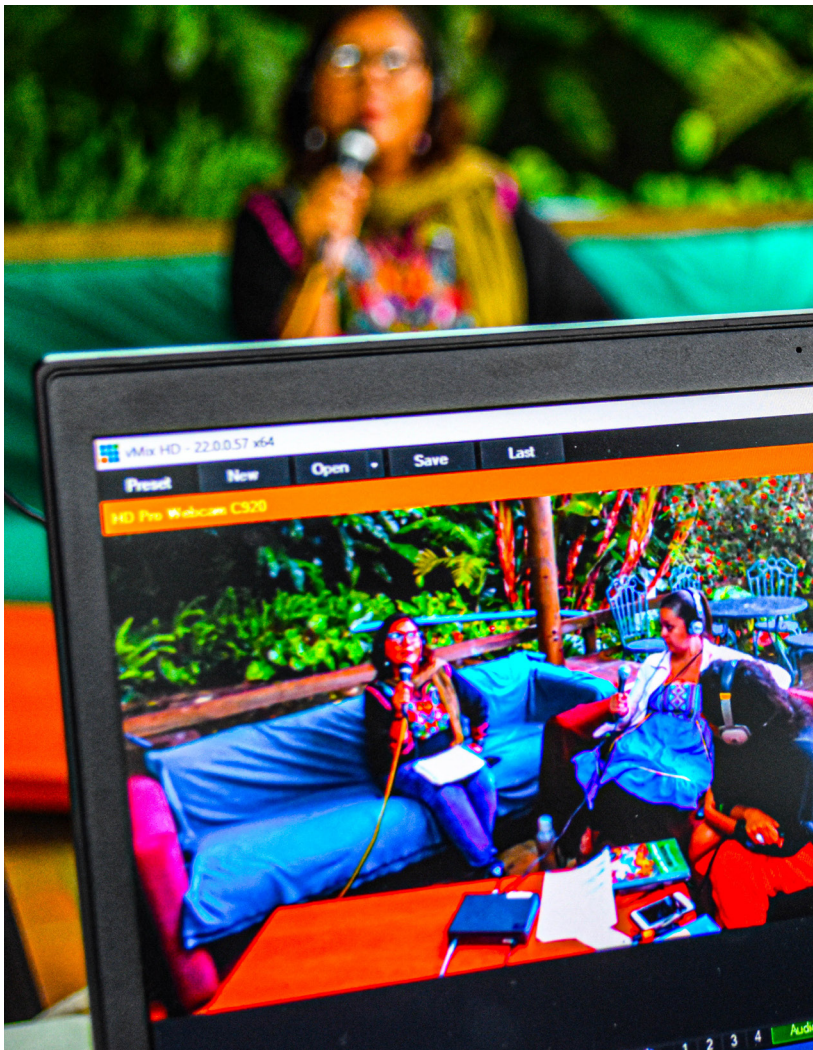
LA RADIO QUE ESCUCHA, PARA SER ESCUCHADA; UPAV RADIO

UPAV RADIO es una emisora de radio streaming de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, conformada por un gran equipo de profesionales, investigadores, conductores y actores sociales que comparten e informan respecto al acontecer organizacional, académico y cultural de nuestra comunidad universitaria.

El lunes 6 de mayo de 2019, UPAV RADIO arranca emisiones, a través de la página oficial de nuestra universidad, con programas de contenido educativo, cultural, ambiental y social, con una diversa barra musical, durante veinticuatro horas al día, transmitiendo contenido de calidad y calidez para las y los veracruzano.

La difusión de los productos comunicativos de carácter académico, valores sociales, expresiones culturales, ambientales y deportivas, entretienen a todo aquel radioescucha que busca mantenerse informado de los aconteceres diarios de nuestra sociedad.

QUILOMBO


vMix HD - 22.0.0.57 x64
Preset
New
Open
Save
Last
HD Pro Webcam C920

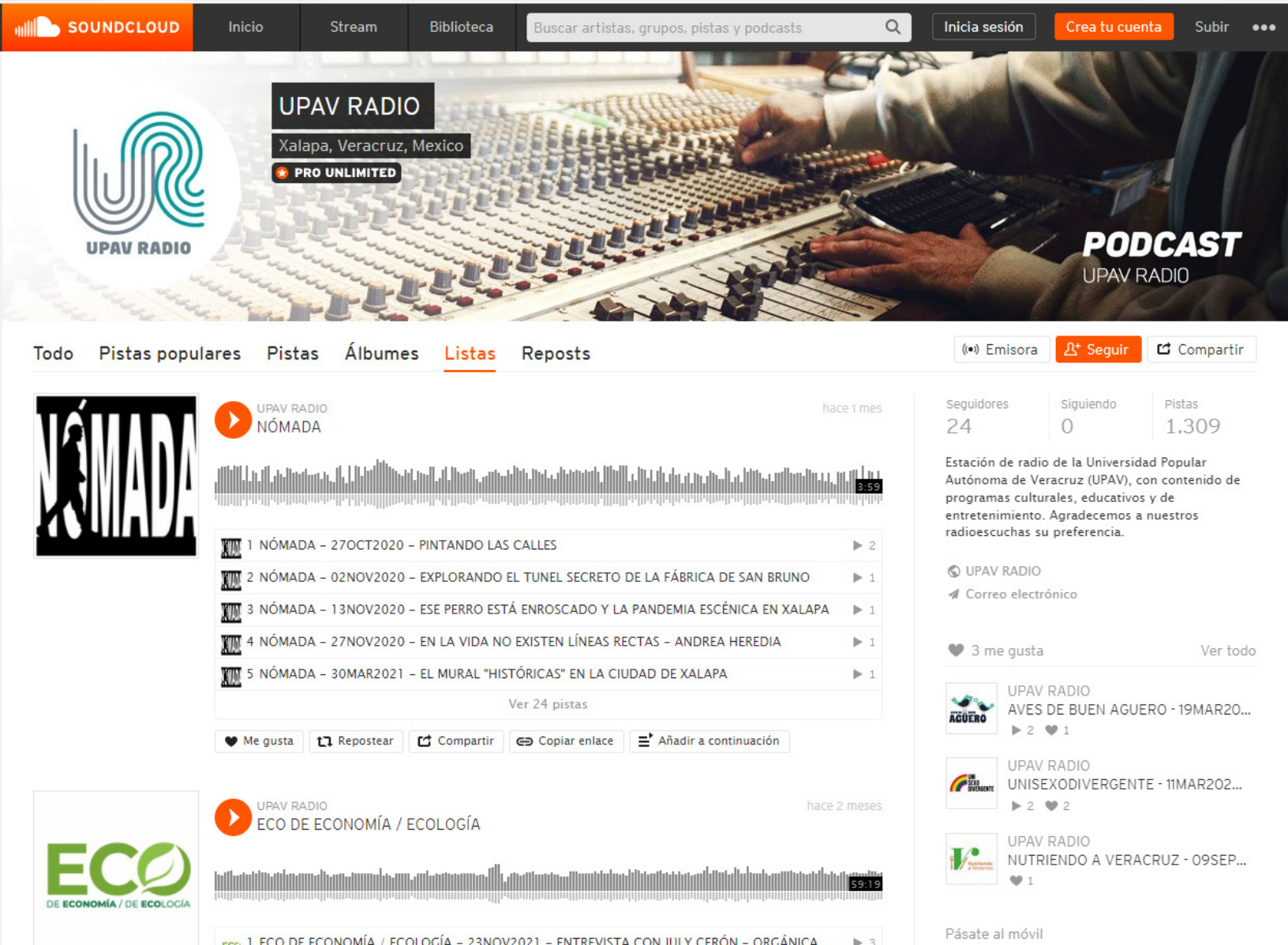
UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ
www.upav.edu.mx
UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ
UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Pause Inputs
Basic
Settings
Fullscreen
STREAM 1
HD Pro Webcam C920
Quick Play
Cut
Fade
Merge
Wipe
CubeZoom
FTB
1 2 3 4
IVÓN TELLEZ
Master
OUTPUTS
INPUTS
UPAV

Desde la diversa programación pensada en todos los públicos, se plantean problemáticas actuales, con un enfoque social que apuesta por el bienestar común, basados en los Objetivos de Desarrollo Sostenible de la Agenda 2030. UPAV RADIO aborda temas como el cuidado y la conciencia del entorno natural, la sexualidad, la crianza informada, el deporte, la salud, la educación, la promoción de la lectura, la equidad de género, las nuevas masculinidades, los pueblos originarios, la diversidad sexual, entre otros temas.

Cada emisión está respaldada por la conducción de investigadores, científicos y activistas con amplio conocimiento y experiencia en cada tema desarrollado, lo que hace de esta frecuencia, un espacio que apela a la simpatía de los radionautas.

Actualmente, ***UPAV RADIO*** cuenta con una barra programática que incluye 38 títulos, de los cuales, se reproducen 19 programas de difusión cultural y extensión de los servicios universitarios de nuestra Casa de Estudios y 1 podcast, a través de la página oficial de UPAV y en SOUNDCLOUD. De esta manera, UPAV RADIO alienta la participación de la ciudadanía y ejerce funciones de divulgación, comunicación y vinculación social, cumpliendo al ser la radio que escucha, para ser escuchada.



La Canasta DE HOJAS VERDES

COSECHANDO SABERES

CHARLAS DE AUTONOMÍA

Viaje a Parir

CHARLAS UPAV

TRIBU LIBEMOR

CRÓNICAS CIENTIFICAS

Nutriendo a Veracruz

Xochitlahtol -palabra florida-

NOVA CRIMINIS

CONECTAUPAV

Upav DEPORTES

Voces del Jardín

CONECTANDO EMOCIONES

HABLEMOS DE PROTECCIÓN CIVIL

Al Son DE LA MUDANZA

VUELOS CLIC

FIRENESÍ 20

NAVEGANDO EL ARCHIPIÉLAGO

CABINEO

Cuentos que cuentan
LA VOZ DE BUNKO PAPALOTE

NATUROPATÍA

TECHNO LÓGICA

Danzar
DE LOS MAPACHES

UNI SEXO DIVERGENTE

bee Mom
Crianza Informada

MASCULINIDAD ES...

ECO
DE ECONOMÍA / DE ECOLOGÍA

VEINTE MIL LEGUAS DE
LETRAS & POESÍA

RADICAL
CAMBIO DESDE LA RAÍZ.
SEMBREMOS NUEVAS PERSPECTIVAS

SMS
LA SEXUALIDAD
MÁS ALLÁ DEL SEXO

LA SONRISA DE MARIE CURIE

AVES DE BUEN AGÜERO

UPAV MÚSICA

D´CANAS

Xolakchibintin kimputaulank'an Veracruz
Voces Indígenas de Veracruz

NÓMADA

SIGUE NUESTRO PROGRAMA ESPECIAL

21 DE FEBRERO - DÍA INTERNACIONAL DE LA LENGUA MATERNA

EL USO DE LA TECNOLOGÍA PARA EL APRENDIZAJE MULTILINGÜE: DESAFIOS Y OPORTUNIDADES

21 DE FEBRERO **3:00 A 5:00 P.M.**

A TRAVÉS DE UPAV RADIO

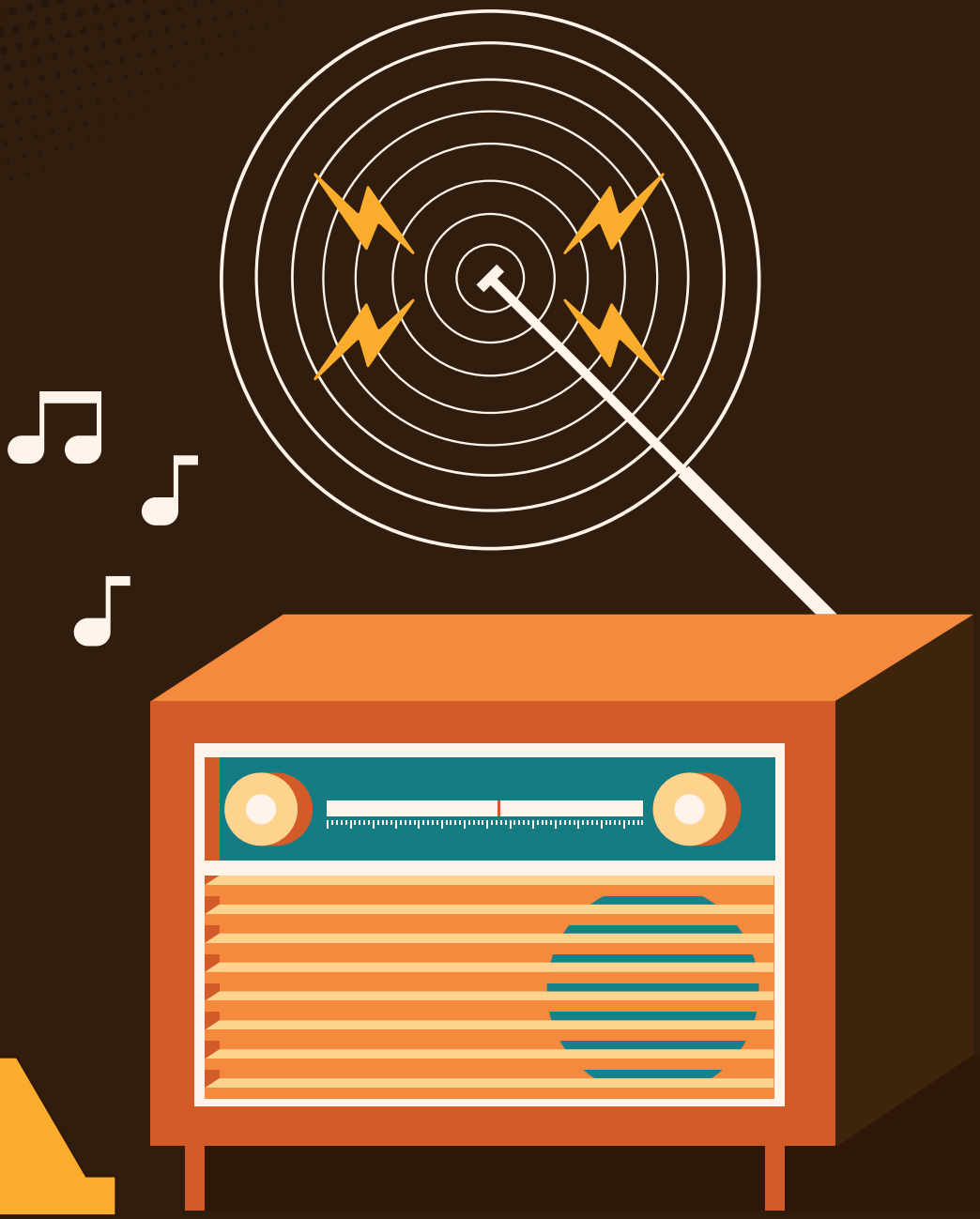
www.upav.edu.mx

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

UPAV RADIO

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

ernamentales. @upav.rectoria @UPAVOficial @upavrectoria @UPAVRadio @UPAVRADIO @upavradio



LA RADIO

MÁS VIVA QUE NUNCA

La radio ha sido el principal medio de comunicación que, a través de los años, ha unido comunidades y ha fomentado el diálogo positivo entre sociedades del mundo. **Miles de generaciones del mundo han crecido, se han transformado, soñaron y se informaron con su invención hace aproximadamente 127 años.**

¿QUIÉNES ESTÁN DETRÁS DE ESTA MAGNÍFICA INVENCIÓN?

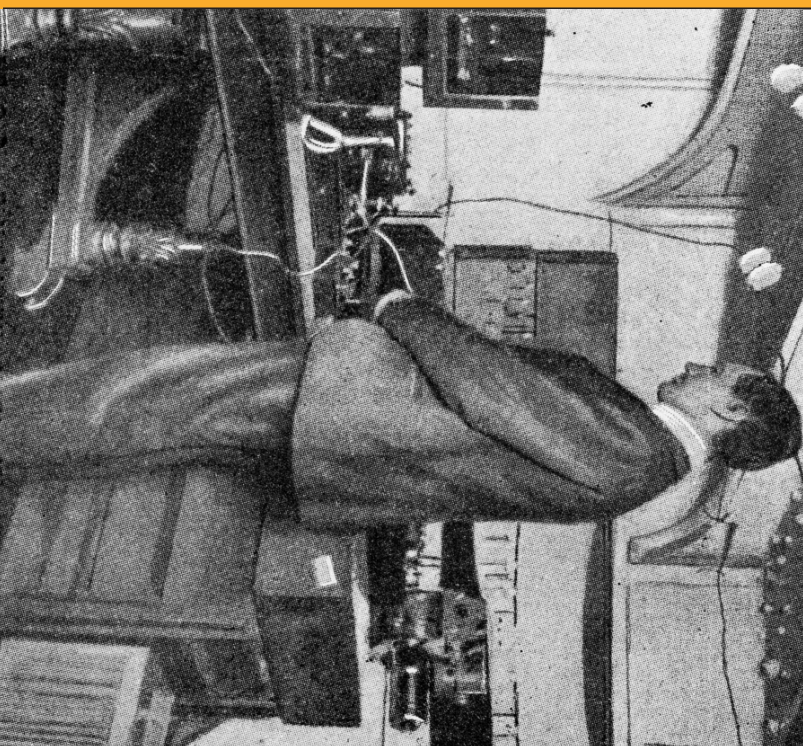
Muchos consideran que Tesla y Marconi son las personas a las que se les atribuye la paternidad de la invención de la radio. Sin embargo, lo cierto es que los descubrimientos de muchas personas, fueron necesarios para lograr un medio de comunicación como el que se conoce hoy en día.

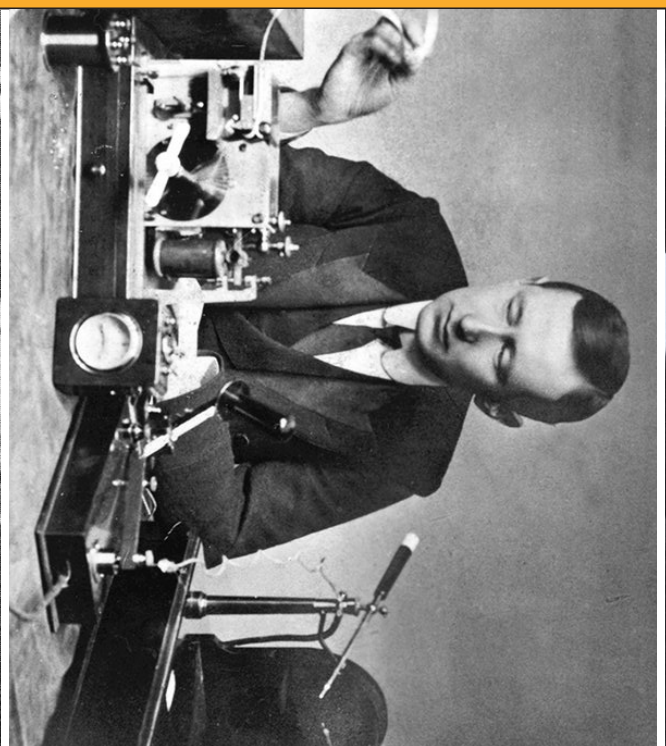
El ingeniero eléctrico y mecánico, Nikola Tesla patentó la bobina de inducción en el año 1891, esta es un circuito que genera electricidad de baja corriente y alto voltaje, utilizada para lograr la transmisión de voz mediante un sistema sin cables. Por su parte, Guillermo Marconi estudió detalladamente los trabajos y aportes de algunos de sus predecesores como el autor de la teoría de la radiación electromagnética, James Clerk Maxwell y el físico alemán Henrich Rudolf Hertz, quien en 1885 patentó la propagación de las ondas electromagnéticas sin cables y las formas para producirlas y detectarlas, entre otros.

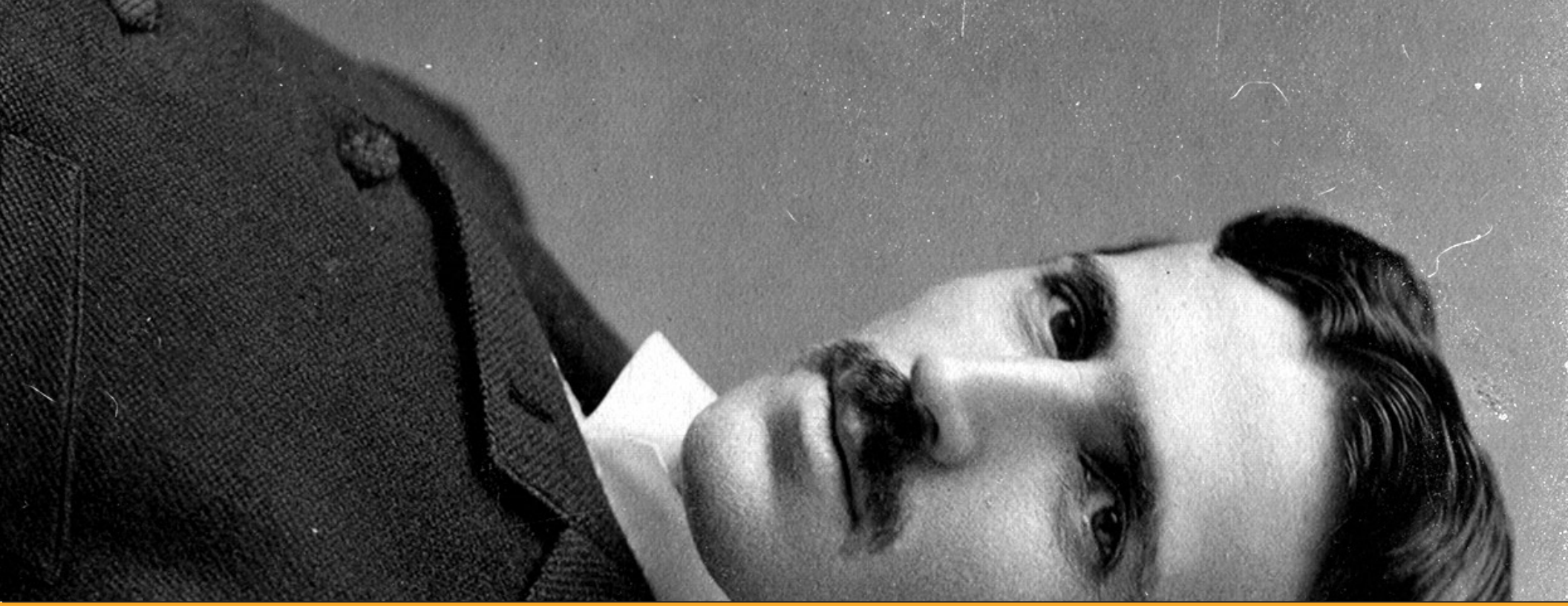
Según la Fundación Nobel, Marconi patentó en 1897 el primer aparato de radio. Por lo que en 1909 recibió el Premio Nobel de Física por sus contribuciones a la telegrafía sin hilos. El antecedente para transmitir voz sin hilos, impulsó a Marconi para lograr realizar la primera comunicación sin cables a una distancia de 48 kilómetros, con un mensaje entre Inglaterra y Francia. Un par de años más tarde, en 1901, amplió esa distancia y realizó la primera transmisión que cruzó el océano Atlántico. No fue hasta el año 1943 cuando la Corte Suprema de Estados Unidos reconoció a Nikola Tesla como el inventor de la radio y le devolvió la patente en poder de Marconi hasta ese momento.

En cambio, estos hechos no marcaron el final del proceso de creación de la radio, pues han sido muchos los inventores que continuaron mejorando la idea durante los años siguientes.

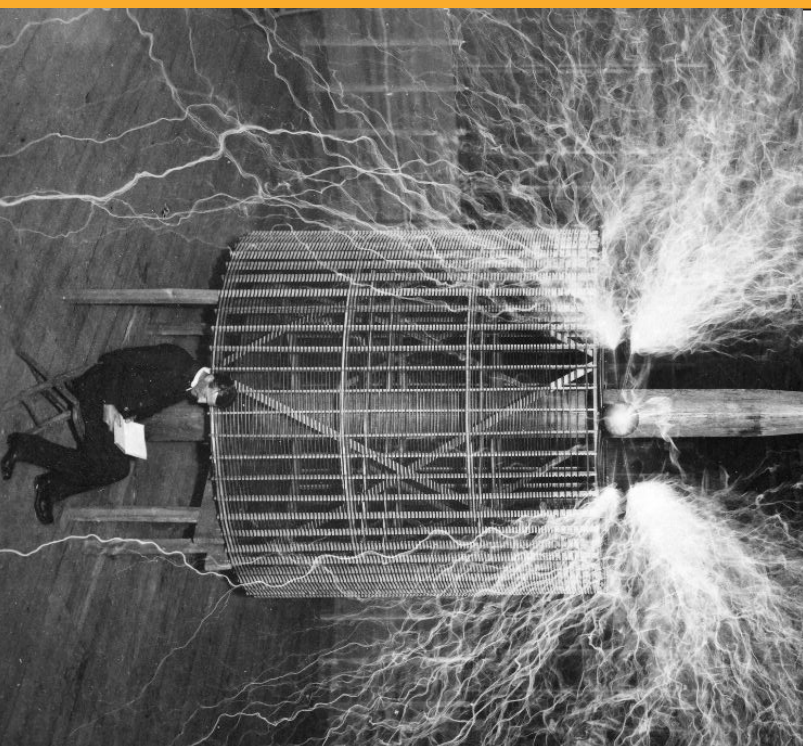
GUILLERMOMARCONI GUILLERMOMARCONI GUILLERMOMARCO

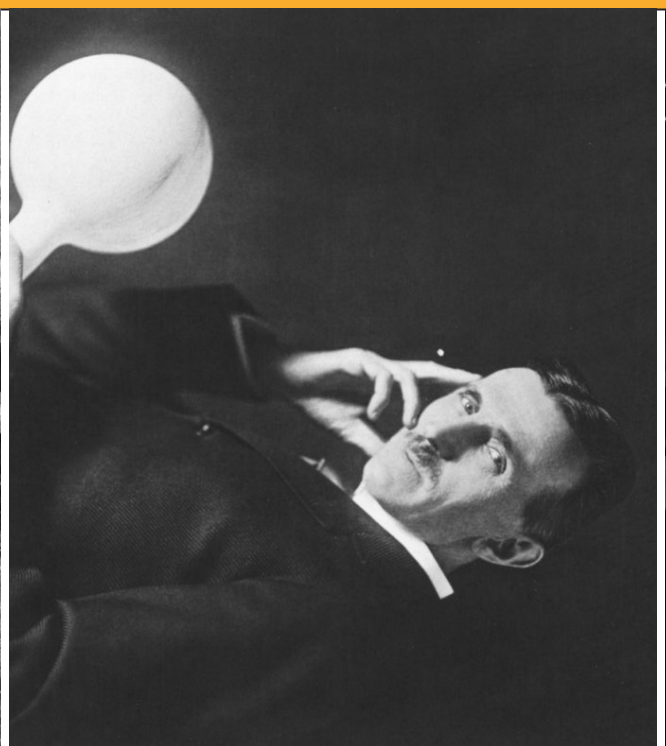






OLATESLA NIKOLATESLA NIKOLATESLA NIKOLATESLA NIKOLA



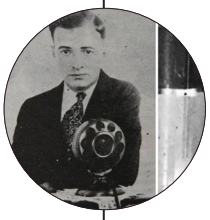


LA RADIO EN MÉXICO

1921

La radiodifusión llegó a México. Los hermanos Pedro y Adolfo Gómez Fernández instalaron su equipo de transmisión en la planta baja del Teatro Ideal de Ciudad de México.

En Monterrey, Constantino de Tárnava lanzó, el **27 de octubre de 1921**, su emisora TND (Tárnava Notre Dame), que estuvo al aire algunos meses. En ambos programas las primeras emisiones fueron musicales, con la presencia de declamadores.



1920 1930

Entre 1920 y 1930, la radio fue principalmente experimental. Se transmitían segmentos musicales y culturales, o eventos políticos específicos, por pocas horas y con periodicidad espaciada.

En esos años surgieron estaciones que luego se convertirían en referencia, como la emisora de la fábrica de cigarrillos El Buen Tono, a la que le asignaron las siglas XEB, hoy La B grande de México. **Inició operaciones en septiembre de 1923 y es la más antigua del país.**

1930

El 5 de febrero de 1930 surgió Radio Mundial XEN (El fonógrafo), la primera en ofrecer un servicio de noticias en la nación.

En septiembre de 1930 comenzó a operar la XEW, que a diferencia de las emisoras de su época contaba con una planta de cinco mil watts de potencia, con lo que logró un alcance nacional y más allá de las fronteras: era escuchada en Centro y Sudamérica, de ahí que haya tomado el lema de “La voz de la América Latina desde México”.

50’S

En la década de los 50 del siglo pasado, con la llegada de la televisión, la radio experimentó una caída en el gusto de la gente y en la captación de ingresos. Algunos equipararon este hecho con una guerra comercial, pero la radio salió avante con nuevas propuestas de contenidos y desarrollo comercial.

Gracias a la radio, la sociedad fue testigo de un gran avance tecnológico que marcó la historia, logrando acortar las distancias y acercar y conectar al mundo. Esta sigue siendo un medio de comunicación vigente y más vivo que nunca, que hoy se encuentra en proceso de transformación y evolución. Su primer gran desafío fue la aparición de la televisión y ahora se enfrenta a otro gran reto; sobrevivir a la globalización, sus generaciones tecnológicas y la gran era digital .

El 13 de febrero se conmemora el Día Mundial de la Radio, con el objetivo de resaltar su importancia como un medio idóneo que permite unir a las comunidades y que a su vez, fomenta el diálogo positivo entre las personas alrededor del mundo. En la actualidad, su futuro depende de la capacidad para adaptarse, pues nuevamente se encuentra en un proceso de reinvención ante los retos que implican los medios digitales.

La Universidad Popular Autónoma de Veracruz, festeja a la radio en esta 9a edición, por mantenernos informados y por ser un medio que en su acompañamiento, contrarresta las situaciones adversas y los conflictos por las que pasa nuestra sociedad hoy en día.

DATOS CURIOSOS

* Durante gran parte del siglo XX, la radio constituyó una de las formas más populares y económicas de entretenimiento.

* Primera emisión radiofónica: Tuvo lugar la Nochebuena de 1906, por el profesor Reginald Aubrey Fessenden. Se realizó mediante una antena de 128 metros de altura, que tenía instalada la compañía americana National Electric Signaling. Era una felicitación de Navidad con música de Haendel, aunque este hecho pasó prácticamente inadvertido.

* Las primeras radios: Fueron auriculares conectados a un megáfono. Sólo cuando todo estaba bien conectado y dispuesto, y los elementos permanecían inmóviles, se podía escuchar algo. Mediada la década dorada y pionera de la radio, de 1920 a 1930, los norteamericanos Chester W. Rice y Edward Washburn Kellogg, inventaron un altavoz nuevo de bobina móvil que resolvió muchos problemas.

* La radio sigue siendo uno de los medios más importantes para llegar a las diferentes audiencias. Se trata del único medio que ante cualquier desastre natural mantiene su trasmisión.

* El presidente Lázaro Cárdenas concedió a la UNAM la autorización de una frecuencia radial, que inició operaciones el 14 de junio de 1937, a las ocho de la noche, con las siglas XEXX. Se transmitió un concierto desde el Anfiteatro Simón Bolívar de la Escuela Nacional Preparatoria, en el Antiguo Colegio de San Ildefonso, convirtiéndose en la precursora de las radios universitarias del país.

Existe algo en la poesía que la hace directa y, al mismo tiempo, profunda y sin temporalidad. La poesía nos transporta a muchas partes del mundo como un paseo, a través de ella podemos conocer cómo el mundo resuena en las personas y los diferentes significados, situaciones, sentimientos y estilos, que hacen tendencias, no sólo en su filosofía, sino también en el sentir, en el imaginario colectivo de las sociedades y el arte en general. En la actualidad, surge una poesía reflexiva e intimista, que a menudo se percibe como una charla, donde el autor describe sus sensaciones y reacciones frente a otras personas, situaciones y el mundo como realidad latente.

Algunos poetas, a través de sus letras, dan las claves para definir hacia dónde se dirige la poesía hoy en día. Misma que con su voz, intenta explicar el mundo actual, lo que se ama, lo que se crea y en lo que se cree. Es un espacio de libertad para expresar belleza. Ya sea por el puro placer de la estética, para encontrar otra perspectiva de visión, para observar detenida y detalladamente la realidad, para encontrar respuestas o para hacerse preguntas, actualmente se atraviesa una época de necesidad poética.

UN PASEO POETICO

Hoy, el estilo de la poesía es principalmente libre, busca la paradoja, la inversión del sentido, la sorpresa, es una descripción mordaz de sentimientos, que renuevan el lenguaje y lo hace simple. Su diversidad y el subjetivismo, hacen a la poesía más compleja y en ocasiones también ilegible, si no se llega a comprender la historia que narra el poeta. Cuando hoy, se elige a un poeta, se eligen íntimamente diálogos, reflexiones y compañía a la distancia. Leer poesía es una elección privada, íntima y personal, que rescata la nueva poesía, como un diálogo basado en reflexiones y experiencias.

Es por su gran valor, que la **UNESCO adoptó el 21 de marzo como el Día Mundial de la Poesía**, con el fin de conmemorar una de las formas más preciadas de la expresión y la identidad lingüística de la humanidad.

La poesía, practicada a lo largo de la historia en todas las culturas alrededor del mundo, habla de la evolución de la humanidad y de los valores compartidos, transformando el poema más simple en un poderoso puente del diálogo y paz entre sociedades.

El Día Mundial de la Poesía es una oportunidad para honrar y visibilizar a los poetas, para revivir tradiciones orales, promover la lectura, la escritura y la enseñanza de la poesía. Fomentar la convergencia entre la poesía y otras artes como el teatro, la pintura, la danza y la música, aumenta la visibilidad de la poesía en todos los sectores de la sociedad.

La poesía continúa conectando y uniendo a personas y sociedades alrededor del mundo.

La UNESCO adoptó por primera vez el 21 de marzo como Día Mundial de la Poesía durante su 30ª Conferencia General en París en 1999, con el objetivo de apoyar la diversidad lingüística

a través de la expresión poética y fomentar la visibilización de aquellas lenguas que se encuentran en peligro.

Fuente: https://elpais.com/mexico/

CUATE TE DESEA

¡FELIZ DÍA DEL AMOR Y LA AMISTAD!

El 14 de febrero es una fecha celebrada en todo el mundo, donde se festeja tanto el amor, como la amistad y que se ha culturalizado de tal manera, que en esta época del año, se ven más que en otras, flores, chocolates, corazones y peluches, principalmente.

Sin embargo, alrededor de esta celebración, existen aspectos pocos conocidos en otros países o culturas diferentes a la nuestra. Por tal motivo, CUATE te presenta algunos datos curiosos sobre este día.

¿SABÍAS QUE...?

* El 14 de febrero se celebra en varios países del mundo con gran entusiasmo y alegría el Día del Amor y la Amistad o Día de San Valentín.

* Es un día que para muchos, resalta la importancia del amor y que, a pesar de la creencia de su origen "comercial", nace en el siglo III en Roma, tras la sentencia de un sacerdote que celebraba en secreto el matrimonio de jóvenes enamorados.

* En América Latina, este día se celebra entre amigos y parejas, con regalos como flores, cartas, chocolates o bombones, entre otros.

*En Dinamarca y Noruega, se mantiene la tradición de regalar 'Gaekkebrev': pequeños poemas con rimas divertidas, de forma anónima.

*En Finlandia y Estonia es todo un homenaje a la amistad y recibe el nombre de 'Sobrapäev' y 'Ystävän Paiva', respectivamente.

* En Japón, es costumbre que las mujeres regalen chocolates a su pareja. Y estas responden un mes después, el 14 de marzo.

*En Norfolk, una provincia de Inglaterra, se ha creado un personaje llamado Jack Valentine; quien toca las puertas de las casas y deja dulces a los niños.

*Los judíos no celebran este día bajo la creencia de que el amor debe ser festejado no sólo un día al año, sino los 365 días; sin discriminación, amando a todos, especialmente a uno mismo.

Sea cual sea el motivo, el 14 de febrero es una oportunidad para compartir momentos y detalles con tus seres queridos.

¡CUATE TE DESEA UN FELIZ DÍA RODEADO DE CARIÑO Y AMISTAD SINCERA!

TOP 5 poetisas mexicanas

EN CONMEMORACIÓN DEL DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER

En esta 9a edición y en conmemoración del Día Internacional de la Mujer, ***CONECTA*** presenta este TOP 5 como un acercamiento a poetas mexicanas que expresan el sentir femenino del cuerpo y la mente con temas como el amor, la fortaleza y la fragilidad. Mujeres cuyas aportaciones han sido elementales en el transcurso y evolución de la historia poética. Cada una ha puesto sus cartas sobre la mesa, estableciendo las reglas de su obra que se ha vuelto distintiva y característica de su personalidad.

1

CONCHA URQUIZA (1910 - 1945)

Concha Urquiza, con nombre de nacimiento María Concepción Urquiza del Valle, fue considerada por Rosario Castellanos como la piedra angular del movimiento poético femenino, fue poeta, ensayista y narradora mexicana. Sus temas se centran en las vivencias femeninas del día a día y en la búsqueda ferviente de la experiencia mística. Su visión se mantuvo siempre adelantada a su época.

Sus obras destacadas son:
La oración en tercetos (1943), ***El corazón preso*** (1990), ***Nostalgia de Dios*** (1987).

"Como amante en el seno del amigo,
que largamente bebe su deseo,
gozarme quiero en soledad contigo". *- La oración en tercetos (1943)*

2

MARGARITA MICHELENA (1917-1998)

Margarita Michelena fue una poeta, crítica literaria, guionista, periodista y traductora mexicana. Veló en los medios de comunicación por la libertad de expresión de las mujeres. Fue fundadora del diario El Cotidiano; directora de El Libro y el Pueblo, Respuesta, La Cultura en México y Cuestión, así como editora de Novedades y Excélsior. El estilo de Michelena emana la esencia femenina con cuestionamientos sobre el ser, su fragilidad, la fortaleza del cuerpo, lo secreto y la soledad.

Sus obras destacadas son:
El país más allá de la niebla (1969), ***Cuando yo digo amor*** (1969) ***y Reunión de imágenes*** (1969).

"Cuando yo digo amor crece la
noche y mis manos se encuentran
para su hambre doble y prolongada
mi pobre rostro solo repetido por
todos los rincones" *- Cuando yo digo amor (1969)*

3 ROSARIO CASTELLANOS (1925-1974)

Rosario Castellanos Figueroa, fue una destacada escritora, docente, periodista y diplomática mexicana, considerada una de las poetisas mexicanas más importantes del siglo XX, también abogó por los derechos de la mujer. En su andar literario, practicó variados géneros entre la poesía, el ensayo y la novela. Su obra se centra en la expresión de la mente femenina y el contexto mexicano.

Sus obras destacadas son:
Lamentación de Dido (1953-1955), ***Lívida Luz*** (1960), ***Poesía no eres tú*** (1972).

"Ah sería preferible morir. Pero yo sé
que para mí no hay muerte.
Porque el dolor ¿y qué otra cosa soy
más que dolor? me ha hecho eterna" *- Lamentación de Dido (1953-1955)*

4 PITA AMOR (1918-2000)

Guadalupe Teresa Amor Schmidtlein, mejor conocida como Pita Amor, fue escritora, apasionada poeta y oradora mexicana. Considerada una importante figura intelectual del siglo XX. Su obra plantea interrogantes sobre el cuerpo femenino, el amor, la soledad y el sentimiento de pérdida.

Sus obras destacadas son:
Letanía de mis defectos (1984), ***Décimas a Dios*** (1953) ***y Soy dueña del universo*** (1984).

"Soy vanidosa, déspota, blasfema;
Mis sueños de pecado son nocturnos.
Soy histérica, loca, desquiciada;
pero a la eternidad ya sentenciada". *- Letanía de mis defectos (1984)*

5

ALINE PETTERSSON (1938)

Aline Pettersson es una escritora, narradora y poeta mexicana de ascendencia sueca. Ha sido galardonada con reconocimientos como el Premio Gabriela Mistral. Su obra se conforma con temas como la compañía, la vida, la soledad, el bienestar y la naturaleza, desde la perspectiva femenina. Ha colaborado en distintas publicaciones como periódicos, revistas y libros.

Sus obras destacadas son:
Cautiva estoy de mí (1988) y ***Estancias del tiempo*** (2003).

"Atados de brazos y piernas
en líquidos nudosos, te busco...
El mundo recobra sus formas,
y ladrón mi cuerpo
captura tu olor y lo retiene". *- Cautiva estoy de mí (1988)*

FUENTE: http://www.elem.mx/obra/datos/

Sección

06.

Al Natural

/ UNA DIETA Y UN PLANETA SANO
/ 10 RAZONES PARA CONSUMIR LEGUMBRES
/ ¡ESFUERZO SOLIDARIO! GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN CONTRA COVID-19

UNA DIETA Y UN PLANETA SANO; LEGUMBRES

Las legumbres son un subgrupo de las leguminosas, estas se cosechan para obtener sus granos secos. Los frijoles, las lentejas y los guisantes, mejor conocidos como chícharos, son legumbres comúnmente conocidas en la gastronomía mexicana.

Estos granos o semillas contienen muchos nutrientes y tienen un alto contenido en proteínas, particularmente para regiones donde la carne y los lácteos no son muy accesibles, ya sea física o económicamente, son una fuente ideal de proteína.

Además de ser bajas en grasa y ricas en fibra, pueden reducir el colesterol y ayudar a controlar el azúcar en la sangre. Las organizaciones sanitarias recomiendan su consumo para hacer frente a enfermedades como la diabetes y las afecciones cardíacas. También se ha demostrado que las legumbres ayudan a combatir la obesidad.

Sin embargo, no son solo sus cualidades nutricionales lo que hacen especial a este superalimento. Para los agricultores, las legumbres son un cultivo muy beneficioso porque además de consumirlas, pueden venderlas y esto les ayuda a mantener la seguridad alimentaria de sus hogares, al mismo tiempo que genera estabilidad económica local.

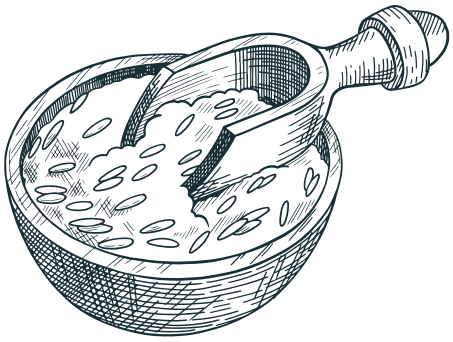
Las legumbres también aportan beneficios medioambientales. Según informes de la FAO, estos granos tienen la capacidad de fijar el nitrógeno atmosférico en los suelos, lo que mejora la fertilidad de la tierra, y por tanto, aumenta la productividad de los cultivos. Asimismo, usando legumbres en el campo, los agricultores pueden promover la biodiversidad agrícola y del suelo, manteniendo a raya las plagas y enfermedades nocivas en las plantas.

De igual manera, contribuyen a la mitigación del cambio climático, pues aportan beneficios a la reducción del uso de fertilizantes sintéticos, que se usan para aportar nitrógeno al suelo. Durante la fabricación y aplicación de estos fertilizantes se liberan gases de efecto invernadero y su uso excesivo puede ser perjudicial para el medio ambiente. Muchas de las especies de legumbres son resistentes a las sequías y resilientes al clima, pues su diversidad genética les ayuda a adaptarse a los cambios climáticos.

Es por todo esto y más, que el mundo de las legumbres es extenso, sorprendentemente su amplitud y diversidad las hacen un alimento único y prodigioso para la salud, tanto humana, como la del medio ambiente. Por ello, en reconocimiento al gran valor que tienen las legumbres, el 20 de diciembre de 2013, la Asamblea General proclamó el 2016 como Año Internacional de las Legumbres. Posteriormente, para contribuir al logro de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible, en 2019 la Asamblea General de la ONU proclamó el 10 de febrero como el Día Mundial de las Legumbres.

DATO CURIOSO

En muchos platos, las legumbres y los cereales se sirven juntos. Los aminoácidos complementarios liberan el potencial nutricional de las proteínas que contiene el plato. Un claro y popular ejemplo, son los taquitos de frijoles con queso (tortilla de maíz + frijoles).



El Día Mundial de las Legumbres

Atiende los Objetivos de Desarrollo Sostenible **1, 2, 3, 5, 8, 12, 13 y 15** de la Agenda 2030 de Desarrollo Sostenible.

www.un.org

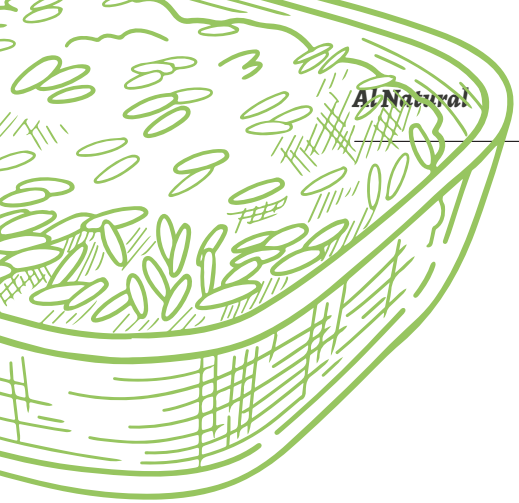
Los latinoamericanos

Son los que más cantidad de legumbres consumen, en promedio por persona y día **34 gramos.**

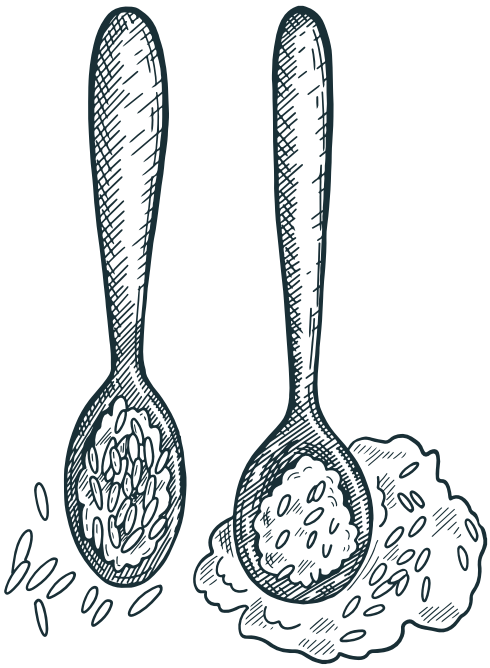
Fuente: https://www.fao.org

LOS FRIJOLES SON UNA LEGUMBRE

que cuenta con una larga tradición en la cocina latinoamericana, que se remonta a las dietas de las poblaciones indígenas como los mayas y los incas.



10 RAZONES PARA CONSUMIR LEGUMBRES



Las legumbres son unas de las semillas más nutritivas que ofrece la naturaleza. Se pueden encontrar en variadas presentaciones, en los mercados locales y comúnmente acompañando nuestro platillo favorito como guarnición. En muchos países, las legumbres forman parte del patrimonio cultural y gastronómico. En algunas otras partes del mundo, solo se consumen en forma de sopa en un día frío de invierno.

Estas semillas de múltiples colores y tamaños han sido uno de los alimentos nutritivos de la naturaleza que pasa de generación en generación. UPAV te invita a descubrir las infinitas variedades, formas y beneficios que aportan las legumbres en esta 9a edición de la revista ***CONECTA*** con 10 razones para consumirlas.

1. Naturalmente, las legumbres son bajas en grasas y no tienen colesterol, lo que puede ayudar a reducir el riesgo de enfermedades cardiovasculares.

2. Son bajas en sodio. El cloruro de sodio o sal, contribuye a la hipertensión y se puede evitar consumiendo alimentos bajos en sodio. Las legumbres son una excelente opción.

3. Son una fuente excelente de proteínas de origen vegetal. ¡Sorprendentemente, 100 gramos de lentejas crudas contienen una cantidad de 25 gramos de proteínas! Durante la cocción, las legumbres absorben una gran cantidad de agua: el contenido en proteínas de las lentejas cocidas se reduce a un 8%. Sin embargo, puede aumentar la calidad de la proteína de las legumbres cocidas simplemente combinándolas con cereales, por ejemplo, lentejas con arroz.

4. Son una buena fuente de hierro. La carencia de hierro se considera una de las formas más comunes de desnutrición y es uno de los tipos más habituales de anemia. Para mejorar la absorción del hierro, se recomienda combinar las legumbres con alimentos que contengan vitamina C (por ejemplo, añadiendo jugo de limón al guiso de lentejas).

5. Son ricas en potasio, un nutriente que contribuye al funcionamiento del corazón y desempeña un papel importante para las funciones digestivas y musculares.

6. Suelen ser consideradas uno de los principales alimentos ricos en fibra, necesaria para mejorar la salud digestiva y ayudar a reducir los riesgos de las enfermedades cardiovasculares.

7. Son una fuente excelente de folato: una vitamina B que se encuentra de forma natural en muchos alimentos, esencial para la función del sistema nervioso.

8. Las legumbres pueden almacenarse durante mucho tiempo y, por tanto, pueden ayudar a diversificar las dietas.

9. Las legumbres son alimentos de índice glucémico bajo. Ayudan a estabilizar el azúcar en sangre y los niveles de insulina, convirtiéndose en alimentos adecuados para las personas con diabetes e ideales para controlar el peso.

10. No contienen gluten en su estado natural. Esto las convierte en una opción ideal para los celíacos.

¡Sin duda alguna, las legumbres son un superalimento!

Las legumbres enriquecen
la **TIERRA** y estimulan el **CORAZÓN.**

Son ricas en
PROTEÍNAS, FIBRAS y **MINERALES.**

La variedad de formas de incorporar **LEGUMBRES** en cada comida las convierte en un excelente complemento para nuestra dieta.

Ayuda a los **INTESTINOS** a funcionar mejor.

Las encontramos en todas partes, **PAÍSES, Y REGIONES DEL MUNDO.**

Su alto contenido de **NUTRIENTES** las hace ideales para vegetarianos y veganos, garantizando una ingesta adecuada de proteínas, minerales y vitaminas.

¡ESFUERZO SOLIDARIO!

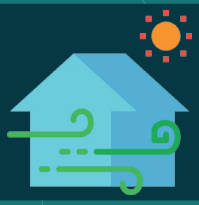
GUÍA BÁSICA DE PREVENCIÓN CONTRA COVID-19

En esta 9a edición de CONECTA te invitamos a seguir tomando las precauciones adecuadas y a informarte bien, para protegerte y cuidar de quienes te rodean. Sigue las recomendaciones de los organismos de salud pública para evitar la propagación de la COVID-19.

¡TOMA NOTA!

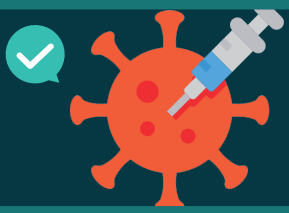
1. Utiliza correctamente el cubrebocas en público, especialmente en interiores o cuando no sea posible mantener el distanciamiento físico.

2. Si es necesario, prioriza estar en espacios abiertos y con buena ventilación, en lugar de los espacios cerrados. Si estás en interiores, procura abrir las ventanas.



3. Lávate las manos con frecuencia. Usa agua y jabón o un desinfectante de manos a base de alcohol.

4. Vacúnate cuando sea tu turno. Sigue las directrices sobre vacunación de las autoridades locales.



5. Cuando tosas o estornudes, cubre nariz y boca con el codo flexionado o con un pañuelo.

6. Si no te sientes bien, quédate en casa.

7. En caso de que tengas fiebre, tos, dolor de garganta, flujo nasal o dificultad para respirar, busca atención médica. Llama por teléfono antes de salir o acudir al centro médico. De esta forma, te protegerás y evitarás la propagación de cualquier virus o infección.

¡RECUERDA!

El uso adecuado del cubrebocas (cubriendo nariz y boca) puede ayudar a prevenir significativamente. Sin embargo, no protegen al 100% por sí solos, pues su uso debe conjugarse con la higiene de manos y con el distanciamiento físico, de igual manera recordemos que existen diferentes tipos de cubrebocas y lo más seguro es el uso correcto del KN95 y evitar los de tela o materiales no seguros.

¡Sigue las recomendaciones de las autoridades sanitarias locales, juntas y juntos hagamos un #EsfuerzoSolidario contra la COVID-19!

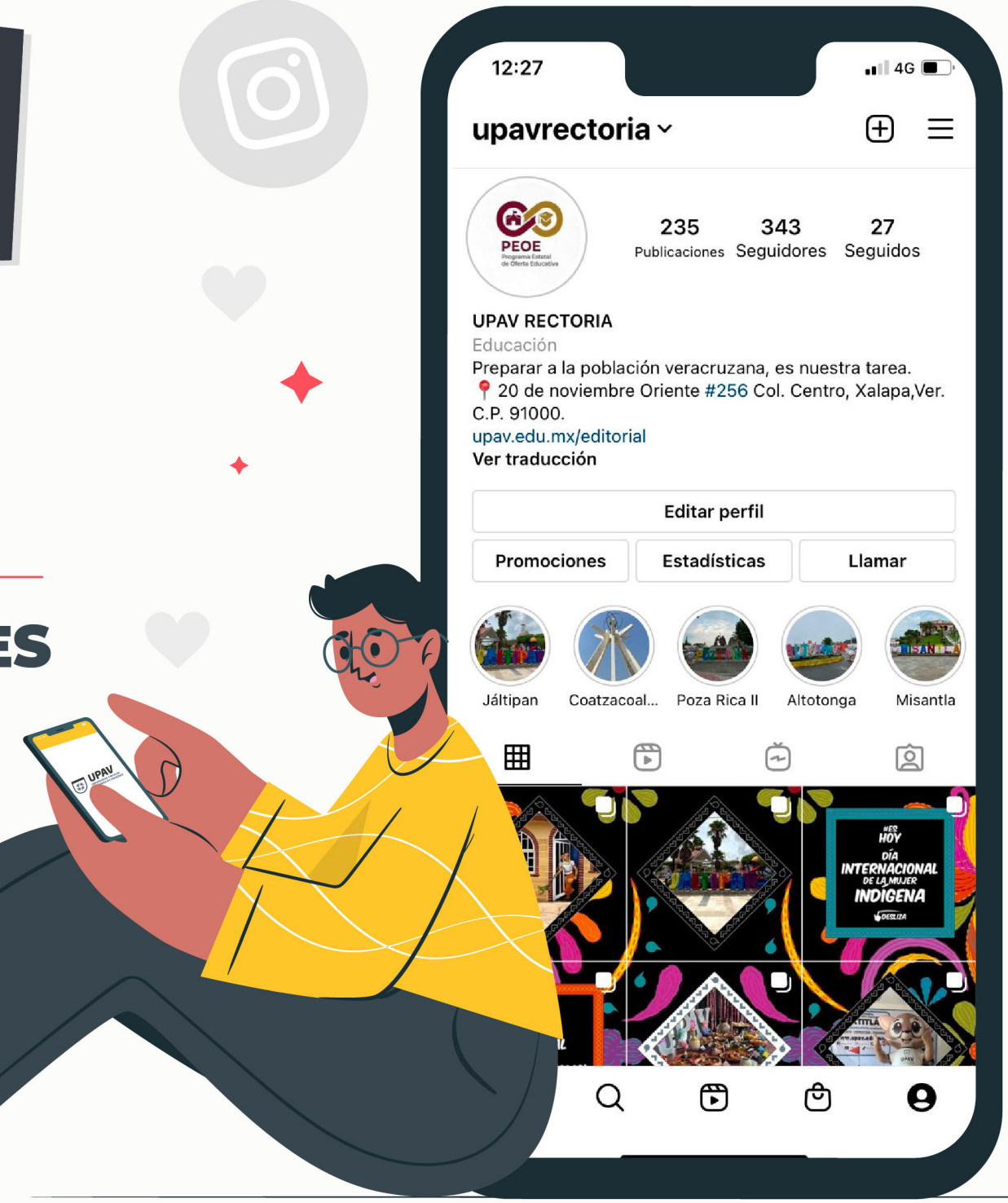
SIGUENOS EN INSTA

@upavrectoria

Y EN TODAS NUESTRAS REDES SOCIALE

@upav.rectoria **@UPAVOficial**

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ


12:27
4G
upavrectoria
PEOE
Programa Estatal de Oferta Educativa
235
Publicaciones
343
Seguidores
27
Seguidos
UPAV RECTORIA
Educación
Preparar a la población veracruzana, es nuestra tarea.
20 de noviembre Oriente #256 Col. Centro, Xalapa,Ver. C.P. 91000.
upav.edu.mx/editorial
Ver traducción
Editar perfil
Promociones
Estadísticas
Llamar
Jáltipan
Coatzacoal...
Poza Rica II
Altotonga
Misantla
#ES HOY
DÍA INTERNACIONAL DE LA MUJER INDÍGENA
DESLIZA
UPAV

Sección

07.

Deportes

/ ARTE Y MOVIMIENTO
/ MÁS Y MEJOR OXIGENACIÓN PULMONAR
/ BENEFICIOS DE ESTIRARSE AL DESPERTAR

ARTE &

ARTE &

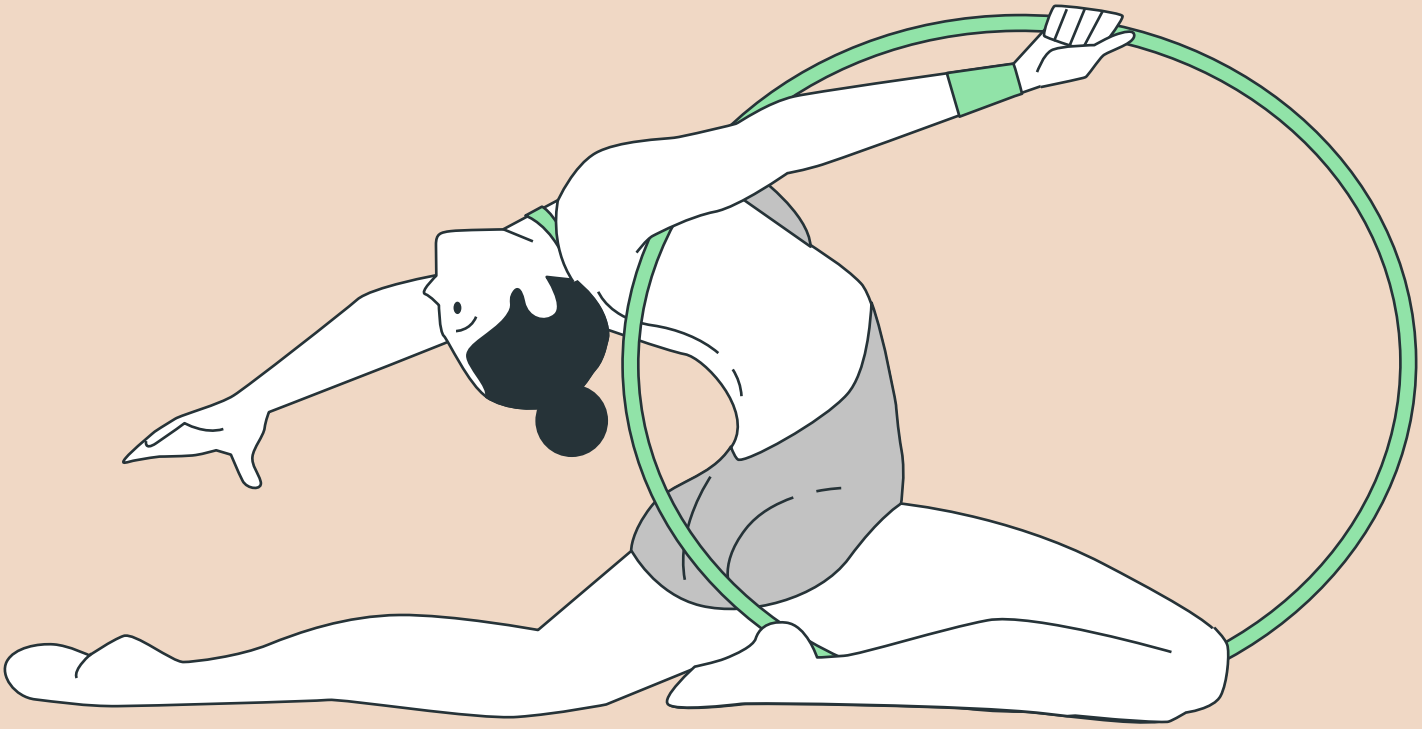
MOVI

MOVI

Las jornadas laborales, el incremento en el uso del Internet, la falta de tiempo y la pereza, incitan el desarrollo de un estilo de vida sedentario, aumentando el riesgo de desarrollar diversas enfermedades. La actividad física es una gran promotora de la salud mental, de las habilidades sociales y sobre todo la longevidad, favoreciendo la salud.

Está demostrado que realizar deporte físico, es beneficioso para la salud, logrando mejorar no solo el físico, sino también cuestiones psicológicas que favorecen las interacciones sociales de una persona.

La gimnasia es un deporte cuya combinación involucra fuerza física, agilidad, coordinación, flexibilidad, enfoque, balance y control. Los beneficios de su práctica van más allá del físico, pues la generación de endorfinas provoca también, el bienestar anímico.



IMIENTO

IMIENTO

Existen tres principales tipos de competencias de gimnasia: artística, rítmica y la acrobática, cada una con características similares, pero siendo deporte individual.
Generalmente, en la práctica de la gimnasia artística las categorías varían, pues involucra tanto a hombres, como a mujeres. En la gimnasia artística, cada uno tiene distintos aparatos para su realización; por otro lado, actualmente la gimnasia rítmica solo es realizada por mujeres.

La gimnasia involucra ejercicios que desarrollan o demuestran una agilidad física y coordinación, suele incluir ejercicios en barras paralelas, en el piso, en barras asimétricas, vigas de equilibrio y en la barra llamada "el caballo", entre otros.

TOP 3 de los principales tipos de gimnasia:

Gimnasia artística:

La gimnasia artística es la más popular, atrae a la mayor cantidad de participantes. Consiste en el uso de diversos aparatos de gimnasia o del piso para la realización de diferentes ejercicios. Este tipo de gimnasia es una mezcla creativa de control y agilidad; es poderosa y elegante, pero a su vez, es fina y fuerte. Mejora el desarrollo de la coordinación, el balance y la agilidad, lo que genera una mejor conciencia del cuerpo y su movimiento. También mejora la flexibilidad y la fuerza corporal.

En la gimnasia artística las y los atletas compiten en cuatro aparatos: el salto de caballo, la viga de equilibrio, los ejercicios en el piso y las barras. Para tener éxito con estos aparatos, se necesita enfocar la atención en el control de habilidades de equilibrio, balanceo, volteretas e impulso.

Gimnasia rítmica

En olimpiadas de gimnasia rítmica, la categoría participante es únicamente femenina. En este tipo, se realizan saltos, lanzamientos, pasos y otros movimientos con distintos aparatos. Combina el ballet con composiciones fluidas realizadas en una colchoneta. Las atletas deben ser muy flexibles, tener una gran coordinación y mucha precisión. En este deporte son muy importantes la originalidad, la elegancia y el estilo personal. Los elementos clave son la cuerda, el aro y la pelota.

Gimnasia acrobática

Este tipo de gimnasia es una modalidad de grupo y pueden participar tanto hombres como mujeres en pares, tríos y cuartetos. Sus movimientos se enfocan principalmente en volteretas y saltos acrobáticos al ritmo de música. Sobresalen las poses de equilibrio grupal y la composición humana.

SPIETH

Sin duda alguna, la gimnasia es una maravillosa opción para lograr un equilibrio entre la mente y el cuerpo, estos son algunos de sus beneficios:

- Mejora el aspecto físico, permite aumentar la masa muscular, volviendo el cuerpo más armónico, firme y atlético.
- Favorece la flexibilidad y coordinación, debido a que el cuerpo se mueve con más elasticidad permitiendo un nivel más amplio de estiramiento y elongación.
- Disminuye la sensación de cansancio y genera sensación de mayor nivel de energía.
- Mejora la resistencia y condición física, incrementando la capacidad funcional para realizar otras actividades físicas de la vida diaria.
- El fortalecimiento de los huesos disminuye el riesgo de lesiones o trastornos como la osteoporosis.
- Previene o reduce el riesgo de padecer enfermedades, como las cardiovasculares, ya que disminuye el colesterol malo y aumenta el bueno.
- Protege las arterias, disminuye la presión alta y por ende previene el riesgo de infarto.

Más allá de los beneficios físicos, practicar un deporte siempre valdrá la pena por los aportes a la salud mental que trae consigo, pues al mantener una rutina de ejercicio sostenida, el cuerpo produce y libera una mayor cantidad de endorfinas, que son las hormonas que nos dan la sensación de placer y a su vez disminuyen algún dolor que se padezca. La sensación de bienestar afecta positivamente el estado anímico, logrando que se genere una visión para afrontar la vida con mayor optimismo y energía.

Siempre es importante elegir un deporte que se ajuste a las necesidades de cada persona y que este logre estimular lo suficiente para mantener la constancia y lograr así tener una mente sana y un cuerpo sano.

LA GIMNASIA ES UNA OPCIÓN PARA LOGRAR EQUILIBRIO ENTRE LA MENTE Y EL CUERPO

#UPAVcuidaDeTi

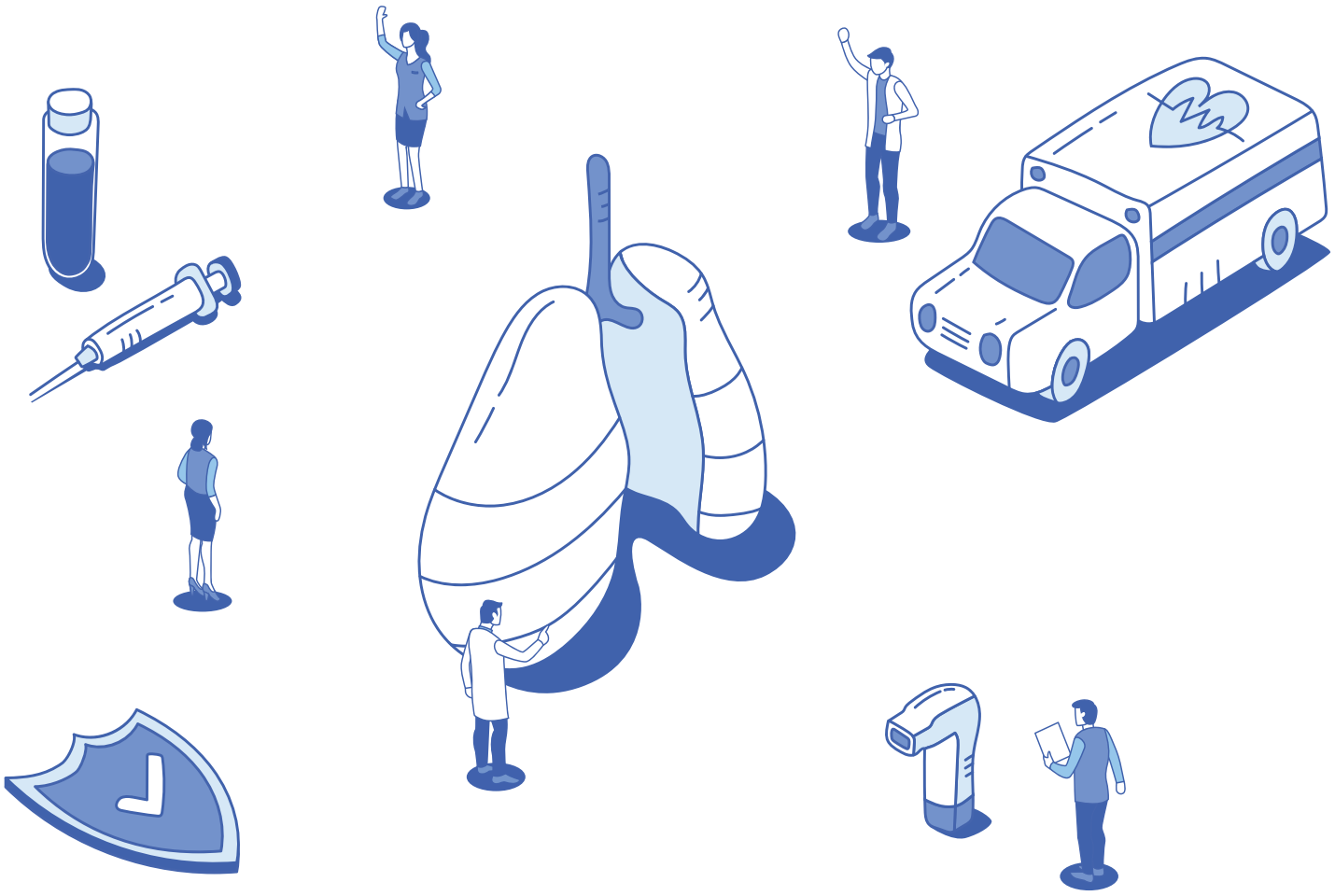
MÁS Y MEJOR OXIGENACIÓN PULMONAR

106-107

Los pulmones permiten el intercambio de oxígeno y dióxido de carbono, lo que es esencial para que el cuerpo funcione correctamente, su capacidad se refleja en la cantidad total de aire que los pulmones pueden retener. Según estudios, la capacidad y función de los pulmones, disminuye gradualmente después de los 25 años.

Hemos escuchado muchas veces que hay afecciones respiratorias que pueden provocar la inflamación de los pulmones, esto también podría generar una neumonía. Cuando esta se presenta, no se realiza el intercambio de oxígeno de manera correcta, y no alcanza a llegar la suficiente concentración de oxígeno a las moléculas del organismo, lo que puede provocar un bajo nivel de oxigenación en la sangre.

Existen ejercicios que pueden ayudar a fortalecer y mantener la capacidad pulmonar, lo que facilita mantener los pulmones saludables y de esta manera, obtener el oxígeno necesario que el cuerpo y el cerebro necesita. Por ello, en esta edición de ***CONECTA*** te presentamos 2 maneras de ejercitar tu respiración para aumentar la oxigenación.



Respiración con "labios fruncidos"

Si se quiere comenzar a ejercitar la capacidad pulmonar, este ejercicio es la opción más fácil. Ayudará a mantener las vías respiratorias abiertas por más tiempo, lo que facilita que el flujo de aire entre y salga de los pulmones, mejorando el intercambio de oxígeno.

- Siéntate en una posición erguida.
- Apóyate de un reloj que muestre claramente los segundos.
- Inhala profunda y lentamente por la nariz durante 5 segundos.
- Frunce los labios, como si estuvieras soplando una vela.
- Exhala lentamente con los labios fruncidos durante 10 segundos. La exhalación debe ser dos veces más larga que la inhalación.

Respiración abdominal o diafragmática

Este ejercicio ayuda a mejorar la velocidad a la que los pulmones se expanden y contraen. Específicamente se enfoca en fortalecer el músculo diafragma, lo que permite a una persona respirar más profundamente.

- Relaja tus hombros y siéntate o recuéstate.
- Coloca una mano sobre tu estómago y la otra sobre tu pecho.
- Inhala lentamente a través de tu nariz durante dos segundos y observa como sube tu estómago. (Este debería subir más que tu pecho).
- Exhala a través de tu boca e intenta que cada exhalación sea 2 o 3 veces más larga que la inhalación.
- Repite los pasos 2 veces más.

TIP

Practica esta respiración con los labios fruncidos (como si chiflaras) durante 5 o 10 minutos al día. La mejor medicina es la prevención, por eso mantener tus pulmones saludables es muy importante y eficiente al momento de presentar alguna dificultad.

¡COSAS QUE SE DEBEN EVITAR!

Tabaquismo: El humo de cigarro es tóxico para el organismo, siendo la principal causa de cáncer al pulmón en el 70% de los casos que se registran en el mundo.

Sedentarismo: La falta de actividad o ejercicio, son factores que favorecen el desarrollo de algunos padecimientos en la salud. Por ello, una actividad física regular y el mantenimiento de un peso corporal saludable, reducen el riesgo de la aparición de enfermedades relacionadas con los pulmones y el corazón.

Contaminación ambiental: Nuestros pulmones y organismo se nutren de oxígeno, por ello la calidad del aire que respiramos a lo largo de nuestra vida sí influye en la ausencia o desarrollo de cáncer de pulmón.

¡CUIDA TUS PULMONES! SIGUE ESTAS RECOMENDACIONES:

- Mantén una dieta rica en frutas y hortalizas, estos vegetales pueden tener un efecto de protección contra muchos tipos de cáncer.
- Realiza rutinas de ejercicios que fortalezcan tu ritmo respiratorio, a medida que aumentes la actividad física tus pulmones se fortalecen.
- Realizar alguna de las rutinas de ejercicios de respiración que te compartimos antes de dormir, te ayudará a oxigenar el organismo y a relajar tu cuerpo.
- Integra el ajo en tu dieta, este alimento tiene efectos muy positivos en la salud de los pulmones eliminando materiales nocivos que se acumulan en sus paredes, abriendo los bronquios y permitiéndonos respirar mejor.
- Intenta tomar 8 vasos de agua al día, la hidratación es vital para la salud de tus pulmones.
- El jengibre es también un buen antibacteriano y limpiador natural que puedes tomar en forma de infusión.

BENEFICIOS DE ESTIRARSE AL DESPERTAR

Estirar el cuerpo y las extremidades al despertar, es esencial para evitar torceduras, dolores de espalda, cuello y cabeza, además que incitan a comenzar el día con energía positiva. Esto puede lograrse con una sencilla rutina mañanera con ejercicios de estiramientos al levantarse de la cama.

Mover el cuerpo al despertar, debe convertirse en una prioridad para todas las personas. Si se ve poéticamente, el cuerpo es el vehículo, a través del cual se experimentan todas las sensaciones de la vida. Por lo que cuidarlo y mantenerlo activo es esencial para su pleno funcionamiento.

Es posible que muchas personas no le den la suficiente importancia a los ejercicios de estiramiento que se deberían realizar todos los días al despertar, antes y/o después de pararse de la cama. Realizar estiramientos al despertar, ayuda al cuerpo a tener los músculos listos y preparados para realizar todas las actividades del día, y ni se diga a largo plazo, pues una rutina de estiramientos, permite mejorar la flexibilidad del cuerpo y aumentar la capacidad de movimiento.

Elige y pon en práctica suavemente alguno de estos ejercicios:

Estiramientos en cama

* Comienza flexionando las piernas, levanta las rodillas y los pies lentamente.

* Después levanta las rodillas al aire, sube y baja los pies, gira los tobillos y muévelos en círculos suavemente.

* Repite este movimiento con los brazos, los codos, las muñecas y los dedos de las manos.

* Siéntate en la cama y gira tu cuello lentamente hacia un lado y después hacia el otro.

* Relaja los hombros y gíralos de adelante hacia atrás, de atrás hacia adelante.

TIP: Procura sentir como cada parte de tu cuerpo se mueve y se prepara para el día.

Estiramientos de pie

* Ya estando de pie y completamente despiertos; comenzamos con movimientos de estiramiento del cuello, de atrás hacia adelante y de adelante hacia atrás. Continuamos con inclinaciones de lado a lado. Ayúdate con las manos.

* Estira las piernas, aquí tú eliges, puedes hacer flexiones de rodilla, realizar sentadillas o sentarte en una alfombra y hacer “mariposa”.

* Estira la espalda. ¡OJO! Aquí hay que tener mucho cuidado y hacer movimientos suaves para evitar alguna lesión. Lo ideal es hacer un estiramiento que libere la tensión acumulada durante la noche.

* Estira los brazos y gira las muñecas.

Recuerda consumir agua al despertar para hidratar tu cuerpo después de una noche de sueño y descanso.

En esta 9a edición de ***CONECTA,*** te compartimos algunos consejos para comenzar a realizar ejercicios de estiramiento por la mañana:

***Antes que nada, ¡hay que despertar completamente!, no comiences los estiramientos hasta estar bien despierto(a) y presente.**

***Haz conciencia de cada una de las partes de tu cuerpo, empieza con las plantas de los pies, sube hacia las piernas, la cadera, el abdomen, la espalda, el pecho, los brazos, las manos, el cuello, la cabeza y el rostro.**

***Si tienes alguna lesión o condición particular, consulta a tu médico antes de realizar cualquier ejercicio.**

***Sé constante, vuelve las rutinas parte de tu día a día.**

CONOCE NUESTRAS LICENCIATURAS CUATRIMESTRALES Y SEMESTRALES

- SIN APORTACIÓN DE REGISTRO
- SIN EXAMEN DE ADMISIÓN

INICIO DE ASESORÍAS CUATRIMESTRALES

7, 8 DE MAYO

INICIO DE ASESORÍAS SEMESTRALES

12, 13 DE MARZO

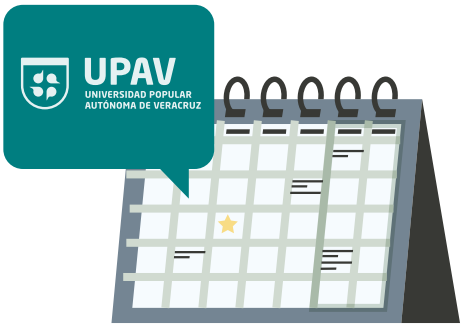
www.upav.edu.mx/ofertaEducativa

LICENCIATURAS CUATRIMESTALES

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

LICENCIATURAS SEMESTRALES

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



DIRECTORIO

Pánuco

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

Tantoyuca

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

Huayacocotla

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

Álamo

(Temapache, Tamiahua, Chinampa de Gorostiza, Naranjos - Amatlán, Cerro Azul, Tancoco, Tepetzintla, Ixhuatlán de Madero, Castillo de Teayo, Tamalín, Tuxpan, Tlalchichilco)
Dirección: Calle Artículo 123 S/N Col. Centro, Álamo, Ver.
Correo: coordinacion.alamo1@upav.edu.mx

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

Poza Rica I

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

Poza Rica II

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

Papantla

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

Altotonga-Atzalan

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

Misantla

(San Rafael, Nautla, Misantla, Vega de Alatorre, Colipa, Yecuatla, Juchique de Ferrer, Landero y Coss, Tenochtitlán, Chiconquiaco, Tepetlán, Naolinco, Alto Lucero, Acatlán, Miahuatlán)
Dirección: Obregón #116 Col. Centro Misantla, Ver. C.P. 93821
Correo: coordinacion.misantla@upav.edu.mx

Xalapa

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

Licenciaturas - Posgrados

Dirección: 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.
Correo: coordinacion.xalapa.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

Dirección: 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.
Correo: coordinacion.xalapa.media@upav.edu.mx

Huatusco

(Tlaltetela, Tenampa, Totutla, Tlacotepec de Mejía, Sochiapa, Comapa, Huatusco, Zentla, Tepatlaxco, Ixhuatlán del Café, Tomatlán, Chocamán, Coscomatepec, Alpatláhuac, Calcahualco)
Dirección: Avenida Juárez S/N Esq. Calle 12 Col. Centro Coscomatepec, Ver.
Correo: coordinacion.huatusco@upav.edu.mx

Córdoba

(Fortín de las Flores, Córdoba, Amatlán de los Reyes, Atoyac, Paso del Macho, Yanga, Cuitláhuac, Carrillo Puerto, Omealca, Tezonapa, Cuichapa)
Correo: coordinacion.cordoba@upav.edu.mx

Orizaba

(La Perla, Mariano Escobedo, Atzacan, Ixhuatlancillo, Orizaba, Ixtaczoquitlán, Río Blanco, Maltrata, Nogales, Huiloapan de Cuauhtémoc, Rafael Delgado, Acultzingo, Tlilapan, San Andrés Tenejapan, Magdalena, Naranjal, Coetzala, Tequila, Atlahuilco, Xoxocotla, Los Reyes, Zongolica, Tlaquilpa, Texhuacán, Astacinga, Mixtla de Altamirano, Tehuipango, Camerino Z. Mendoza, Soledad Atzompa, Aquila)
Dirección: Oriente 6 #779 entre Sur 15 y Sur 27 Altos Col. Centro C.P. 94300 Orizaba, Ver. ***Correo:*** coordinacion.orizaba@upav.edu.mx

Veracruz

(Úrsulo Galván, Puente Nacional, Paso de Ovejas, La Antigua, Veracruz, Boca del Río, Manlio Fabio Altamirano, Jamapa, Medellín, Soledad de Doblado, Camarón de Tejeda, Cotaxtla)

Licenciaturas - Posgrados

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

Bachilleratos

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

Tierra Blanca

(Tlalixcoyan, Tierra Blanca, Tres Valles, Otatitlán, Tlacojalpan, José Azueta, Playa Vicente, Santiago Sochiapan)
Dirección: Vicente Guerrero #611 entre Juárez y Madero Col. Loma del Jazmín C.P. 95110 Tierra Blanca, Ver.
Correo: coordinacion.tierrablanca@upav.edu.mx

DIRECTORIO

Alvarado

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

Dirección: Ignacio de la Llave #608-Altos Col. Centro C.P. 95270 Alvarado, Ver.

Correo: coordinacion.alvarado@upav.edu.mx

San Andrés Tuxtla

(Santiago Tuxtla, San Andrés Tuxtla, Catemaco, Isla, Hueyapan de Ocampo, Juan Rodríguez Clara, San Juan Evangelista)

Dirección: Aquiles Serdán #487 local 1 Col. Centro San Andrés Tuxtla, Ver.

Correo: coordinacion.sanandres@upav.edu.mx

Jáltipan

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

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

Correo: coordinacion.jaltipan@upav.edu.mx

Coatzacoalcos

(Agua Dulce, Coatzacoalcos, Hidalgotitlán, Minatitlán, Nanchital)

Dirección: Av. 18 de octubre #122 Altos Col. Santa Clara C.P.96730 Minatitlán, Ver.

Correo: coordinacion.coatzacoalcos1@upav.edu.mx

Oficina Minatitlán

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

Correo: coordinacion.coatzacoalcos2@upav.edu.mx

Las Choapas

(Las Choapas, Ixhuatlán del Sureste, Moloacán, Uxpanapa)

Dirección: Hidalgo #20 Col. Centro C.P. 96980 Las Choapas, Ver.

Correo: coordinacion.choapas@upav.edu.mx

TORRE UPAV

Guillermo Prieto #8 Col. 2 de abril. Xalapa, Ver. C.P 91030
Tel. (228) 29 08 764

** Rectoría*
** Dirección de Educación Superior*
** Dirección de Educación Media Superior*
** Dirección de Administración y Finanzas*
** Dirección de Planeación y Programación*
** Dirección de Asuntos Jurídicos:*
- Depto. de Asuntos Contenciosos y Procedimientos Administrativos.
- Depto. de Legislación y Consulta
** Subdirección de Supervisión Académica*
** Unidad de Género*

TORRE UPAV 20/20

20 de Noviembre Oriente #256 / Col. Centro, Xalapa, Ver. C.P 91000
Tel. (228) 8 17 34 10

** Departamento de Difusión Académico Cultural*
** Consejo Técnico Académico*
** Unidad de Transparencia*
** Oficialía de Partes*

Educación Superior

** Depto. de Control Escolar*
** Depto. de Posgrados*
** Depto. de Servicio Social y Apoyo a la Titulación*
** Depto. de Planes y Programas*

Educación Media Superior

** Depto. de Servicios Escolares*
** Depto. de Desarrollo Académico*
** Depto. de Registro y Certificación*
** Depto. de Bachillerato Unitario Virtual*

Planeación y Programación

** Depto. de Planeación y Evaluación*
** Depto. de Estadística*
** Depto. de Control y Seguimiento*

Administración y Finanzas

** Depto. de Recursos Humanos*
** Depto. de Recursos Financieros*
** Depto. de Recursos Materiales y Servicios Generales*
** Depto. de Tecnologías de la Información*

Supervisión Académica

** Depto. de Vinculación Institucional*
** Depto. de Formación y Capacitación para el Trabajo*
** Depto. de Trámites de Regularización a Solidarios*

CONECTA

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

— *www.upav.edu.mx* —

Publicación febrero 2022