

05

Quinta edición

Edición Digital

www.upav.edu.mx

CONECTA



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

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



PAPANTLA

PUNTOS CARDINALES



UN
UNIVE
AUTÓN

CONV

RECOMENDACIONES - TUT

En apoyo a tu salud y en seguim
de "Sana Distancia", tenem
nuestros aprendientes, que pu

Aprende, diviértete y contin
periodo en casa. Por tu



Queremos escucharte



Información Oficial



Tutoriales

CONTIGO

TUTORIALES - ACTIVACIONES

Apoyo a la Campaña Nacional
de Activaciones físicas, realizados por
video tutoriales que puedes llevar a cabo desde casa.

Mantén tu salud preparándote durante tu
cuarentena para tu bienestar y el de 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





01

Editorial

10 / MENSAJE

Mtro. Amado Cervantes Cervantes
Director de Planeación y Programación

02

Coordenadas

14 / CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO

Marco Antonio Guerrero Juárez
- Coordinación Solidaria Papantla

18 / PUNTOS CARDINALES

Papantla, Veracruz

03

Orgullo UPAV

30 / CUANDO SE QUIERE, SE PUEDE

Armando Fernández García

04

Unidad de Género

- 38 / LAS NIÑAS Y NIÑOS VÍCTIMAS INOCENTES DE LA AGRESIÓN
- 40 / DÍA MUNDIAL CONTRA EL TRABAJO INFANTIL
- 42 / DÍA DEL PADRE
- 44 / DÍA MUNDIAL DE LA DIVERSIDAD SEXUAL Y DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGBTI+
- 48 / LAS MUJERES MEXICANAS EMITEN POR PRIMERA VEZ SU VOTO
- 50 / DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA

05

Arte&Cultura

- 54 / DE LA ARCILLA AL LIBRO
- 58 / RADIOGRAFÍA DEL LIBRO
- 60 / DEL SUEÑO A LA ACCIÓN
- 70 / MOVIMIENTOS Y SONES, LA ESENCIA DE VERACRUZ

06

Al Natural

- 78 / GASTRONOMÍA SOSTENIBLE
- 84 / RECETAS PARA UNA ALIMENTACIÓN SALUDABLE
- 90 / HUERTOS ESCOLARES Y FAMILIARES

07

Deportes

- 98 / ACTÍVATE Y PONTE EN FORMA CON TU BICI
- 102 / ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoria



UPAV RADIO



@UPAVRadio

CONECTA

Edición Digital — 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, 2021.

Directorio

Rector

Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez

Directora de Educación Superior

Dra. Guadalupe del Carmen Su Morales

Director de Educación Media Superior

Mtro. 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





CERO
TOLERANCIA
A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

EN UPAV

NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



Editorial

Mtro. Amado Cervantes Cervantes — Director de Planeación y Programación



La Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV), tiene la misión de fomentar el derecho a la educación, así como atender la demanda social de las y los veracruzanos ampliando sus posibilidades de acceso a los niveles de Educación Media Superior y Superior.

Sin embargo, nuestra Casa de Estudios tiene como particularidad el contar con un modelo educativo único, basado en la pedagogía social, el constructivismo, autodidactismo crítico y creativo, brindando oferta sabatina y dominical.

Desde la Dirección de Planeación y Programación, actualmente se diseñan estrategias de seguimiento, control y evaluación, así como programas de crecimiento institucional que sirven de apoyo para la toma de decisiones.

Nuestra tarea es gestionar programas de inclusión social en beneficio de la comunidad, con la finalidad de evitar la deserción escolar. Me gustaría agradecer a nuestros aprendientes, así como a todas las personas que integran nuestra familia solidaria, pues con su confianza, su compromiso y su valía, hacen que UPAV se distinga de otras muchas instituciones educativas.

En nuestra familia siempre hay espacio para muchos más, por ello les invito a quienes estén considerando estudiar el bachillerato, una licenciatura o un posgrado, que se informen sobre nuestros planes de estudio, que se integren a esta gran comunidad educativa y sean parte del **#OrgulloUPAV**.



Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO Marco Antonio Guerrero Juárez
/ PUNTOS CARDINALES Papantla, Veracruz



UPAV, UN PELDAÑO PARA CONQUISTAR METAS

Marco Antonio Guerrero Juárez Coordinador Solidario sede Papantla

Larga ha sido la historia de Marco Antonio Guerrero Juárez como parte de la #FamiliaUPAV; comprometido con la educación, entusiasta y apasionado por su trabajo, así podemos describir a nuestro Coordinador Solidario de Papantla. Su labor ha ido marcando huella a lo largo de los 10 años de vida de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV) y actualmente al frente de la Coordinación Solidaria, su compromiso es indiscutible.

“Esta labor es una gran responsabilidad, un reto y una oportunidad de servicio. Desde este espacio entrego día a día todo mi esfuerzo en beneficio de nuestra familia; además, nuestra Casa de Estudios es una institución comprometida con la formación continua de la sociedad y sus logros han permitido que esta Universidad sea un orgullo para el sistema educativo en Veracruz”.

Marco Antonio Guerrero Juárez, ha visto egresar a diversas generaciones que han alcanzado sus metas profesionales y aunque cada aprendiz tiene su particularidad, es el momento de entrega de certificados, la liberación del servicio social o la exención de un examen profesional lo que le alienta y le llena de gusto.

“Es justo ese momento luego de entregar un documento que acredita la conclusión de estudios de un aprendiz cuando se experimenta un regocijo, una gran satisfacción, porque es la culminación de una meta y al ver los rostros felices de nuestros aprendices se sabe que se ha cumplido con la labor encomendada”.

UPAV es un peldaño para conquistar nuevas metas profesionales, así lo refiere nuestro Coordinador Solidario de la sede Papantla, quien está convencido que los estudios son una herramienta que ayuda a la mejora de la sociedad.

“Siempre hay que aspirar a más, continuar con la formación académica, prepararse de manera constante y nunca ser conformistas. Entregar tus conocimientos y experiencia a la sociedad fomenta la competitividad y te impulsa a conquistar más metas”.

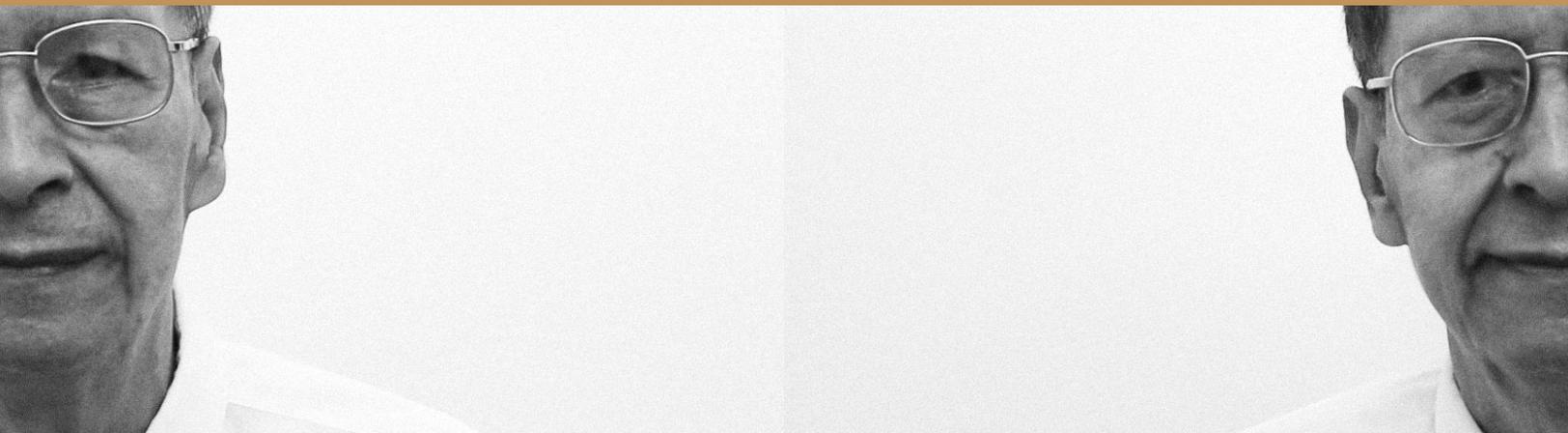
**“Esta labor es una gran
responsabilidad, un reto
y una oportunidad
de servicio”**

“

Siempre hay que aspirar a más, continuar con la formación académica y nunca ser conformistas

Marco Antonio Guerrero Juárez

”



Finalmente, Marco Antonio Guerrero Juárez, invita a la sociedad en general a conocer nuestra Universidad, sus planes de estudio y las oportunidades que brinda nuestro sistema educativo, “en UPAV verdaderamente formamos una familia porque a cada Aprendiz lo consideramos parte de ella como alguien muy cercano y siempre los llevamos de la mano en todos los procesos para que logren con éxito sus objetivos profesionales”

OFERTA EDUCATIVA

Bachillerato Mixto, Unitario y Virtual

Trabajo Social

Derecho

Informática Administrativa

Ingeniería Industrial

Psicopedagogía

Contaduría Pública

Ingeniería Energética

Administración de Empresas

Criminología y Criminalística

Maestría en Criminalística e Investigación Forense

Maestría en Educación

MUNICIPIOS:

Papantla, Gutiérrez Zamora, Tecolutla, Espinal y Coxquihui.

CONTACTO

Coordinación Solidaria Papantla

Tel: 7821136981

Correo: coordinacion.papantla@upav.edu.mx



PAPANTLA

Papan “ave bulliciosa” y tlan significa “lugar”.

La Coordinación Solidaria de Papantla está conformada por **cinco municipios pertenecientes a la región del Totonacapan**, misma que cuenta con un gran patrimonio arqueológico y riquezas culturales que le han dado fama mundial a nuestro estado.



FLA

Zona Arqueológica **El Tajín**

Tajín es “*la ciudad sagrada de los muertos*” y de “*los truenos en tempestad*”; este es uno de los centros religiosos más importantes de Mesoamérica. Surgió en un periodo entre el 800 al 1150 de nuestra era, cuenta con una superficie de 105 mil 555 kilómetros cuadrados donde se ubican 165 edificios y 17 centros para juego de pelota.

Uno de los principales atractivos es la “Pirámide de los Nichos” con sus 365 nichos alusivos al año solar. Por su riqueza cultural y peculiar arqueología precolombina, Tajín, ostenta el título de Patrimonio de la Humanidad.

Voladores de Papantla

El ritual de los Voladores de Papantla o también llamados “*pájaros de la tierra*” es considerado como milenario y está asociado a la fertilidad. Se dice que en el Totonacapan se vivió una temporada de sequía por lo que los sabios de la región pidieron a cinco hombres jóvenes que se adentraran a la vegetación para buscar el árbol más alto y recto para honrar al Dios de la fertilidad Xipe Tópec.

La ceremonia da inicio con la búsqueda del árbol realizada por el caporal, este importante personaje es la máxima autoridad de los danzantes. Al encontrar el árbol todos bailan alrededor e inclinan el cuerpo para pedir perdón, al mismo tiempo, expulsan aguardiente desde la boca a los cuatro puntos cardinales. Después, se corta y lima el tronco del árbol para ser transportado con ayuda de los tarros (bambúes) y que éste no toque el suelo, ya que se cree que si eso ocurre provocaría mala suerte para los habitantes.

Los danzantes se preparan y lucen una vestimenta muy especial para la ocasión acompañada de tocados llamativos. La vestimenta representa en el cielo el vuelo de aves y el color rojo la sangre de quienes han caído en el vuelo. Los listones que adornan están relacionados con el tiempo de primavera y la naturaleza. Los hombres suben al palo hasta llegar al tecomate giratorio, el cual, es el punto de apoyo de los voladores, quienes además se apoyan de un bastidor de donde se lanzan al vacío. El caporal ocupa la punta y acompañado de un tambor y una flauta empieza hacer sonar música de notas prehispánicas.

Mientras tanto, los otros danzantes saltan sujetos con cuerdas, empiezan a bailar en el aire con los brazos extendidos y con la mirada al cielo. Los danzantes van al ritmo de la música indicada por el caporal y cada sonido representa un tipo de movimiento; así, los danzantes pueden girar hasta 13 veces de acuerdo con los 13 cielos del sol y estos, multiplicados por 4 resultan en 52, el número de un ciclo completo en el calendario prehispánico solar.







Vainilla

La vainilla de Papantla cuenta con denominación de origen y se considera como un regalo que Veracruz le ha dado al mundo entero. La vainilla es una planta que tarda cuatro años en dar su primera vaina y tiene un proceso de maduración de por lo menos ocho meses. Los totonacos fueron los primeros en aprovechar las virtudes aromáticas y culinarias de la vainilla y se sabe que esperaban a que la orquídea fuera polinizada naturalmente para dar su fruto, pues solo entonces podían recolectar las vainas.

Dado que en su estado maduro la vainilla es verde, los totonacos exponían los frutos al sol sobre lienzos para que se secaran. Ya cuando estaban lo suficientemente calientes, se arrojaban con mantas para “hacerlas sudar” y adquirieran una textura rugosa y el color café oscuro que la caracteriza. A este proceso se le conoce como “beneficiado”.

Zacahuil

Este platillo es considerado como el personaje principal de la cocina huasteca y de la región de Totonacapan. Es el tamal más grande y se compone de una masa de maíz martajada que lo vuelve peculiar por su textura granulosa. Este platillo incorpora técnicas culinarias mesoamericanas, desde el uso del nixtamal, la preparación de los moles o salsas en metate y la cocción debajo de la tierra en un horno llamado textcal y está hecho con leña, ladrillos y barro.

Cuenta la leyenda que cuando los conquistadores llegaron a la Huasteca descubrieron que este tamal se trataba de una ofrenda de los indígenas a sus dioses para pedir buen clima y agradecer a las cosechas.

Las Ciénegas del Fuerte

Las Ciénegas son un tesoro natural que se localiza en el municipio de Tecolutla, aquí se concentra una rica fauna que se puede apreciar en los manglares cuya extensión es de 2 mil hectáreas y son el hogar de lagartos, nutrias, castores, comadreja, tejones, armadillos, mapaches y muchos más.

A la altura de la congregación La Guadalupe – frente a Costa Esmeralda- está la entrada a esa área selvática. El recorrido solamente se puede llevar a cabo a bordo de una lancha, que es impulsada con garrochas por los pescadores de la región que se han preocupado por abrir nuevos canales de navegación, que los van librando del lirio acuático y otras plantas que se extienden sobre el agua salobre.



UPAV TV



UPAV TV
1530 suscriptores

INICIO

VÍDEOS

LISTAS DE REPRODUCCIÓN

COMUNIDAD

CANAL

Subidas REPRODUCIR TODO



UPAV/ Cuate te desea feliz Día Internacional de la...
5 visualizaciones • hace 3 días



UPAV/ Actívate en casa 36-Rutina Antiestrés
14 visualizaciones • hace 3 días



UPAV/ Cuate conmemora el Día Mundial del Sueño
0 visualizaciones • hace 4 días



UPAV/ Cuate te invita a que no lastimes a los cacomixtl...
10 visualizaciones • hace 1 semana



UPAV/ Seguro Facultativo para Aprendientes
67 visualizaciones • hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 4 de marzo 2021
5 visualizaciones • hace 1 semana



UPAV/ Te invitamos a la charla del 2 de marzo de...



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 25 de febrero 2021



UPAV/ Modalidades de violencia contra las mujeres

2:14



Disfruta de nuestro contenido multimedia a través de nuestro canal de Youtube

UPAV TV

SUSCRITO

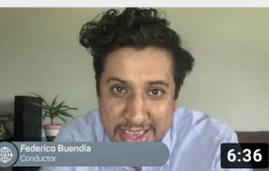


IALES

MÁS INFORMACIÓN



ORDENAR POR



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 18 de marzo 2021

visualizaciones • hace 4 días



UPAV/ Actívate en casa 35- Rutina de Bajo Impacto

17 visualizaciones • hace 1 semana



UPAV/ Programa Conecta UPAV del 11 de marzo 2021

12 visualizaciones • hace 1 semana



UPAV/ UPAV Conmemora el Día Internacional de la Mujer

visualizaciones • hace 2 semanas



UPAV/ Actívate en casa 34- Rutina para personas...

12 visualizaciones • hace 2 semanas



UPAV/ Cuate cuida tu salud en el Día Mundial de la...

7 visualizaciones • hace 2 semanas



UPAV/ Cuate te invita a desarrollar el hábito por el...

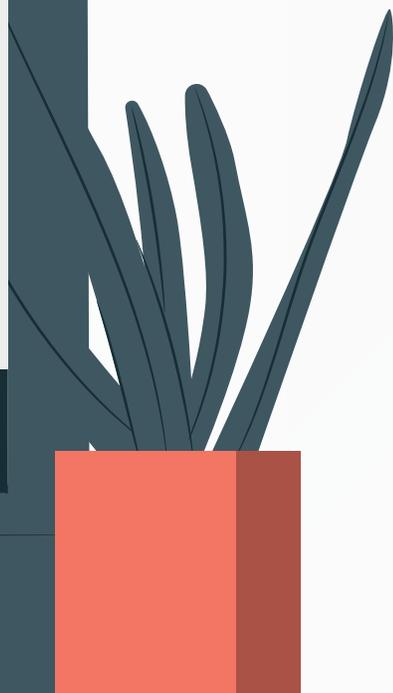


UPAV/ Tutorial "Consejos para tener un sueño...



UPAV/ Tutorial "Estrategias por medio de la modificació...

6:00





UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

18

www.upav.gob.mx
f Upav Rectoría
UPAVoficial

Sección

03.

Orgullo UPAV

/ CUANDO SE QUIERE, SE PUEDE Armando Fernández García



CUANDO SE QUIERE, SE PUEDE

ARMANDO FERNÁNDEZ GARCÍA
ATLETA OLÍMPICO [BARCELONA, 92 / ATLANTA 96]

Oriundo de la capital veracruzana, el **#OrgulloUPAV** que te presentamos en esta edición, ha llevado el nombre de México a niveles internacionales. Su compromiso con el deporte es indudable y siempre toma al toro por los cuernos para enfrentar la vida diaria, así es Armando Fernández García “La Jarocha”, destacado deportista de lucha olímpica quien ha vestido los colores de nuestra bandera en los Juegos Olímpicos de Barcelona 1992 y Atlanta 1996.





“

¡UPAV
ES MI ALMA
MATER,

ME SIENTO MUY ORGULLOSO DE SER
UPAV Y LO DIGO A MUCHA HONRA!

”

Dar el alma por el deporte que tanto le gusta, lo ha distinguido de muchos otros, permitiéndole ser multicampeón nacional y medallista de bronce en los Juegos Panamericanos de Mar del Plata, Argentina, en 1995.

Fue en Atlanta 1996, cuando se colocó entre los 14 mejores luchadores del mundo y en el Campeonato Mundial de Estocolmo, Suecia, su nombre apareció entre los 10 mejores exponentes de la lucha olímpica.

“*La Jarocha*”, apodo que le fue otorgado por sus amigos y conocidos, señala que cuando era niño disfrutaba mucho del fútbol y: “en alguna ocasión, jugando cascarita, rompí el cristal de una vecina. Mi hermano me dijo que tendría que hacer un deporte en forma o estudiar un oficio; días antes me habían invitado para conocer la lucha, así que me acordé y asistí, pero me gustó tanto que me quedé”.

El entusiasmo que mostró su entrenador y el apoyo de su equipo lo impulsaron para poder estar en diversas participaciones que le permitirían, posteriormente, formar parte del equipo olímpico.

Al concluir su etapa como deportista decidió emprender un nuevo camino, “tenía muchas ganas de hacer una licenciatura para complementar mi conocimiento sobre el entrenamiento deportivo, para que en un futuro tuviera un documento que me avalara como un profesional de la cultura física”.

Y fue en ese momento cuando se acercó a la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV) encontrando en la Licenciatura de Educación Deportiva, el espacio para poder alcanzar el nuevo propósito que se había fijado.

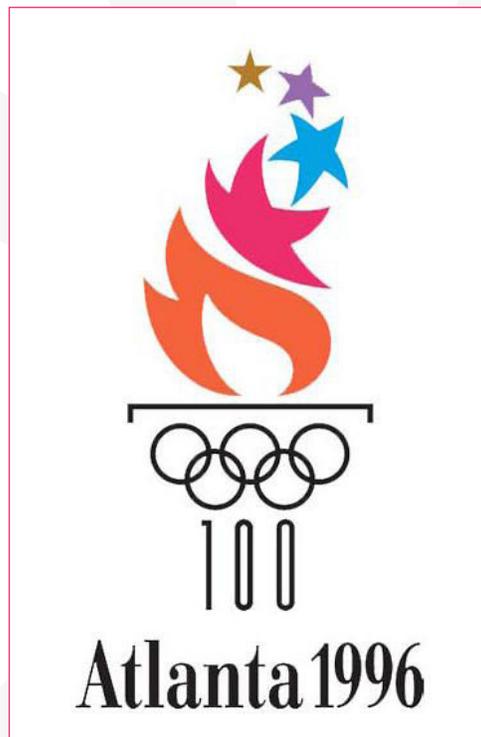
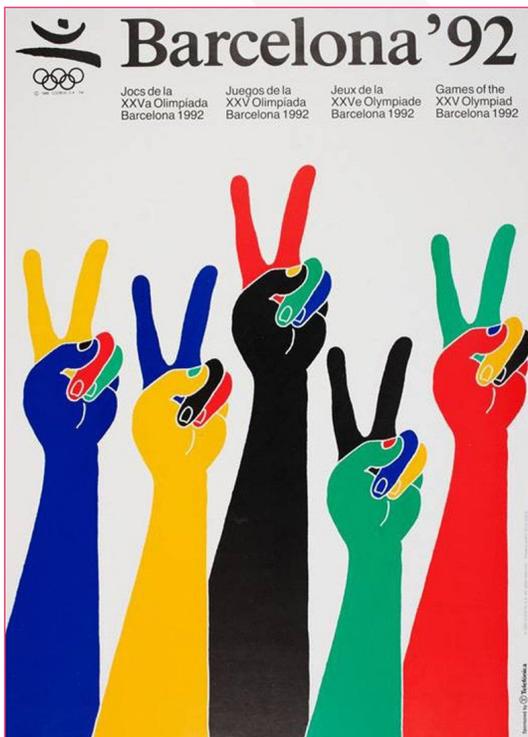
MEDALLISTA DE BRONCE EN LOS JUEGOS PANAMERICANOS DE MAR DE PLATA, ARGENTINA (1995)



“El conocimiento adquirido en UPAV me ha ayudado en la planificación y la dosificación de las cargas de trabajo para mejorar el entrenamiento”, mismo que aplica ahora como entrenador.

La lucha forma el carácter, te hace descubrir todo el potencial que tienes y te va a dar confianza, desarrollas todas las capacidades físicas y mentales, así lo ha descrito Fernández García en diversas entrevistas. Sin embargo, la preparación académica es fundamental, “yo les recomiendo que se preparen y estudien, más en estos momentos que es importante contar con un documento que te acredite o te avale como profesionista del deporte o de cualquier otra rama”.

Finalmente, Armando, siempre comprometido y entusiasta, señala que es importante erradicar el empirismo, “te invito a que te prepares, que tengas las bases y la formación académica. Hay muchas personas que están trabajando en gimnasios como entrenadores, instructores o que toda su vida han hecho deporte y ahora quieren enseñarlo, pero no saben cómo. UPAV te espera con los brazos abiertos, forma parte de nuestra familia, ¡prepárate!, porque eso te servirá mucho en tu vida profesional”.





GAMES OF THE
XXVI OLYMPIAD
JEUX DE LA
XXVI^E OLYMPIADE



3766701

Aa

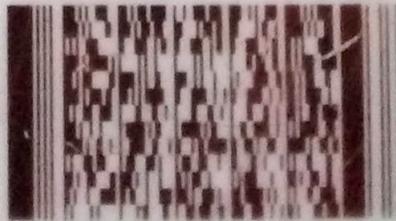


ARMANDO FERNANDEZ

ATHLETE
NOC - MEXICO

12R

T₄



CREENCIAL DE PARTICIPANTE COMO ATLETA EN LOS JUEGOS OLIMPICOS ATLANTA (1996)



Sección

04.

Unidad de Género

/ LAS NIÑAS Y NIÑOS VÍCTIMAS INOCENTES DE LA AGRESIÓN
/ DÍA MUNDIAL CONTRA EL TRABAJO INFANTIL
/ DÍA DEL PADRE
/ DÍA MUNDIAL DE LA DIVERSIDAD SEXUAL
/ DÍA INTERNACIONAL DEL ORGULLO LGBTI+
/ LAS MUJERES MEXICANAS EMITEN POR PRIMERA VEZ SU VOTO
/ DÍA MUNDIAL CONTRA LA TRATA

Las Niñas y Niños Víctimas Inocentes de la Agresión

El 19 de agosto de 1982, la Asamblea General de Naciones Unidas decidió conmemorar el 4 de junio de cada año, como el Día Internacional de los niños víctimas inocentes de agresión.

El propósito del día es reconocer el dolor que sufren los niños y niñas en todo el mundo que son víctimas de maltratos físicos, mentales y emocionales.

Conforme al tema, México cuenta con la Ley General de los Derechos de Niñas, Niños y Adolescentes: establece que las personas menores de dieciocho años tienen derecho a una vida libre de violencia, a la integridad personal y a no ser víctimas de algún tipo de maltrato, abuso o explotación.



Día Mundial contra el **Trabajo Infantil**

La Organización Internacional del Trabajo (OIT) decidió en 2002 conmemorar el 12 de junio como Día Mundial contra el Trabajo Infantil, con la finalidad de generar conciencia sobre la magnitud del fenómeno y sumar esfuerzos para erradicarlo.

En 2014, en México se reformó el artículo 123, apartado A, fracción III, de la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos para elevar un año la edad mínima para trabajar (antes eran catorce años, ahora son quince). No obstante, el Módulo de Trabajo Infantil 2017 del INEGI señala que a nivel nacional 3.2 millones de niñas, niños y adolescentes de 5 a 17 años realizaron trabajo infantil: 58.2% refiere a ocupación no permitida, y 36.6% a quehaceres domésticos no adecuados. El número de personas en ocupación por debajo de la edad mínima para trabajar era de 802,890 personas (38.7%), y 1,267,543 (61.3%) se dedicaban a actividades peligrosas.

El trabajo forzoso u obligatorio de niñas, niños y adolescentes constituye una de las graves expresiones de violencia y discriminación, y les imposibilita ejercer a plenitud sus derechos, colocándolos en situación de riesgo y exponiéndolos a afectaciones severas en su salud, como retraso en su crecimiento, predisposición a adicciones, ejercicio a edad temprana de su sexualidad, enfermedades de transmisión sexual y embarazos no deseados.



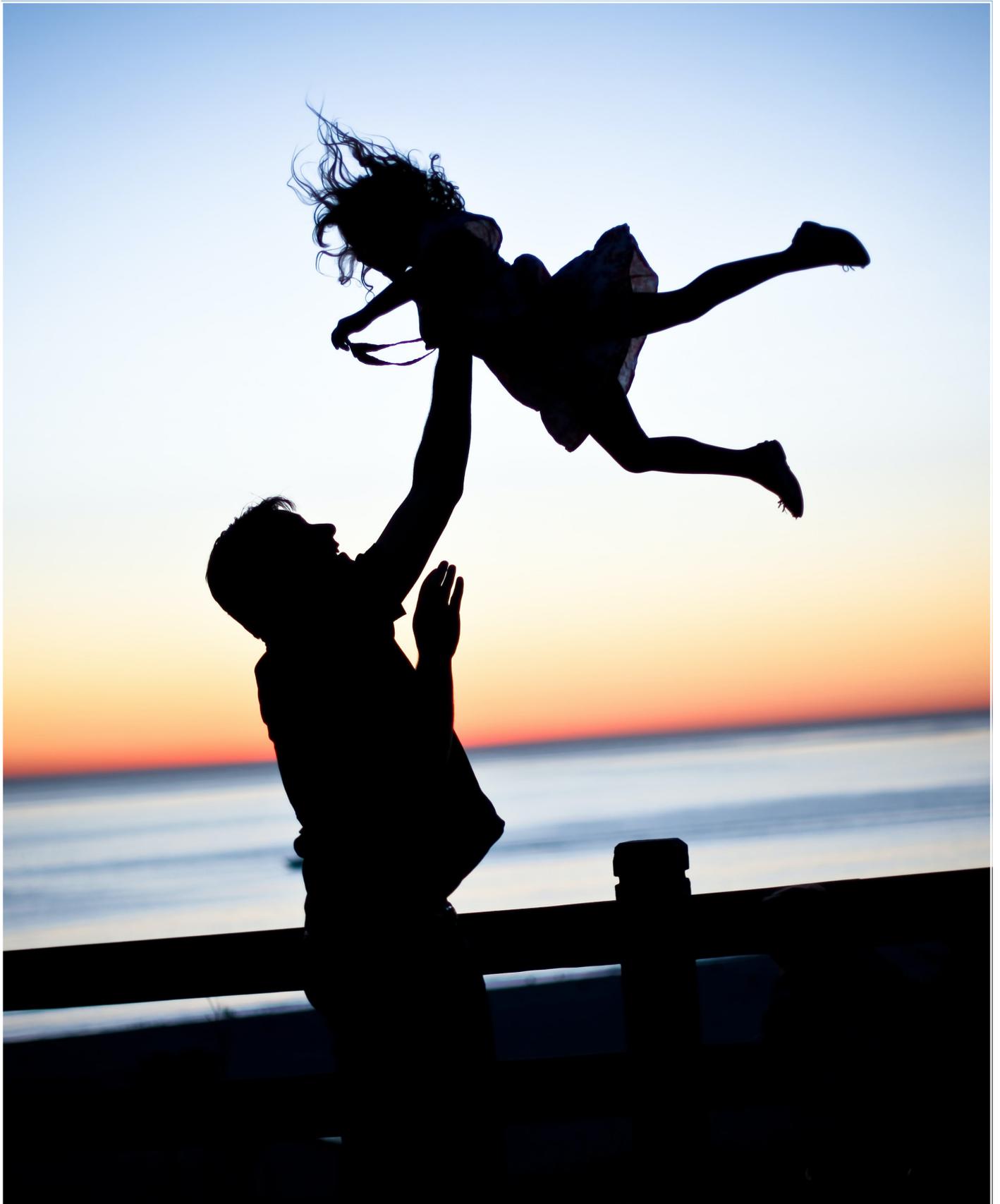
TERCER DOMINGO **DE JUNIO**

Día del **Padre**

El Día del Padre se celebró por primera vez el 19 de junio de 1910 en Washington. En 1966 el presidente Lyndon Johnson firma una proclamación que declara el tercer domingo de junio como Día del Padre y la mayoría de países del continente americano se suman al festejo.

En nuestro país, esta celebración se generalizó hacia la década de 1950 y el día de hoy esta fecha enmarca la importancia de fomentar el ejercicio de una paternidad responsable.

Esta conmemoración tiene como objetivo recordar la importancia de los padres en el seno familiar y es también una gran oportunidad de hacer una revisión crítica de las paternidades y del papel que desarrollan los hombres en los cuidados y la crianza de sus hijas e hijos.



25 Y 28 DE JUNIO

Día Mundial de la **Diversidad Sexual** y Día Internacional del **Orgullo LGBTI+**

Estos días se conmemoran el 25 y 28 de junio, respectivamente.

La Comisión Nacional de los Derechos Humanos (CNDH) señala que a pesar de los avances en el reconocimiento de los derechos de la población LGBTI+, persiste la discriminación en distintos ámbitos sociales, desde la familia hasta los espacios laborales, lo que evidencia la imperiosa necesidad de que autoridades y sociedad intensifiquen sus labores para impulsar la igualdad de derechos en todos los campos con el resto de la población.



SERES HUMANOS DIVERSOS

CON LOS MISMOS DERECHOS

DERECHO A LA IDENTIDAD DE GÉNERO

Es aquel que deriva del reconocimiento al libre desarrollo de la personalidad. Considera la manera en que cada persona se asume a sí misma, de acuerdo con su vivencia personal del cuerpo, sus caracteres físicos, sus emociones y sentimientos, sus acciones y conforme a la cual se expresa de ese modo hacia el resto de las personas.



IGUALDAD SUSTANTIVA Y NO DISCRIMINACIÓN

la población LGBTTTIQ+ tiene derecho a:

* Los mismos derechos que todas las demás personas, sin importar su orientación sexual, su identidad de género, su atuendo o sus características físicas diversas.

* La educación.

* La protección de la salud.

* Los derechos sexuales y reproductivos.

* La vida y a la integridad personal.

* La igualdad y no discriminación.

* Trabajar en un entorno laboral favorable.

* La seguridad social.

* La seguridad jurídica.

* Al reconocimiento legal de la identidad de género o concordancia legal de la identidad sexo-genérica.

* Al libre desarrollo de la personalidad.

* Al matrimonio.

* La adopción de menores.

* Vivir libres del acoso policiaco y a la justicia.

* Servicios funerarios dignos.



Las **mujeres mexicanas** emiten por primera vez **su voto**

El 3 de julio de 1955, en México las mujeres emitieron por primera vez su voto, hecho que implicaba uno de los mayores reconocimientos a sus derechos.

Ese día se elegía a los diputados federales para la XLIII Legislatura. Entonces, la Organización de las Naciones Unidas (ONU) había llamado a los países miembros a reconocer los derechos políticos de las mujeres, puesto que no podía considerarse democrático a un país si más de la mitad de su población no participaba en la toma de decisiones.

Mujeres como Hermila Galindo, Elvia Carrillo Puerto, Juana Belén Gutiérrez de Mendoza, María Lavalle Urbina, Amalia González Caballero de Castillo Ledón y Adela Formoso de Obregón Santacilia, entre muchas otras, se distinguieron por su infatigable lucha para que se reconociera el derecho de la mujer mexicana a votar y ser electas.

En la actualidad, la presencia de la mujer en cargos de elección popular es una realidad incuestionable y firme en la cultura política de nuestro país.



30 DE JULIO

Día Mundial contra la Trata

La trata de personas es un delito que explota mujeres, hombres, niños y niñas, con numerosos propósitos, incluidos el trabajo forzoso y la explotación sexual.

En 2013, la Asamblea General de las Naciones Unidas sostuvo una reunión para evaluar el Plan de Acción Mundial. Los Estados Miembros adoptaron la resolución A/RES/68/192 y designaron el 30 de julio como el Día Mundial contra la Trata. En la resolución, se señala que el día es necesario para «concienciar sobre la situación de las víctimas del tráfico humano y para promocionar y proteger sus derechos».

En México, mediante la campaña “Aquí estoy”, se busca fomentar la participación y alzar la voz por quienes han sido privados de sus derechos fundamentales, proponiendo medidas y sumando esfuerzos, que contribuyan a eliminar este flagelo que ata a la sociedad y la quebranta en toda su índole.





Sección

05.

Arte y Cultura

/ DE LA ARCILLA AL LIBRO

/ RADIOGRAFÍA DEL LIBRO

/ DEL SUEÑO A LA ACCIÓN

/ MOVIMIENTOS Y SONES, LA ESENCIA DE VERACRUZ

DE LA ARCILLA AL LIBRO

ANTES DE LA APARICIÓN DEL PAPEL, EXISTIERON DIVERSOS MATERIALES QUE SIRVIERON DE SOPORTE PARA LA MANIFESTACIÓN DEL PENSAMIENTO ESCRITO; PIEDRA, TABLAS DE MADERA O BARRO, PAPIROS Y PERGAMINOS, FUERON LOS ELEMENTOS QUE MARCARON LA HISTORIA DE LA EVOLUCIÓN DEL LIBRO.

TODO COMENZÓ EN MESOPOTAMIA CON LOS SUMERIOS, QUIENES INVENTARON LA ESCRITURA EN EL IV A.C., LAS TABLILLAS ERAN FORMADAS CON ARCILLA COCIDA AL SOL O EN HORNOS DE BARRO Y ERAN GRABADAS CON PUNZONES Y CUÑA. SIGUIERON LOS PAPIROS, QUE EN ORIGEN SON HECHOS CON UNA HIERBA PALUSTRE ACUÁTICA DE LA FAMILIA DE LAS CIPERÁCEAS, MUY COMÚN EN EL RÍO NILO, ERAN DIBUJADOS CON ESCRITURA JEROGLÍFICA; SIN EMBARGO, SE DICE QUE EL REY TOLOMEO DE EGIPTO, PROHIBIÓ LA EXPLOTACIÓN DE LOS PAPIROS Y SE BUSCÓ OTRO ELEMENTO EN EL CUAL ESCRIBIR, SURGIENDO EL PERGAMINO QUE ES UN CUERO SUAVE Y BLANCO.

LA EVOLUCIÓN DEL LIBRO CONTINUÓ SU RUTA HASTA LLEGAR A LOS CÓDICES, CONSIDERADO ESTE PUNTO COMO UNA DE LAS GRANDES REVOLUCIONES DEL FORMATO. LOS CÓDICES TENÍAN ASPECTO DE LIBRO COMO LO ENTENDEMOS ACTUALMENTE, ESTABAN PROTEGIDOS POR UNA CUBIERTA DE MADERA Y SU INTERIOR INCLUÍA HOJAS DE PAPIRO ESCRITAS EN AMBOS LADOS.

- Dioses Sumerios





WORLDWIDE

EN EL PERIODO DEL 400-600 D.C., APARECIERON LOS PRIMEROS MANUSCRITOS ILUMINADOS EN HOJAS DE PERGAMINO. ESTOS VALIOSOS LIBROS ESTABAN ESCRITOS A MANO POR LOS MONJES, DECORADOS CON MATERIALES PRECIOSOS COMO PLATA U ORO Y ERAN COLOREADOS CON TINTES BRILLANTES. LA HISTORIA DEL LIBRO ESTÁ DETERMINADA CON LA APARICIÓN DE LA IMPRENTA Y AUNQUE EN CHINA SE CREÓ EL PRIMER PROCESO DE IMPRESIÓN CON BLOQUES DE MADERA, ES EL ALEMÁN JOHANNES GUTENBERG QUIEN PERFECCIONA EL INVENTO DE LOS TIPOS MÓVILES Y LOGRA EL 23 DE FEBRERO DE 1455 UN TIRAJE DE 180 COPIAS DE “LA BIBLIA DE GUTENBERG”.

A FINALES DEL SIGLO XV, LA IMPRENTA SE HABÍA ESTABLECIDO POR TODA EUROPA Y COMENZÓ LA PRODUCCIÓN MASIVA DE DIVERSOS LIBROS, INVENTÁNDOSE EL FORMATO DE BOLSILLO Y DE AHÍ, LA HISTORIA CONTINUARÍA HASTA LLEGAR A LAS VERSIONES DIGITALES QUE HOY NOS INVADEN.

EL
INVENTOR
QUE CAMBIO
EL MUNDO

GUTENBERG

Radiografía del Libro

LOS LIBROS ESTÁN COMPUESTOS POR DISTINTAS PARTES, CON UN NOMBRE Y FUNCIÓN ESPECÍFICA. TE INVITAMOS A QUE CONOZCAS SU ESTRUCTURA EN ESTA RADIOGRAFÍA DEL LIBRO.

Guarda

Del germánico *warda*, “acto de buscar con la vista” y éste de *wardon*, “atender, prestar atención”. Cada una de las dos hojas de papel que los encuadernadores colocan entre los forros y las primeras hojas.

Cubierta

Del latín *coopertus*, “cubrir”. Cada una de las partes, anterior y posterior, que cubren los pliegos de un libro, que suelen ser de un material más duro que el de los pliegos.

Forro - camisa o sobrecubierta -

Del francés *fouerrer*, “forrar”, a su vez de *fourreau*, “funda”. Cubierta generalmente de papel, que se pone a un libro o cuaderno.

Lomo

Del latín *lumbus*. Parte del libro opuesta al corte de las hojas, en el cual se pone el rótulo.



Solapa

De origen incierto; solapar es “colocar una cosa sobre otra, cubriéndola sólo parcialmente”. Prolongación lateral de la cubierta o camisa de un libro, que se dobla hacia adentro sin cubrirla del todo y en la que se imprimen advertencias o anuncios.

Canto

Del latín *cantus*, “llanta de metal de una rueda”. Extremidad o lado de cualquier parte o sitio; corte del libro, opuesto al lomo.

Radioactiva del Libro

DEL SUEÑO A LA ACCIÓN

Pon atención a tu entorno, todo lo que puedas vislumbrar en él fue imaginado antes por alguien, lo bueno y lo malo. Como seres humanos tenemos la capacidad de crear diversas ilusiones y después dotarlas de realidad para volverlas algo tangible. Es un ciclo infinito en el cual todo lo imaginado depende de lo que observamos y consumimos.



Ese ciclo ha hecho posible la creación de tecnología, el avance científico en el desarrollo de medicamentos, la prevención de diversos padecimientos. Y toda mejora de la que disfrutamos en la actualidad. Con la imaginación viene la creatividad, la capacidad de proponer alternativas y nuevas soluciones que generalmente surgen del compartir opiniones, prestar atención al entorno y crear nuevas propuestas en comunidad.

Tenemos una necesidad inmensa de creer que todo estará bien, de imaginar mundos mejores y confiar. Sin embargo, lo que deberíamos comenzar a desarrollar y fomentar es la acción después de la imaginación. La capacidad de soñar e imaginar la tenemos todos, sobre todo cuando somos pequeños, pero falta fomentar la capacidad de acción, creernos que lo que imaginamos es posible y actuar para transformar cada sueño en metas tangibles.

Conforme crecemos nos topamos con obstáculos, podemos llegar a perder la confianza e incluso adquirimos ideas de otros como nuestras, llegando así a la frustración. Lo que deberíamos recordar es que los éxitos que tanto añoramos también pueden ser nuestros, que las formas de llegar a ellos son diversas, pero que si somos responsables de nuestras ilusiones sí podemos alcanzar cada uno de nuestros anhelos.



Si pensamos en Pixar, imaginación y creatividad son inherentes al nombre de dicha institución, de inmediato vienen a nuestra mente increíbles películas en las que los protagonistas enfrentan todo tipo de retos, pero al final gracias al trabajo en equipo, el amor o la amistad todo tiene un final feliz.

Las películas de este gran estudio han dotado a generaciones enteras de fantasía e ilusión, son de sumo entretenimiento para chicos y grandes, sin embargo, poco conocemos de todo el proceso creativo que hay detrás. Cada uno de esos exitosos proyectos son el resultado de la resolución de problemas, de trabajar en un entorno colaborativo y establecer objetivos comunes.

CREATIVIDAD, S.A

Edwin Earl Catmull,
presidente de Pixar
y de Walt Disney Animation Studios.

Todo lo anterior lo cuenta en “*Creatividad, S.A.*” Ed Catmull, quien fungiera como presidente de Pixar y de Walt Disney Animation Studios. En ese libro narra cómo detrás de cada proyecto consolidado se viven momentos de tensión, que se disipan gracias a metas claras, una buena comunicación y principalmente entender que cada miembro del equipo es indispensable y tiene algo que aportar.

La obra de Catmull debería ser considerada por todos aquellos que tienen equipos a su cargo, por quienes aspiran a mejorar su entorno laboral e incluso de manera individual puede aportar puntos de respaldo en los procesos creativos. Al final el autor nos invita a tomar el fracaso como una experiencia de aprendizaje para que en el siguiente intento las cosas salgan mejor y que todo resultado parta de dar el máximo en conjunto para lograr que ese esfuerzo se traduzca en aceptación de los demás.



CREATIVIDAD, S.A.

CÓMO LLEVAR LA INSPIRACIÓN
HASTA EL INFINITO Y MÁS ALLÁ

ED CATMULL

Presidente de **PIXAR ANIMATION** y **DISNEY ANIMATION**

con **AMY WALLACE**

conecta

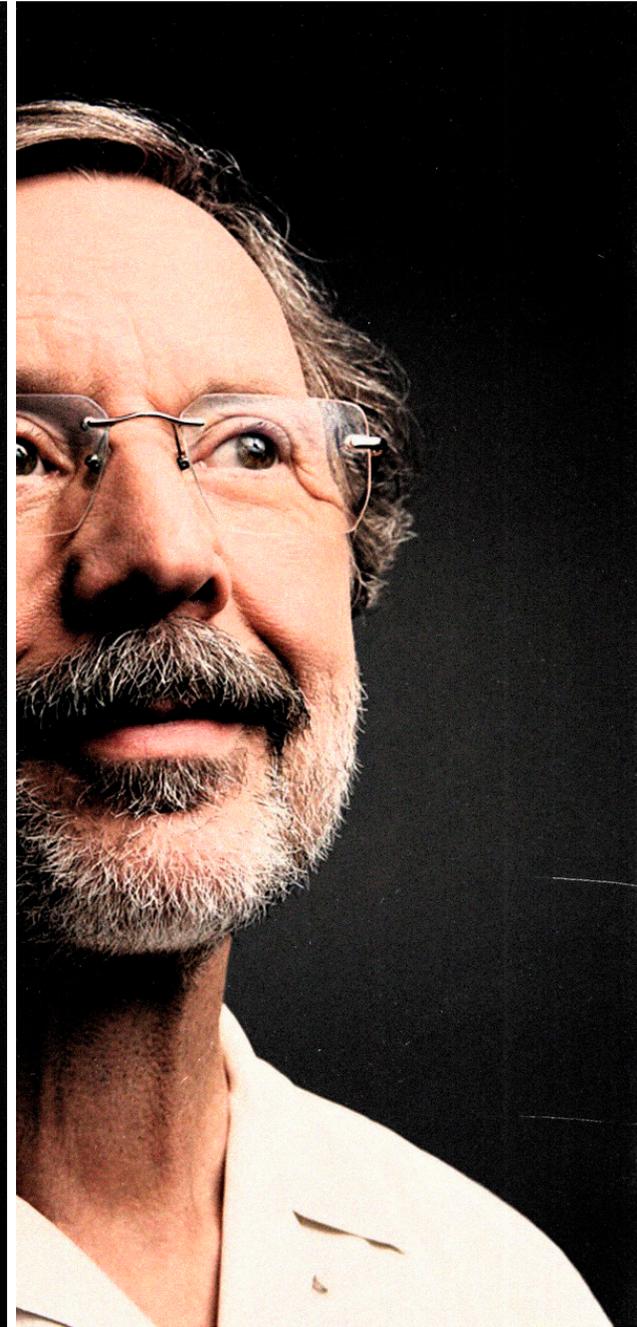


EDWIN EARL CATMULL

Mejor conocido como Ed Catmull es un científico de la computación, fungió como presidente de Walt Disney Animation Studios y de Pixar Animation Studios. En la industria cinematográfica es ampliamente reconocido por aportes en cuestión de Software para la animación de películas, los cuales hicieron posible la creación de éxitos como: Toy Story y Buscando a Nemo.

Edwin Catmull nació en Parkersburg, Virginia Occidental. Temprano en la vida, Catmull se inspiró en las películas de Disney, como Peter Pan y Pinocho y soñaba con ser partícipe del mundo de animación cinematográfica. Incluso hizo la animación primitiva utilizando los llamados flip-books. Sin embargo, evaluó sus posibilidades realistas y decidió que sus talentos estaban en otra parte. En lugar de seguir una carrera en la industria del cine, utilizó su talento en matemáticas y estudió física y ciencias de la computación en la Universidad de Utah.

Su conocimiento lo colocó en la mira de personajes como George Lucas y Francis Ford Coppola, con el paso del tiempo en Lucasfilm ayudó a desarrollar la tecnología de composición digital de imágenes, utilizada para combinar múltiples imágenes de una manera convincente. Más tarde, en 1986, Steve Jobs compró la división digital de Lucasfilm y fundó Pixar, donde Catmull se convirtió en el director técnico y finalmente presidente de la empresa.







Pixar Animation Studios, The Steve Jobs Building / Emeryville, California

LA RADIO QUE **ESCUCHA** PARA SER ESCUCHADA



UPAV RADIO



Escúchanos en

www.upav.edu.mx/upavradio/



Síguenos en nuestras redes sociales

 **@UPAVradio**



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

Movimientos y Sones, la Esencia de Veracruz

El estado de Veracruz, rico en recursos naturales, también se caracteriza por su patrimonio cultural. Además de sus tradiciones, usos y costumbres, la música y la danza también han sido ampliamente difundidas como pieza fundamental en el mosaico cultural de nuestro país.

“Una región muy representativa de la Entidad, se ubica en la Ciudad de Papantla, en donde sus danzas son parte fundamental de la cultura totonaca, pues es a través de ellas que se representan los rituales que se ofrecían a los dioses y a la naturaleza”. Alejandra Fuentes Guevara, Directora Solidaria de Educación Artística Sede Coatepec.

Las danzas veracruzanas, también llamadas sones y jarabes, están compuestas de movimientos como zapateados y particularidades del flamenco. Se suelen bailar con el traje tradicional de la región, y la música que las acompaña es interpretada por instrumentos típicos como arpas, guitarras, flautas y tambores.





Danza de los **Negritos**

Ha tenido su origen a principios de la época colonial, en los rituales de los esclavos, quienes trabajaban en el campo. En esta danza se cuenta lo que le sucedió a un niño que fue picado por una serpiente y el ritual que realizó la madre por salvarle la vida.

Se caracteriza por ser una danza de hombres, estos visten pantalones negros de terciopelo, adornados por lentejuelas y bordados con vivos colores, camisa blanca de manta, cuatro pañuelos, mandil, pectoral y un sombrero con flecos.





Danza de las **Guaguas**

Guaguas: Una de las danzas más representativas del estado, aun cuando la ubicamos en Veracruz, también la encontramos en algunas partes del estado de Puebla. El acompañamiento musical consiste en un tambor y una flauta de carrizo, visten un pantalón de terciopelo de color rojo (representando la fertilidad de la tierra y los sacrificios) con adornos horizontales, con detalles de espiguilla y galón, una camisa blanca de manta, portan un mandil y pectoral con colores del papan, un ave de la región, calzan botines y llevan un penacho que representa al arcoíris y a la primavera.

El baile es un culto que se ofrece al sol y a la fertilidad, como agradecimiento de las bendiciones recibidas en la comunidad. La parte más vistosa es cuando los danzantes suben a la cruceta o molinillo y giran con su cuerpo.

La música de la región de Veracruz es variada y está fundada en una mezcla de música española con ritmos de África y del Caribe. Va desde la flauta y tamborcillo o tambor más grande, hasta los instrumentos del elenco musical, formado por: violín, quinta huapanguera, jarana y cuerno.

Cada cultura tiene sus propias danzas y esto da lugar a distintos tipos de bailes, dependiendo de cada contexto o la idea que se quiera manifestar al momento de crear una danza, en cada movimiento, en cada paso, en cada gesto se muestra el folclor y se dan a conocer simbologías propias de cada región, mismas que vienen asociadas a algún ritual o tradición. Celebremos la danza como una expresión que enriquece, que fortalece el arte y nuestra identidad.







Sección

06.

Al Natural

**/ GASTRONOMÍA SOSTENIBLE
/ HUERTOS ESCOLARES Y FAMILIARES**

Gastronomía Sostenible



La gastronomía como una expresión cultural de la diversidad natural del mundo, ante la actual crisis sanitaria con la pandemia de COVID-19, demanda nuevas formas de producción y de consumo. Para ello, es esencial la responsabilidad de distintos actores en la cadena de valor, así como fortalecer el uso de ingredientes y productos de temporada que contribuyan a la preservación de la vida silvestre y nuestras tradiciones culinarias, haciendo la gastronomía sostenible como sinónimo de una cocina que tiene en cuenta el origen de los ingredientes, cómo son cultivados, cómo llegan a los mercados y, finalmente, a los platos. Logrando así que la protección de la biodiversidad y la preservación de la cultura sea más relevante que nunca.

La Organización de las Naciones Unidas para la Alimentación y la Agricultura (FAO, 2021) declara que “La gastronomía sostenible desempeña un papel fundamental en el desarrollo sostenible. Promociona el desarrollo agrícola, la seguridad alimentaria, la nutrición, la producción sostenible de alimentos, el consumo responsable y la conservación de la biodiversidad”.

El 18 de junio se designó el Día de la Gastronomía Sostenible como una fecha importante para reflexionar sobre la manera desmedida en la que se emplean los recursos naturales. Sobre este tema, la FAO prevé que en el año 2050 habrá que alimentar a más de 9.000 millones de personas en el mundo (FAO, 2021). Por lo que recomienda consumir alimentos locales y producidos de forma sostenible. Además, que es incuestionable que este hábito favorece la subsistencia de pequeños productores locales, beneficiando al medioambiente y a la economía, tanto local, como en general.





Principios de la Gastronomía Sostenible:



- 1. Mejorar la eficacia y protección de recursos.**
- 2. Reforzar la resiliencia de las personas, comunidades y ecosistemas.**
- 3. Establecer mecanismos de gobernanza responsables y eficaces.**

Estos principios invitan desde el sector privado hasta el público, para que exista un apoyo al consumo de un producto alimenticio sostenible y se creen vínculos con los productores locales.

¿Cómo podemos ayudar a la Gastronomía sostenible desde casa?



1. Compra productos locales y de temporada

Es una forma de apoyar el desarrollo económico local. Para ello, te recomendamos que revises la etiqueta del producto para conocer su procedencia, además de informarte qué productos de temporada puedes encontrar en tu localidad.

2. Planifica semanalmente tu menú.

Es la mejor manera de poder ajustar la compra de los alimentos. Tener un menú establecido con anterioridad y una lista de comprar, te ayuda a organizar lo que vas a consumir durante el paso de los días.

3. Reduce los desperdicios

Planificar es también la mejor forma de evitar tirar y desperdiciar alimentos. Comprar atendiendo a las fechas de caducidad, sabiendo lo que ya se tiene en casa. Incluso congelar alimentos para consumirlos más adelante es otra técnica efectiva.

4. Ahorrar agua

El agua es un recurso limitado y muy importante. Es esencial no malgastarlo (cuando se lava o se cocina) e incluso no contaminarlo, por ejemplo, tirando aceite usado en la cocina.

5. Recicla y genera menos plásticos

Reducir la presencia de plástico en los embalajes/empaques de alimentos, así como reciclar correctamente los residuos de la cocina. Aquí se incluyen también los restos orgánicos, que deben ir en un contenedor específico para su aprovechamiento.

6. Apuesta por los productos ecológicos o de elaboración artesanal.

Identifica los productos orgánicos, estos solo pueden llevar el logotipo ecológico de la UE (Registro de la Comisión Europea) si contiene al menos un 95% de ingredientes ecológicos y si el 5% restante cumple unas condiciones estrictas. Los productos artesanales de consumo, son fabricados por artesanos, producidos a mano o con ayuda de medios “mecánicos”, no de forma industrial, por lo que su fabricación supone el uso de frutas y verduras locales.



PLANIFICA TU **MENÚ** SEMANAL

DESAYUNO

SNACK 1

COMIDA

SNACK 2

CENA

LUN

MAR

MIE

JUE

VIE

SAB

DOM

TIPS PARA HACER TUS COMPRAS



ORGANIZA TUS COMPRAS

VERDURA Y LEGUMINOSAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

FRUTAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

PROTEINAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

CEREALES

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

GRASAS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

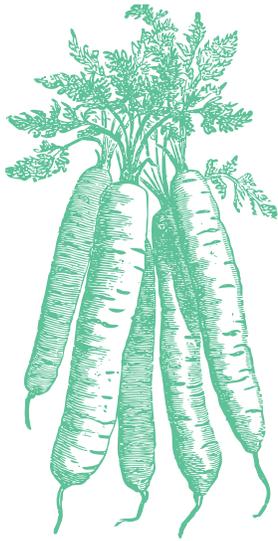
OTROS

-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-
-

1. Consume local. 2. Reduce el consumo de bolsas de plástico. 3. Analiza correctamente lo que la lista de compras te indica para no comprar doblemente lo que ya tienes en tu alacena. 4. Hacer tus compras entre semana y no esperarte hasta el domingo que es cuando más lleno estará el supermercado.



Recetas para una alimentación SALUDABLE



¿Sabías que una dieta saludable ayuda a protegernos de la malnutrición en todas sus formas, así como de las enfermedades crónicas degenerativas? De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), una dieta sana incluye frutas, verduras, legumbres, frutos secos y cereales integrales.

A continuación, te presentamos dos recetas saludables que te llenarán de energía y podrás disfrutar con toda tu familia.



UNA ALIMENTACION SALUD



SOPA DE CHÍCHAROS

INGREDIENTES PARA LA SOPA

- * 5 piezas de cebolla cambray finamente rebanadas (sin tallo)
- * 2 piezas de zanahoria chicas sin piel y en cubos chicos
- * 1 pieza de diente de ajo machacado
- * 4 1/2 taza de caldo de vegetales
- * 2 tazas de chícharos frescos (recién pelados)
- * 4 cucharadas de hoja de menta lavadas y desinfectadas
- * 1 pizca de azúcar
- * 1 pizca de sal
- * 1 cucharada de jugo de limón

INGREDIENTES PARA SERVIR

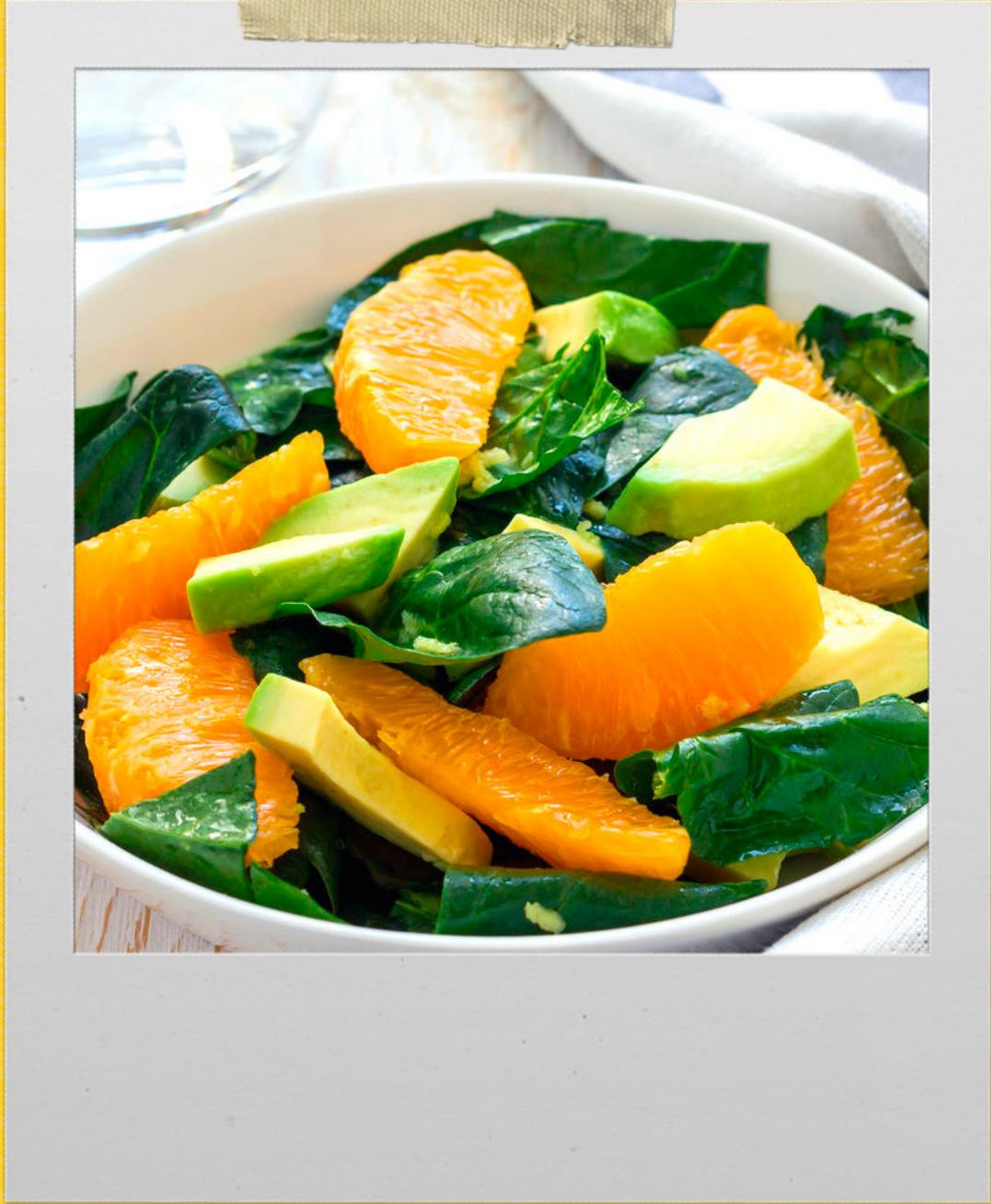
- * 3 cucharadas de chícharos frescos (recién pelados) blanqueados
- * 2 cucharadas de hoja de menta fileteada
- * 1 pizca de pimienta negra molida

PREPARACIÓN

Coloca las cebollas, las zanahorias y el ajo en una olla junto con el caldo de vegetales. Calienta a fuego alto hasta que hierva, baja el fuego y hierva por 15 minutos o hasta que la zanahoria esté completamente suave. Incorpora los chícharos y cocina solo por 5 minutos más, para evitar perder el color y el sabor fresco de los chícharos.

Retira del fuego y agrega la menta, el azúcar, la sal y el jugo de limón. Enfría ligeramente y coloca la sopa en tu procesador de alimentos o licuadora. Procesa hasta obtener una textura suave y bien incorporada; rectifica el sabor. Finalmente sirve la sopa y decora con chícharos blanqueados y menta.

Y MENTA



EN SALADA DE NOPALES

INGREDIENTES PARA LA VINAGRETA

- * ½ pieza de echalote finamente picado
- * 4 cucharadas de aceite de oliva
- * 1 cucharadita de orégano seco molido
- * 1 pizca de sal
- * 1 cucharadita de ralladura de naranja
- * 1 pieza de diente de ajo
- * ½ cucharada de azúcar mascabado
- * 1 cucharada de vinagre de jerez
- * 1 pizca de pimienta negra molida

INGREDIENTES PARA LA ENSALADA

- * 5 tazas de agua
- * 10 piezas de nopal medianos en juliana
- * 1 pieza de cebolla morada en cuadros chicos
- * 1/3 taza de hoja de cilantro
- * 1 pizca de sal
- * 1 tazón de agua con hielos
- * 1 pieza de toronja en supremas
- * 1 pieza de rábano en rodajas

PREPARACIÓN

Mezcla todos los ingredientes de la vinagreta en un tazón y bate con un batidor globo hasta formar una emulsión, reserva. Hierva el agua junto con la sal en una olla a fuego alto. Blanquea los nopales, sumérgelos en la olla cuando el agua burbujee intensamente; deja cocinar por 40 segundos y transfírelos de inmediato a un tazón con agua y hielos para detener la cocción.

Pasa los nopales a un colador y deja escurrir sobre un tazón, hasta que casi todo el mucílago haya caído. Coloca los nopales en el tazón con la vinagreta y agrega el resto de los ingredientes.

CON TORONJA





HUERTOS ESCOLARES Y FAMILIARES:

por qué, cómo y cuándo

Cada territorio tiene sus particularidades geográficas y ambientales, que influyen directamente sobre las verduras y frutas que se pueden comer dependiendo de la época del año. Disponer de un espacio en el centro de estudio para que los aprendientes puedan experimentar y conocer el ciclo natural de las plantas que proporcionan alimento, favorecerá su aprendizaje y ampliará su formación.

Desde el contexto educativo existe una diversificación de alimentos y se ha buscado promover un estilo de alimentación saludable, por eso la educación en nutrición busca lograr que los asesores solidarios orienten a los padres, madres, niños, niñas y jóvenes a adquirir herramientas y habilidades que les permitan de manera consciente elegir y producir alimentos sanos y nutritivos por medio de la implementación y manejo de huertos escolares y familiares.

¿Por qué tener un huerto escolar o familiar?

El aprendizaje de quienes formarán el huerto es muy enriquecedor en todos los aspectos. Toma nota de las ventajas:

- 1.** La responsabilidad de las y los aprendientes a la hora de cultivar su propio alimento les proporciona ilusión y aprendizaje.
- 2.** Favorece la alimentación sana y equilibrada, sin uso de químicos.
- 3.** Se potencia el cultivo de productos autóctonos y de acuerdo con la época del año.
- 4.** Las y los aprendientes trabajan y juegan en un espacio natural, interactuando con su entorno más próximo.
- 5.** Se incorporan valores de respeto, conservación y cuidado de la naturaleza, el medio ambiente y el entorno.

Si bien los huertos escolares y familiares no es un tema nuevo, en la actualidad se están viendo los beneficios en diversas vertientes. Hoy en día se busca impactar desde la alfabetización ecológica, los medios de subsistencia, la mejora de la alimentación, la educación nutricional y la preparación para la vida activa. Hay que considerar que los huertos son el lugar apropiado para aprender la manera de cultivar alimentos con éxito, respetar el medio ambiente, valorar las hortalizas, las frutas y legumbres frescas, incluyendo alimentos regionales.

En la próxima edición te presentaremos una estructura básica sobre el programa de horticultura escolar para dar inicio a tu propio huerto. ¡No te lo pierdas!

Las necesidades nutricionales siguen siendo **enormes, una de cada siete personas está desnutrida** y más de un tercio de la mortalidad infantil es atribuible a la desnutrición.

Una alimentación deficiente en energía y baja en proteínas de calidad y micronutrientes dificulta el crecimiento de los niños en edad preescolar, los hace vulnerables a la enfermedad, atrofia su capacidad de aprendizaje y reduce su esperanza de vida.











Sección

07.

Deportes

/ ACTÍVATE Y PONTE EN FORMA CON TU BICI
/ ¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA?

ACTÍVATE Y PONTE EN FORMA CON TU BICI Y ESTOS 5 TIPS

**Además de mejorar tu salud y cuerpo,
no contaminar el medio ambiente,**

es uno de los principales beneficios que supone el uso de la bicicleta como sustituto de los medios de transporte habituales.

Se ha comprobado que la actividad física regular, ayuda a prevenir y tratar enfermedades no transmisibles como las cardiopatías, los accidentes cerebrovasculares, la diabetes y el cáncer de mama y colon. También ayuda a prevenir la hipertensión, el sobrepeso y la obesidad y puede mejorar la salud mental, la calidad de vida y el bienestar. (OMS, 2021)





TOMA NOTA:

Una o dos horas por sesión, cinco veces por semana



1. Comienza por intervalos

Empieza con 3 repeticiones de 3 a 5 minutos fuerte, y el mismo tiempo suave entre las repeticiones. Aumenta un par de repeticiones cada semana o el tiempo de las mismas (de 5 a 6 minutos). Repite dos veces por semana.

2. Construye resistencia

Aunque no puedas rodar entre semana, el fin de semana necesitas un mínimo de 2 a 3 horas, a un ritmo que te permita hablar. Intenta hacer un rodaje largo o dos por semana.

3. Trabaja fortaleciendo el abdomen

Igual que los corredores, los ciclistas deben entrenar sus abdominales. Como mínimo necesitas 3 sesiones por semana de trabajo de core con planchas y ejercicios para fortalecer el abdomen.

4. Practica pedaleo

Practica la técnica del pedaleo redondo con series usando sólo una pierna. Calienta y emplea los primeros 10 minutos de tu sesión para pedalear 5 minutos con una pierna y otros 5 con la otra. Tu eficacia de pedaleo va a mejorar.

5. Prisa, sin prisa...

Para ir muy rápido también necesitas sesiones suaves. Después de una sesión intensa de intervalos o un rodaje largo a buen ritmo, tu siguiente entrenamiento debe ser suave o diferente al último. Puede ser un rodaje suave o una sesión de trabajo en aerodinámico en casa como pilates.

Practicar actividades deportivas de intensidad moderada, como caminar, montar en bicicleta o haciendo deporte, tiene grandes beneficios para la salud, además llaman la atención los beneficios de usar la bicicleta como un medio de transporte simple y sostenible que promueve el crecimiento económico, reduce las desigualdades y refuerza la lucha contra el cambio climático.

7 beneficios de la bicicleta para la salud



1. Oxigena el cerebro y combate el estrés.

2. Tonifica y fortalece la espalda.

3. Fortelece el corazón.

4. Sistema inmunológico.

5. Articulaciones más sanas, resistentes y protegidas.

6. Combate la celulitis.

7. Brinda beneficios sociales, económicos y ambientales.



Mantenerse activo es una de las mejores formas de cuidar nuestro cuerpo, pero ¿realmente conoces todos los beneficios que te ofrece el ejercicio constante?

El cuerpo humano está diseñado para estar en movimiento por lo que caminar, hacer jardinería, ir al supermercado, subir escaleras, practicar algún deporte o bailar, significa un gasto de energía, pero para que beneficie a la salud la actividad física deberá llevarse a cabo con una intensidad que vaya de moderada a vigorosa.



¿POR QUÉ ES TAN IMPORTANTE LA ACTIVIDAD FÍSICA PARA LA

SALUD Y BIENESTAR



WELLNESTAR?

Si hacemos ejercicios que exigen cierta intensidad física podemos obtener mejores resultados en la mitad de tiempo que nos tomaría hacerlo con un desempeño moderado, pero esto no significa que si estás en un nivel principiante debas exigirle al cuerpo, ¡inicia con calma!

Muchas veces se confunden los conceptos de actividad física y ejercicio físico, pero es importante entender que la primera implica cualquier movimiento voluntario producido por los músculos y que tiene como consecuencia el gasto de energía, mientras que el ejercicio se refiere al aumento en la movilidad del cuerpo, pero es una actividad planeada y repetitiva con el fin de mejorar el funcionamiento del organismo. Los beneficios de realizar un ejercicio físico regular son diversos y aquí te presentamos solo algunos de ellos:

- Se reduce el riesgo de padecer enfermedades cardiovasculares.
- Se incrementa la quema de calorías, hasta 30 minutos luego de realizada la actividad.
- Contrario a lo que se piensa, reduce el apetito.
- Una actividad física acompañada de una dieta con menos calorías ayuda a perder grasa corporal hasta en un 98%.

Si llevas a cabo un exceso de ejercicio físico, en un tiempo corto y de forma repentina, lo que puedes ocasionar es un desgaste celular y físico, además se incrementa la posibilidad de contraer enfermedades relacionadas al sistema inmunológico. Por eso es importante adaptar rutinas que vayan de acuerdo a tu edad, a tu peso y condición física, recuerda que ir poco a poco te brindará resultados que perdurarán por más tiempo.

Recuerda que mantener una rutina de activación de manera regular puede generar cambios muy positivos para nuestra vida. Personas de todas las edades, tamaño, complejión y habilidades pueden beneficiarse como ya hemos señalado. El ejercicio y la nutrición trabajan de manera conjunta para mejorar la salud y con ello la calidad de vida. Además, es importante considerar que conforme envejecemos, el metabolismo se hace más lento.



Como mencionamos antes, no solo se trata de estar en movimiento, cierto tipo de actividades nos ayudan más que otras a mantener nuestra salud. Considera que el incremento de la frecuencia cardiaca con ejercicios aeróbicos nos demanda respirar más y hacen que nuestro corazón incremente sus latidos.

Las actividades que implican el trabajo muscular como flexiones y levantamiento de pesas nos hacen más fuertes. No olvides trabajar todas las partes del cuerpo como las piernas, las caderas, la espalda, el pecho, el abdomen, los hombros y los brazos.

Es importante realizar ejercicios que fortalezcan los huesos y promuevan el crecimiento, sobre todo en niños y adolescentes. Antes de cualquier ejercicio hay que realizar estiramientos, lo que te permite una estabilidad física y mejorar la flexibilidad, reduciendo el riesgo de lesiones. Diviértete y disfruta de cada ejercicio o actividad, recuerda que el baile, el yoga, las artes marciales y el Tai Chi son buenas opciones para comenzar.

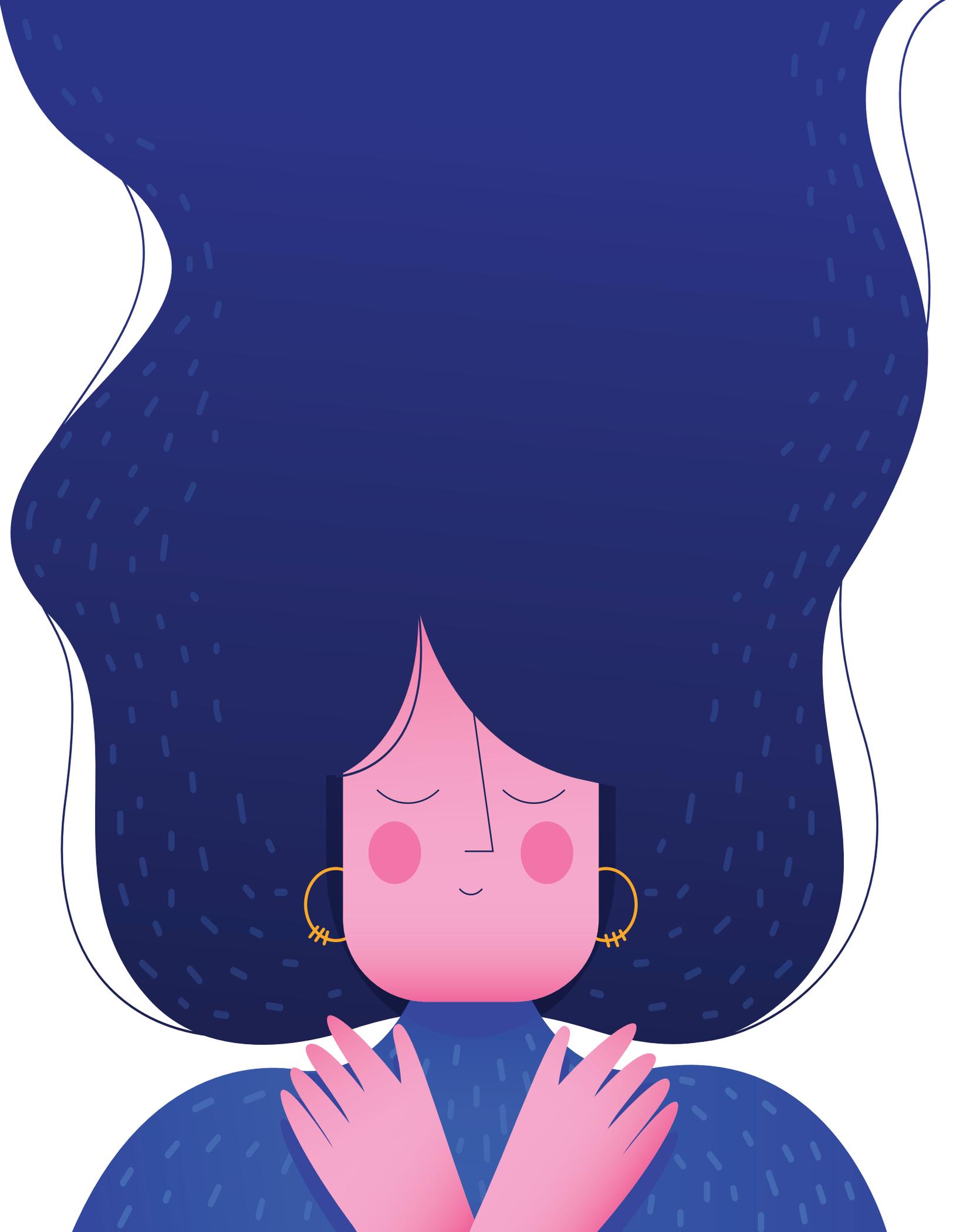
RAZONES PARA HACER EJERCICIO FÍSICO

- Incrementa la esperanza de vida.
- Fortalece la autoestima.
- Disminuye las posibilidades de caer en algún tipo de depresión.
- Ayuda a dormir mejor.
- Facilita la movilidad.
- Fortalece los huesos y músculos.
- Ayuda a llegar y mantener un peso adecuado.
- Es una manera de socializar sanamente.

De acuerdo a la Organización Mundial de la Salud (OMS), la inactividad física es el cuarto factor de riesgo más importante de la mortalidad mundial. Un 6% de las muertes mundiales son atribuidas a la inactividad física. Solo la superan la hipertensión y el consumo de tabaco.

La inactividad física es una de las principales causas del cáncer de colon y mama, aumenta la probabilidad de generar diabetes y cardiopatía isquémica.





Violentómetro

...sí, la **violencia** también se mide

¡Ten cuidado! La violencia aumentará

¡Reacciona! No te dejes destruir

¡Necesitas ayuda profesional!

Asesinar	30
Mutilar	29
Violar	28
Abuso sexual	27
Forzar a una relación sexual	26
Amenazar con objetos o armas	25
Encerrar aislar	24
Patear	23
Cachetear	22
Empujar, jalonear	21
Pellizcar, arañar	20
Golpear "jugando"	19
Caricias agresivas	18
Manosear	17
Destruir artículos personales	16
Controlar, prohibir (amistades, familiares, dinero, lugares, apariencia, actividades, celular, mails y redes sociales)	15
Intimidar, amenazar	14
Humillar en público	13
Ridiculizar, ofender	12
Descalificar	11
Culpabilidad	10
Celar	09
Ignorar, ley de hielo	08
Mentir, engañar	07
Bromas hirientes	06
	05
	04
	03
	02
	01
	00

Ven, vamos a dar el primer paso...

No puedes encajonar a tu espíritu, tu esencia es libre. Hoy puedes descubrir pasiones nuevas, sigue las pistas que te invitan a explorar territorios desconocidos. Una palabra que te atrae... Una canción que te inyecta vida... O el ejemplo de una persona que te inspira. Las posibilidades son infinitas y tú, puedes seguir las que tu corazón indica.

Si te das cuenta, la vida puede parecer una receta de cocina, en donde solo sigues los pasos que ya se establecieron... Nacer, crecer, estudiar, siguiente paso... Trabajar, envejecer... Y, ¿sabes? las etapas son importantes, no hay duda, pero, no son una carrera, la vida no es una lista de cosas que hay que ir palomeando, es un camino abierto, libre, precioso y desconocido que debes recorrer a tu manera, date permiso de descubrir tu individualidad, reta a tus ideas, atrévete a probar algo que nunca has hecho, explorar maneras de hacer.

Pinta tu vida y tus sueños como una obra de arte, los colores y la creatividad ya los tienes, anímate a descubrirte. Reinventarte es el privilegio que recuperas cuando te haces consciente de tu libertad. Basta con que te asomes un poquito a otras posibilidades. Dar el primer paso puede ser aterrador, la incertidumbre nos desequilibra, pero sin ella nos estaríamos bloqueando todas las oportunidades y sorpresas que la vida nos tiene preparadas.

¡Deja que ocurra! Es una apuesta que vale la pena tomar. ¿Qué tal que este proyecto es tu propósito de vida? Es normal sentir miedo, pero lo que recibimos a cambio, puede ser mucho más grande. Sacude esos pensamientos y emociones que te paralizan.

¡Atrévete y da el primer paso!



OPORTUNIDADES



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)

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

Dirección: González Ortega #27 Primer Piso Local "C" Zona Centro
C.P. 92800 Tuxpan, ver.

Cel.: 7831046500 *Correo:* coordinacion.alamo2@upav.edu.mx



Poza Rica I

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

Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán)

Dirección: Av. 14 Norte # 12 esq. 4 Oriente, Col. Obrera, C.P.93230, Poza Rica.

Cel.: 7821068234 *Correo:* coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx

Poza Rica II

(Poza Rica, Coahuatlán, Coyutla, Mecatlán)

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: Mariano Abasolo #42 Col. Centro; C.P. 93700, Altotonga, Ver.

Cel.: 2261042805 *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, Tlalnahuayocan, 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 Tejada, 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

O

R

O

T

S

E

R

D



Alvarado

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

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

Correo: coordinacion.alvarado@upav.edu.mx



San Andrés Tuxtla

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

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: Leandro Valle #810 Col. Centro C.P. 96200 Jáltipan, 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

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 —