

Revista

PRIMERA EDICION | OCTUBRE 2021 | NÚMERO 01 | ENSENADA

**Sueño de una tarde
de viernes en el
Paseo Hidalgo**

Santiago Lazcano

**Conociendo a
tus profes**

Marisela Perzabal

**Mi experiencia
Cetys**

Los gallineros

LA ODISEA DEL ZORRO

VALORES

libertad, justicia, verdad,
belleza, bien y espiritualidad

BIENVENIDA

Hoy es un día especial, damos inicio a un proyecto escolar muy anhelado en la escuela de preparatoria de CETYS Universidad campus Ensenada; la creación de nuestra revista digital: "LA ODISEA DEL ZORRO", la cual tiene como objetivo el ser un espacio en donde nuestros alumnos logren comunicar sus ideas y al mismo tiempo compartan su visión del mundo en diversos ámbitos: como el cultural, científico, tecnológico; el que aporten reflexiones sobre temas de sustentabilidad, arte, así también, como sus experiencias en el trayecto por su preparatoria CETYS.

Agradezco de manera especial la participación, entusiasmo y compromiso de nuestros alumnos pioneros e impulsores de este proyecto: de primer semestre, Diego Piña Meza, Yuliette Núñez Moreno. Alumnos de tercer semestre, Santiago Lazcano Caloca, Paulette Muñoz Montes, María Fernanda Estudillo Estrada, Violeta Torres Vélez, Susan Rodríguez Villanueva, Camila Corrales Chávez, Karol Walle, Ochoa, Regina Flores Bucio, Regina Vázquez Olea. Alumnos de quinto semestre, Ana Lucía Negrete Elizondo, Carolina Aguilar Murillo, Hanna McKay Tucker, Manuella Salazar Bernal, Brianna Hernández Hernández, Valentina Puga, Victoria León, Daniela Zentella Marmolejo.

Así también, deseo felicitar a nuestros maestros asesores por su liderazgo y gestión en el impulso de este proyecto escolar: maestra Pilar Torrero Diez, maestra Alhelí Durazo Vázquez y maestro Damian Garibay Fuentes.

¡Sigamos adelante!, brindando espacios y actividades que favorezcan en nuestros alumnos un desarrollo académico y personal; que la "ODISEA DEL ZORRO" sea todo un éxito. ¡Enhorabuena! 🦊

Profra. Ana Gloria Pedrin Cisneros
Directora de preparatoria CETYS Universidad.



Mtra. Ana Gloria Pedrín
Directora Preparatoria CETYS
Fuente: Daniela Zentella



Panorámica CETYS. Fuente: Minaret.mx



Biblioteca. Fuente: houseandgarden.co.uk

Queridos miembros de la comunidad CETYS:

Es para nosotros, el equipo de la revista digital "La odisea del zorro", publicación de la sección de Preparatoria, un enorme gusto el presentarles esta primera edición, producto del anhelo de muchos de los integrantes de la Institución.

Esta revista nace de la inquietud de contar con un medio de difusión donde tanto docentes como alumnos puedan divulgar información relevante relacionada con nuestra Casa, manteniendo al lector actualizado acerca de los sucesos más destacados del bimestre e incrementando su acervo cultural con artículos de interés general; todo lo anterior aunado a la importancia de promover la lectura y escritura.

La publicación nace en un momento muy importante para CETYS Universidad: la celebración de su 60 Aniversario,

y qué mejor manera de conmemorarlo que con la creación de un órgano que permita conservar evidencia escrita de todo aquello que se realiza en pro de la comunidad.

La odisea del zorro es una publicación digital, bimestral, con secciones enfocadas a presentar la vida estudiantil como "Mi experiencia CETYS", donde los alumnos relatarán sus participaciones destacadas relacionadas con la Institución, "Conociendo a tus profes", donde se presentará una semblanza de los docentes de la sección, "Cultural", "Nuestras ficciones" y "Artes", donde se exhibirán trabajos de los alumnos en áreas como pintura, fotografía, literatura, etc; "Ciencia y tecnología", donde se informará acerca de los avances en estas disciplinas, entre otras. Nuestra publicación está elaborada por y para la comunidad.

El equipo, integrado por docentes y alumnos de CETYS, aporta continuamente ideas que pueden ser del interés de los diferentes lectores y las desarrolla para lograr ediciones trascendentes y llamativas. También se invitará a colaborar a todos aquellos que se encuentren interesados en aportar un granito de arena a este proyecto.

Esperamos que "La odisea del zorro" sea de su total agrado y permita una mayor identificación con la Institución, su filosofía y sus valores, así como una mayor integración de las personas que día a día laboramos o estudian en el plantel.

Es nuestro deseo que este sea el primer ejemplar de muchos por venir.

¡Nos leemos en dos meses!

Los Editores





Libro. Fuente: Pinterest.com



CETYS. Fuente: ICHBC.com



Diario. Fuente: pinterest.com

CONTENIDO

Revista La odisea del zorro | Dirección General M.E. María del Pilar Torrero Diez | Edición y Corrección de estilo Lic. Alhelí Durazo Vázquez | Redacción Lic. Luis Damián Garibay.

La odisea del zorro es una publicación digital bimestral elaborada y editada por alumnos y docentes de CETYS Preparatoria y dirigida a la comunidad de CETYS Universidad en general.

Portada: Brianna Hernández.

- CULTURAL
 - El corazón maestro | Ana Lucía Negrete Elizondo
- NUESTRAS FICCIONES
 - El pueblo donde no pasa el tiempo | Redacción: Violeta Torres / Edición: Susan Rodríguez
- MI EXPERIENCIA CETYS
 - Los gallineros | Ana Lucía Negrete Elizondo
- MEMORIA LOCAL
 - Sueño de una tarde de viernes en el Paseo Hidalgo | Santiago Lazcano Caloca
- CIENCIA Y TECNOLOGÍA
 - El bien del zorro y su sistema defensivo: un viaje por el sistema inmune | Ma. Fernanda Estudillo Estrada
- CONOCIENDO A TU PROFE CETYS
 - Paulette Muñoz Montes
- COMUNIDAD Y MEDIO AMBIENTE
 - Mujeres usuarias, un problema de la comunidad | Violeta Torres
- RECONOCIMIENTOS
 - Carolina Aguilar Murillo

CETYS®



M.E. María del Pilar Torrero Diez
Dirección General



Lic. Alhelí Durazo Vázquez
Coordinadora de Edición y corrección de estilo



Lic. Luis Damián Garibay Fuentes
Coordinador de Redacción

REDACCIÓN



Lucía Negrete Elizondo



Santiago Lazcano Caloca



Paulette Muñoz Montes



Ma. Fernanda Estudillo



Violeta Torres Vélez



Carolina Aguilar Murillo



Susan Rodríguez Villanueva

DISEÑO EDITORIAL



Brianna Hernández Hernández



Yuliette Núñez Moreno



Valentina Puga



Victoria León

EDICIÓN Y CORRECCIÓN DE ESTILO



Camila Corrales Chávez



Hanna McKay Tucker



Manuella Salazar Bernal



Karol Walle Ochoa

FOTOGRAFÍA E ILUSTRACIÓN



Regina Flores Bucio



Diego Piña Meza



Daniela Zentella Marmolejo



Regina Vásquez Olea

El corazón maestro

Por: Lucía Elizondo

Tras estudiar una carrera de psicología, el profesor Jorge decidió hacer un cambio drástico en busca de la felicidad: la música.

Después de estudiar psicología industrial y ejercer durante 5 años, el ahora profesor Jorge Alejandro Ortis cambió radicalmente la finalidad de su carrera que, según sus palabras, servía solamente para persuadir a los empleados de una empresa para obedecer a su superior. **Comentó que su razón principal para cambiar radicalmente su vida fue la búsqueda de su felicidad, cabe mencionar que él siempre se ha sentido apasionado por la música, por lo que, encontró su mayor alegría como maestro, enseñando música.**

Sus inicios como profesor no fueron sencillos, ya que él no quería ser el típico maestro ortodoxo que sólo se sienta a tocar notas con sus alumnos, por lo que tomó la decisión de

enseñar a través de las emociones, la paciencia y sus locuras; es entonces cuando descubre a varios talentos innatos en sus escuelas, y recordando con cariño las épocas en las que él formaba parte de grupos musicales, empezó a formar rondallas, estudiantinas y pequeñas orquestas en las escuelas donde laboraba.

“Si alguien escuchara mis canciones me conocería” es lo que comentó Jorge, pero no hace falta oír sus melodías para saber que tiene un gran corazón, ya que esa fue la causa por la que ahora es parte del equipo de maestros CETYS. Después de obtener

cierta fama entre músicos e instituciones escolares, un profesor de guitarra de CETYS lo contactó para ser parte del área cultural de la institución. Jorge estaba indeciso, por lo que fue a hablar con el director de aquel entonces, cuando el director vio a quien se estaba dirigiendo le dieron el trabajo inmediatamente.

“Te voy a explicar por qué: mi hija estaba en una escuela de monja, ella levantaba la mano y decía: mi papá puede hacer una estudiantina; y ahí voy yo, empecé a dirigir a treinta niñas y quería mandar a hacer unas capitas para ellas, cuando me negaron el presupuesto yo no podía



Salón de música provisional. Fuente: Diego Piña.



Batería. Fuente: Diego Piña

quitarles la ilusión de su primera estudiantina, así que, de mis propios recursos, contraté a una costurera y mandé a hacer 30 capitas y se las regalé, entre las niñas estaba La Niña del director". Cuando entré a trabajar en CETYS solamente existía el taller de guitarra, por lo que el docente hizo lo que mejor sabía, empezó a buscar talentos y formó una rondalla, con el tiempo también se integró la orquesta, aunque pasaban de un lado a otro del campus porque no tenían en donde ensayar. Finalmente, los grupos musicales ganaron fama hasta inaugurar el actual salón de música.

Ahora con la pandemia

los ensayos en la virtualidad no son funcionales, especialmente porque no es el mismo contacto con los alumnos, por eso Alejandro. Lo la oportunidad de crear para sus alumnos un ambiente divertido para superar las dificultades que la contingencia trajo. "Quería que todo estuviera igual, porque hay que estar preparados para la vida, para ser felices, y qué podía hacer para que mis alumnos no perdieran la motivación: estar con ellos".

A pesar de que se ha regresado a la modalidad híbrida, los retos que los grupos musicales deben enfrentar son difíciles, mas no imposibles de cumplir. "El reto es lograr el nivel de confianza que los alumnos tenían para que no se sienta que la pandemia nos detuvo, que a pesar de ella nosotros seguimos al mismo nivel de antes, y un reto más grande aún: superar el nivel que se

espera de nosotros".

"Ya se ha hecho mucho, el día que me cargue ya sabes quién, quiero dejar algún legado en los demás, porque de alguna manera sigues viviendo, y me da gusto que me eligieras porque si esta revista la leen tres personas ya se hizo un cambio para que volteen a ver a la cultura en general, y si alguien quiere saber si tienen el talento deben intentar y de ahí deben ver si les gusta y si no tienen el talento, pero si les gusta lo que hacen deben luchar para conseguir lo que quieren".

No cabe duda que la cultura está en todos los rincones y si escuchamos con atención, podemos oír historias como la del profesor, que estudió para ser psicólogo y gracias a la guía de su gran corazón y a su talento se convirtió en el musicólogo de CETYS. 🐾



Teclado. Fuente: Diego Piña.

El pueblo donde no pasa el tiempo

Autora: Violeta Torres

Y ahí estaba yo. En el pueblo donde el tiempo no pasaba. Los días eran distintos, pero todo seguía igual. La misma gente, las mismas tiendas y los mismos perros corriendo en las banquetas.

De por si ya se me hacía raro el lugar desde aquella vez en que mi Tata me había dicho que en este pueblo los relojes no servían y que los calendarios nunca cambiaban de ese verano del 63.

El lugar está bien maldito - dijo mi Tata mientras dejaba escapar el humo de su cigarro - ni aunque me pagara me regresaba yo. Bien loco estaría si lo hacía.

Mi Tata era aquel conocido como "Don Pedro", "el viejito que parece no envejecer", decían. El señor que vino huyendo de aquel pueblito que dicen no pasa el tiempo. El viejito que a veces parece un joven de 23 años, pero que cuando te le acercas parece no tardar en morir.



Hombre mirando el horizonte. Fuente: Regina Vázquez.

Tenía 18 años yo, hija - comenzó a contar esa historia que yo ya conocía. Esa que parecía contar siempre por primera vez - 18 añitos tenía yo cuando me topé con tu abuelita. De verano era allá en mi pueblo, de esos que te pegan la ropa al cuerpo, porque como lluvia te resbala el sudor por la cara. Allá donde las viejitas salían a las banquetas con sus mecedoras, a chismear con quien pasara.

Recuerdo que a tu abuelita la tenía bien atrapada Doña Carmela, mientras lloriqueaba por su esposo recién muerto. La señora nunca dejó la ropa negra después de aquello.

Sus palabras parecían cobrar vida mientras las recordaba. Como un susurro que se atrapó en aquel lugar, en aquel pueblito... Como un susurro que se lo tragó el viento.

Mirando a la gente, sombras... Sombras que parecían creadas por mi mente. Por su inaudible voz. La cosa es que la vi a mi Margarita y me enamoré.

Yo me vine para tener más chivo y luego traérmelas, pero tu abuelita se me murió en los brazos aquel día en que se salió el río.

Yo ni conocí a mi abuelita Margarita, pero la historia siempre me dejaba pensando, y más ahora que ando acá. Acá en el pueblo donde el tiempo no pasa. Acá donde dejó de correr la cuenta aquel julio 15 del 63. Aquel julio en que murió mi abuela.

Y ahí en la tumba. En aquel pueblito donde no pasa nada y donde no vive nadie. Aquel pueblito muerto del que mi Tata quería escapar, pero no pudo y yo tampoco. 🐱



La abuela Margarita. Fuente: Regina Vázquez.



Los gallineros

Por: Lucía Elizondo

La versión de CETYS Universidad que conocemos actualmente no siempre fue así, mas, los alumnos la embellecían e impulsaban a seguir adelante, creando memorias inolvidables al mismo tiempo.

Para que CETYS llegara a ser como ahora lo conocemos tuvieron que pasar años de trabajo y sacrificio, únicamente aquellos que llevan en la memoria los cambios y avances de la institución se darán cuenta del hermoso legado que nos han dejado.

“Mi nombre es María de Jesús Adriano Martínez y llegué a CETYS a los dieciséis años en el 82, yo me fui un año de intercambio y en aquel entonces la institución manejaba dos años de preparatoria en lugar de tres, decidí ingresar para recuperar el tiempo y por la calidad educativa”.

Los salones de aquel entonces llamados “gallineros” por los alumnos, no tenían el mismo esplendor que los que actualmente tenemos, “eran muy rústicos, los techos eran de lámina y los suelos de



CETYS zona centro. Fuente: Regina Flores.

cemento, cuando llovía las clases eran complicadas de escuchar porque había mucho ruido, realmente no era un lugar muy bonito, pero eran los alumnos los que le daban belleza al lugar”.

Su generación fue la primera en estudiar en el campus que actualmente se conoce; “nosotros llegamos con la mentalidad de ayudar, nos pusimos la camiseta para que la escuela se viera bonita”. En 1983 solamente existía un edificio, la cafetería era un

salón, la biblioteca era otra aula y no había canchas de ningún tipo; “nos tocaba pintar con cal las canchas cuando había partidos”.

Muchas de las actividades que actualmente tenemos son tradiciones de aquellas épocas, como los rallys, las festividades de San Valentín, algunos talleres artísticos, clubes deportivos y el famoso InterCETYS ; “ como no había un auditorio, todas las presentaciones tanto de danza como de teatro se

llevaban a cabo en el Teatro de la Ciudad, también ahí fue mi evento de graduación”.

“Mi matrícula era 1122 y éramos dos grupos de veinte personas, los números nones iban en un salón y los pares estaban en otro ; y sí había becas s ó lo que eran muy pocas, no teníamos que vender boletos, liberábamos horas ayudando a los maestros o haciendo servicio comunitario”.

Muchos de los alumnos no tenían coche propio, por lo que hacían carpool y claro que Ensenada no era tan grande en aquellos tiempos, por eso era fácil pasar a recoger a muchos alumnos en un solo coche y eso al mismo tiempo era un rato agradable para ellos mientras se dirigían a la escuela.

La preparatoria se pasó rápido, pero



María de Jesús Adriano Martínez.
Fuente: Regina Flores.



Primera generación de CETYS Universidad. Fuente: Regina Flores.

María lleva consigo todas las vivencias, historias y amigos que le acompañaron durante esta etapa e igual que ella, la institución ha formado una red de estudiantes que vivieron o están viviendo su experiencia CETYS, cada uno con una historia diferente por contar. 🐾

Sueño de una tarde de viernes en el Paseo Hidalgo

Autor: Santiago Lazcano

En una de las tantas travesías que mi padre y yo recorremos, me percaté de este espacio tan solitario donde terminan dos calles, la Ruíz y Ryerson. Íbamos en camino a llenar el tanque de gasolina del pequeño auto. Iba mirando hacia afuera cuando noté esa cautivadora estatua de bronce que representa al llamado “Padre de la Patria” el cura Miguel Hidalgo. Esta estatua está sobre un impresionante pedestal de granito, a su lado un asta bandera, rodeado de una pequeña barda de cemento pintada color blanco que protege a este monumento tan escondido y olvidado (por la mayoría) de la ciudad de Ensenada, incluso no está marcado por la aplicación reconocida “Google Maps”.

Hace muchos años, el Paseo Hidalgo (nombre de este pasaje) era la entrada a la llamada “Bella Cenicienta del Pacífico”, ya que ahí terminaba la autopista y daba inicio la ciudad, extremadamente diferente a como hoy en día, nuestras nuevas generaciones la conocen. Este fue inaugurado el 14 de septiembre de 1910, dos días antes del centenario de la Independencia. Debido a la celebración, se encargaron varias construcciones con relación a este gran evento, incluyendo la estatua que fue fabricada por Casa Fabré Hermanos en la capital, mientras que un italiano llamado Máximo Pozos se encargó del pedestal que sostiene al héroe. En total, su construcción costó \$8800 pesos. Este año cumplirá 111 años de haberse develado frente a los ensenadenses.

Se debe aclarar que, en esa época, el actual territorio del Estado se llamaba Distrito Norte, la ciudad de Ensenada era su capital. Esta estatua fue el primer monumento de esta región, develada por el coronel Celso Vega que era la máxima autoridad y el presidente municipal Manuel Labastida Castro, por lo que ya se imaginarán el evento, ¡toda una fiesta! El monumento era algo distinto de como lo es hoy; no estaba rodeado de una barda o un asta bandera (esto no fue colocado hasta 1943), sino de 4 postes de luz y jardineras. También, Don Miguel Hidalgo que actualmente mira hacia las avenidas Ruiz y Ryerson, antes miraba hacia la antigua carretera. Es decir, lo giraron 180°, esto en el año de 1960 cuando cambiaron la entrada a la ciudad. Le debió parecer a Don Miguel Hidalgo algo trágico, imagínense, 50 años viendo el mar y los autos que llegaban a la ciudad.



Monumento a Miguel Hidalgo. Fuente: elvigia.net

El Paseo Hidalgo cumplió su propósito como monumento turístico, la gente caminaba y disfrutaba de un bello día. Había 36 bancas hechas en Mazatlán para el descanso de los transeúntes. En las tardes los faroles daban iluminación a las parejas que paseaban. La mayoría de los proyectos similares que se realizan actualmente se utilizan sólo una vez, se toman unas cuántas fotos y se desechan, al menos hoy nos queda un tesoro de muchos años atrás.

Ese Don Miguel Hidalgo, testigo de tantas cosas...probablemente le tocó ver lujosos autos de las estrellas que llegaban a hospedarse al Hotel-Casino Playa Ensenada numerosas personas cubrirse con la luz de los faroles de paseo por la tarde. Seguramente le tocó presenciar un par de tragedias por las que se habrá lamentado el Padre de la Patria, como recientemente un carro se accidentó. Afortunadamente, no hubo daños hacia el conductor ni el monumento, gracias a esto es que se le está dando mantenimiento.

Este espacio sigue siendo utilizado, el 15 de mayo del año pasado aquí se conmemoró el 138 aniversario de la ciudad. Cuestionamos si volveremos a ver al Paseo Hidalgo como en sus años de esplendor, su tiempo y momento ya ha pasado. Por suerte aún se le valora por antiguos ensenadenses, que es lo que le ha dado relevancia. Los monumentos no son para siempre, así como nuestra interpretación del papel del cura de Dolores ha cambiado, las estatuas cambiarán y caerán finalmente algún día. No es para nada malo, nada está hecho para ser permanente, pues es sólo un ejemplo de la historia que sucede en el transcurso de los años. Por el momento, todos son cordialmente invitados a pasar algún día a saludar a nuestro querido Miguel Hidalgo. 🐱



Monumento a Miguel Hidalgo. Fuente: Arq2b.blogspot.com

Referencias:

Núñez, F. A. (2017, 3 mayo). El monumento y Paseo Hidalgo. Patrimonio histórico-cultural de Ensenada. CONGRESO DE PATRIMONIO HISTÓRICO Y CULTURAL DE BAJA CALIFORNIA. <https://congresodepatrimonio.wordpress.com/2017/05/03/el-monumento-y-paseo-hidalgo-patrimonio-historico-cultural-de-ensenada/>

Uniradio Informa. (2020, 15 mayo). Conmemoran el 138 Aniversario de Fundación de Ensenada. <https://www.uniradioinforma.com/noticias/ensenada/600814/conmemoran-el-138-aniversario-de-fundacion-de-ensenada.html>

Península BC. (2020, 15 mayo). Conmemoran el 138 aniversario de la fundación de Ensenada. <https://peninsulabc.com.mx/2020/05/conmemoran-el-138-aniversario-de-la-fundacion-de-ensenada/>

AFN. (2021, 6 septiembre). Rehabilitan monumento en la zona Centro de Ensenada. AFN AGENCIA FRONTERIZA DE NOTICIAS. http://www.afntijuana.info/view_post.php?catid=informacion_general&postid=121158_rehabilitan_monumento_en_la_zona_centro_de_ensenada

Estrada, A. (2013, 23 junio). El emblemático monumento a Hidalgo. El Vigía. <https://www.elvigia.net/el-valle/2013/6/23/emblemtico-monumento-hidalgo-117440.html>

El bien del zorro y su sistema defensivo: Un viaje por el sistema inmune

Por: María Fernanda Estudillo

¿Conoces el grupo de soldados que pelean por tu bien cada día? Conoce tu ejército interno a nivel celular en un viaje fantástico.*

Bien es una palabra con polisemia que para CETYS representa "Determinación de la voluntad para actuar conforme al deber. Se le considera el valor supremo de la moral" (CETYS, 2020). Por otro lado, el diccionario de la Real Academia Española define bien como "Con buena salud, sano" (Real Academia Española, 2021), lo que nos permite estudiar un sistema impresionante, quien es el encargado de defendernos todos los días.

"Se conoce a la respuesta inmunitaria innata como la primera línea de defensa del huésped frente a los microorganismos" (et al., 2007,1). Existen dos tipos de respuestas inmunitarias, la innata y la específica; la innata es una respuesta genérica, como llamar a 911, y si ésta no funciona nos vamos a la

fase 2, también conocida como "amenaza nivel vengadores", o formalmente como "respuesta inmunitaria específica".

Podemos situar el inicio del viaje inmunológico en el sistema linfático (curioso que el inicio de un sistema se encuentre en los linderos de otro); cabe recalcar, que la médula ósea y el timo son órganos del sistema linfático del cual no profundizaremos, sin embargo, en estos órganos es donde se forma la sangre y hace de guardería para las células madre de eritrocitos (células sanguíneas), leucocitos (glóbulos blancos) y linfocitos (ubicados en el timo).

Las células inmunitarias ya formadas pueden viajar por la sangre al igual que los glóbulos blancos, o, agruparse en otros órganos del sistema linfático, como lo son los ganglios linfáticos, donde ejércitos de linfocitos tienen su cuartel general de soldados, cual caballo de troya a la perenne espera de

agentes dañinos.

Cuando los glóbulos blancos son necesitados, salen como pequeños superhéroes de los vengadores, pero hay que recordar que existen diferentes tipos de superhéroes y soldados.

Dirimiendo futuras preguntas, les presento una no completa lista de las células inmunológicas que volverán ágiles la aventura que estoy por relatar:

1. Neutrófilos: Son los policías, los primeros en llegar y de los que hay mayor cantidad. Neutralizan las bacterias y liberan sustancias que atraen más neutrófilos (policías) al lugar, causando que la zona se torne roja, hinchada y caliente, conocida como inflamación.

2. Eosinófilos: Son tus especialistas o equipo táctico de misiones especiales, responden a las reacciones alérgicas al "apagar" sustancias extrañas en el cuerpo para que no causen daño. Matan células invasoras

*Nota del autor: Para evitar la zozobra al leer y por tu bien, amado lector, he hilvanado cada término a una metáfora fantástica. Dicho esto, comencemos.

y limpian el área de inflamación.

3. Basófilos: Podríamos llamarlos equipo de comunicación, liberan histamina, responsable de los síntomas molestos, en las reacciones alérgicas y con esto llaman más glóbulos blancos para que ayuden.

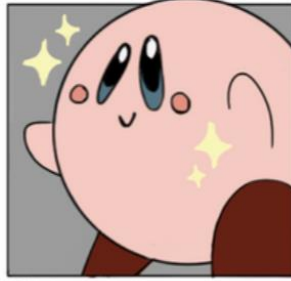
4. Células fagocíticas presentadoras de antígenos: Piensa en ellas como un Kirby o un Pac-Man con gran sentido del deber; al encontrar una bacteria, la fagocita "se la come" y muestra las proteínas que lo conformaban como banderines, así como cuando Kirby adopta características del enemigo que acaba de comer y las muestra físicamente.

5. Linfocitos: Se dividen en dos, a) Linfocito T: Asesinos a sueldo, viajan por el cuerpo buscando a sus objetivos y destruyéndolos.

b) Linfocito B: Le llamaremos "el químico", quien se encarga de la producción de anticuerpos (inmunoglobulinas) que, aunque es claro, podríamos decirle a modo de sorna, veneno.

El bien contra el mal

El patógeno que busca infectarnos ha logrado milagrosamente cruzar las barreras naturales (piel, mucosas) y ahora se encuentra en el cuerpo.



Células fagocíticas



Linfocito T



Linfocito B

Células fagocíticas, Linfocito T y Linfocito B. Fuente: Regina Vázquez

Nuestro villano se pasea con gran abyección y sin saberlo choca con Kirby, un gagocito, por lo que le espera un aciago destino. Kirby acaba con él y ahora se pasea con una espada y una capa recién adquiridas de su hazaña (fagocitación). Kirby va al sistema linfático a presumir sus nuevos objetos, lo que alerta al cuartel de soldados en los ganglios linfáticos; los Asesinos y Químicos (linfocitos) activan la "alerta vengadores" y así inicia la fase 2 (respuesta inmunitaria específica).

Los Asesinos (linfocito T) le avisan a los químicos (Linfocito B), y mientras la pelea se desata, cada quién hace su trabajo: el

químico ha concluido con el anticuerpo y éste se pega a la vil bacteria avisando a todos dónde se encuentra. El fin se acerca para nuestro antagonista.

Cuando todo ha acabado, el Químico va a su biblioteca y guarda la información obtenida, en caso de que un próximo día se vuelva a encontrar con la misma bacteria.

Así, desde el despertar hasta al anochecer se pelean épicas batallas llenas de coraje y sentido del deber, para que tú puedas sentirte bien y hacer el bien cada día. 🐾



Neutrófilos



Eosinófilos



Basófilos

Neutrófilos, Eosinófilos y Basófilos. Fuente: Regina Vázquez.

Referencias:

- Alfredo, M. P., Escudero, J. B., Rodríguez, H. B., & Martínez, D. D. (2013). Funciones de los linfocitos B. DIALNET. Retrieved September 9, 2021, from <https://dialnet.unirioja.es/servlet/articulo?codigo=4175381#:-text=Los%20linfocitos%20B%20son%20responsables,mol%C3%A9culas%20antig%C3%A9nicas%20de%20los%20pat%C3%B3genos>
- Asociación Española de Afectados por Linfoma, Mieloma y Leucemia, (2017, Febrero 20). La médula ósea. AEAL. Retrieved Septiembre 9, 2021, from <http://www.aeal.es/leucemia-linfocitica-cronica-espana/1-la-medula-osea-2/>
- Brandan, N., Esperanza, J. A., & Codutti, A. (2007). Respuesta Inmunitaria. Cátedra de Bioquímica Facultad de Medicina - UNNE. <https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/Carrera-Medicina/BIOQUIMICA/inmunitaria.pdf>
- Brandan, N., Luponio, A., González, N. R., González, J., & Klinzuk, S. (2007). Linfocitos T. Cátedra de Bioquímica Facultad de Medicina - UNNE. <https://med.unne.edu.ar/sitio/multimedia/imagenes/ckfinder/files/files/Carrera-Medicina/BIOQUIMICA/linfot.pdf>
- Cety's. (2020). Código de Honor. Retrieved Septiembre 9, 2021, from <https://www.cetys.mx/CodigodeHonor.pdf>
- Kids Health. (2021). Histamina. Nemours Kids Health. Retrieved Septiembre 9, 2021, from <https://kidshealth.org/es/parents/histamine.html>
- Real Academia Española. (2021). Real Academia Española. Bien. Retrieved Septiembre 9, 2021, from <https://dle.rae.es/bien>

Conociendo a tu profe CETYS

Por: Ania Paulette Muñoz

Originaria de Ensenada Baja California, la profesora Marisela Perzabal es una de las profesoras de química que conforman el cuerpo docente de la prepa CETYS.

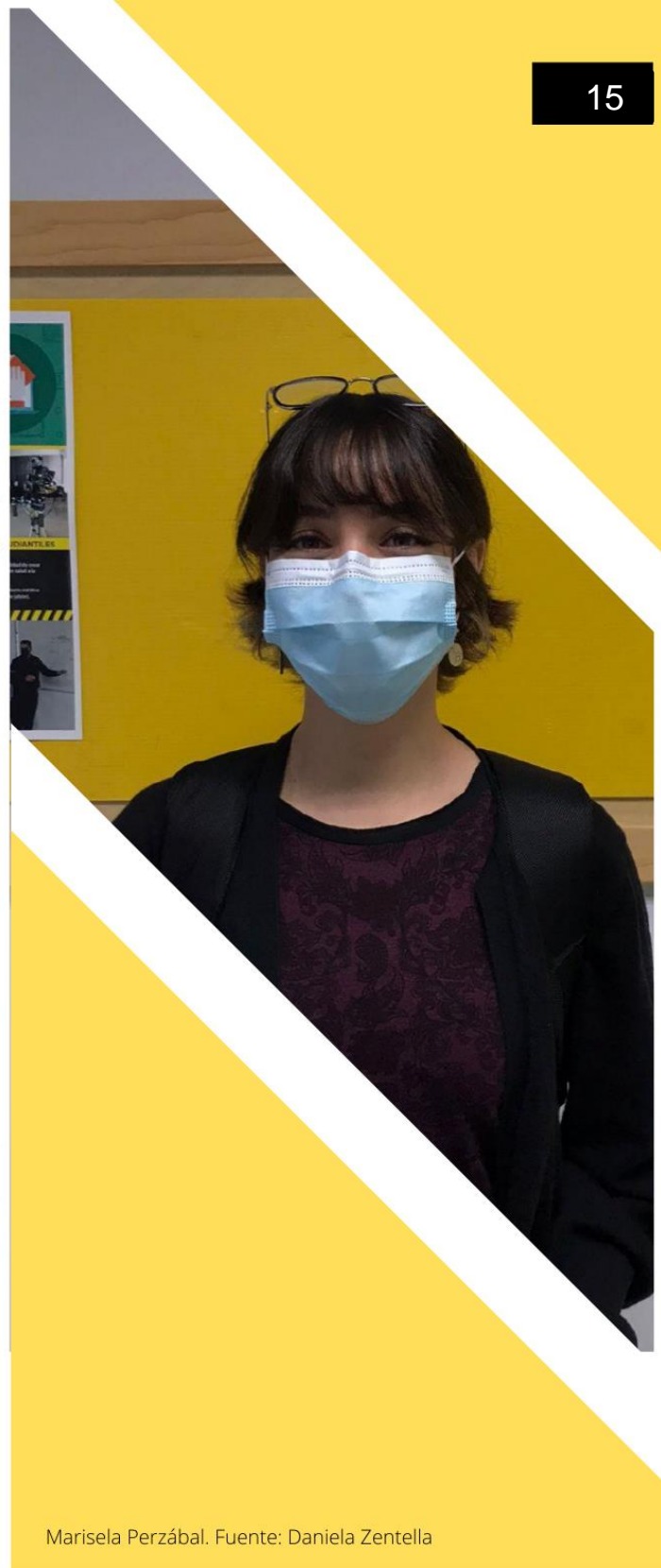
¿Cómo nació su interés por la ciencia?

Desde su infancia siempre sintió una gran conexión con la ciencia, “la ciencia nació conmigo” nos relató. Asimismo, explicó que era una niña muy curiosa y le encantaba saber el porqué de las cosas.

Marisela siempre buscaba la manera de darle solución a sus dudas llevando su curiosidad al límite; todo con la ayuda de sus padres, que la dejaban descubrir cómo funcionaban o surgían las cosas. También mencionó que con el pasar de los años, surgieron dudas de las cuales sus padres no sabían las respuestas, pero siempre buscaban ayudarla a responderlas mediante la búsqueda de información en enciclopedias, libros científicos e internet. Preguntas que, hasta el día de hoy, sigue buscando una respuesta.

¿Quién ha sido su mayor inspiración?

Uno de sus tíos, el cual es 13 años mayor que ella. Nos explicó que le llamaba mucho la atención ya que creció escuchando sus logros y eso hizo que generara una gran admiración por él. Así mismo, también mencionó a sus padres, los cuales siempre hicieron sacrificios por sus hijos, algo que ella agradece infinitamente. Otras personas que admira mucho fueron algunas de sus maestras de CETYS; “Tanto la profesora Raquel, la profesora Ana Luisa y la profe Rosy fueron pilares para mí, espero algún día hacer algo y disfrutar de la manera que ellas lo hacen; las admiro muchísimo”, expresó.



Marisela Perzabal. Fuente: Daniela Zentella

¿Cómo fue que se decidió por su carrera?

Encontrar una carrera no fue algo fácil, ya que tenía demasiados intereses en las ciencias. Ella mencionó que, aunque al principio fue difícil, al final “la carrera me escogió a mí”.

Su plan original era estudiar la licenciatura en medicina, pero en su último año de preparatoria ocurrieron sucesos inesperados que la hicieron cambiar drásticamente de elección y por azares del destino, terminó estudiando biología, una carrera que con el paso del tiempo le fascinó y se convirtió en algo de lo que jamás se arrepentirá.

¿Cómo fue que llegó a CETYS?

Su llegada fue como alumna de la preparatoria, no desde su empleo como profesora. Contó que nunca se había planteado en realidad a que preparatoria asistir, ya que ella siempre había estado en la misma escuela durante toda su vida, junto con las mismas personas.

Su padre (quien también es egresado de CETYS) le recomendó que estudiara la preparatoria en esta institución, donde creía fielmente que ella podía explotar su potencial académico. Ella accedió, debido a que le hacía ilusión encontrarse con sus compañeros de secundaria, los cuales también recibieron educación en esta escuela. Como todas las personas que asisten a CETYS, Marisela realizó un examen de admisión, y su resultado le permitió formar parte de la generación 2010-2013 de bachillerato general.

Su experiencia en CETYS ha sido increíble, su vida no sería la misma si no hubiera estudiado en esta escuela ya que tanto sus amistades como su perspectiva de las cosas cambiaron su rumbo durante su etapa en la institución. Un detalle muy lindo que comentó fue que en CETYS las amistades parecen como si uno nunca parpadeara o el tiempo no retrocediera. Por otro lado, su llegada a la enseñanza fue algo peculiar.

Ella había recién egresado de la universidad cuando se tomó un año para escribir su tesis, cuando a finales de noviembre recibió un mensaje de parte de una ex profesora muy querida para ella, en el cual la maestra le preguntó que si cómo se encontraba y si podían coincidir en algún lugar, y sin dudarlo dos veces, ella accedió.

Marisela comentó que había sido un proceso difícil el de terminar su tesis y mientras lo hacía, trabajó en una compañía no gubernamental en donde tenía que desplazarse cada mes, luego enfermó y tuvo que estar internada en el hospital por un tiempo; estaba pasando por cosas muy turbulentas en ese entonces. Ella y su profesora platicaron sobre cosas que habían pasado en el transcurso de sus vidas, pero el fin del encuentro no era solo el de ponerse al día, sino que la profesora quería comentarle que próximamente abriría una escuela y quería proponerle que se quedara con sus antiguas horas de clase en CETYS, lo cual la dejó muy sorprendida. Marisela le respondió que iba a pensarlo, ya que era algo un poco difícil de digerir.

Más tarde, recibió una llamada de otra profesora de CETYS tratándola de persuadir en entrar a la escuela, proporcionándole los datos de la fecha en que daría su clase de muestra sobre un tema de química de su interés. Le sorprendió darse cuenta que el mismo día de su clase de muestra en CETYS era el mismo día en el que tenía que presentar su examen de titulación.

El día por fin llegó y comentó que sintió nostalgia al ver a las profesoras que le daban clase en su etapa de preparatoria. Durante su clase de muestra, la evaluaron en distintos aspectos de clases y de su capacidad como maestra; cuando por fin terminó, le agradecieron y le comentaron que en una hora tendrían su resultado. Unas horas más tarde, presentó su examen de la universidad y logró titularse con éxito. Justo 20 minutos después, una profesora le llamó para felicitarla porque había obtenido el trabajo.

¿Qué fue lo que la motivó a enseñar?

Su principal motivo para trabajar enseñando es que le encanta aprender; resaltó que ha aprendido más siendo maestra que estudiando por su cuenta. Adicionalmente, comentó que le gusta demasiado compartir sus conocimientos y le da mucho gusto que sus alumnos entiendan temas que les ha costado procesar.

¿Cuáles son sus planes a futuro?

Expresó que le gustaría mucho hacer un posgrado, sobre un tema más apegado al área de ciencias exactas.

¿Ha considerado alguna vez estudiar alguna otra carrera u otra preparación?

A raíz de problemas de salud de familiares, Marisela ha considerado la opción de estudiar enfermería o técnico profesional para ser paramédico, para tener conocimiento de cómo cuidar de aquellos que se encuentren enfermos y saber qué hacer en caso de cualquier situación.

Hace unos años consideró la carrera de danza, pero confesó que está más convencida con la idea de estudiar enfermería.

¿Cuál ha sido su mayor logro?

Su mayor logro fue cuando obtuvo el cuarto lugar en la Olimpiada Nacional de Biología y el tercer lugar a nivel estatal, concursos en los cuales contó con únicamente un mes y medio para estudiar y era la única persona representando a su escuela.

¿Cuáles son algunos de sus hobbies?

Sus hobbies consisten en la lectura de diversos libros y artículos (novela, manga, ciencia, etc.), escuchar música, colorear, caminar, jugar videojuegos (sobre todo los de tipo RPG), ver anime y también solía bailar.

¿Cuáles son algunos de sus libros favoritos?


Entre sus favoritos están: Mal de amores por Ángeles Mastretta y la saga de Harry Potter por J.K Rowling.

¿Cuál es su serie favorita?

The Office es su serie de televisión favorita, explicó que le gusta mucho el desarrollo de los personajes y que cada uno es un mundo diferente.

¿Alguna frase que le gustaría dejar para sus alumnos?

“Para todo hay tiempo”. Esta es una frase que ha escuchado a lo largo de su vida y que su abuelo le recordaba constantemente, pero que poco a poco fue cobrando sentido para ella.

“Mejor preguntar que quedarse con la duda”. En esta frase, hace alusión a que es mucho mejor que preguntes una y otra vez algo que no comprendas a no saber cómo se hace. 

Mujeres usuarias

Autora: Violeta Torres

Es difícil para cualquier persona abrir los ojos y darse cuenta por primera vez que su perspectiva de la vida no es igual a la de todos, es difícil para cualquier persona entender su situación y reconocer que es una de privilegio.

Desde infantes se nos ha educado que debemos actuar bajo el concepto de individualidad y que el velar por nosotros mismos es lo primero en lo que tenemos que pensar, "porque si no lo haces tú, ¿quién lo hará?" Sin embargo, es esta filosofía lo que ha ocasionado que nos desvinculemos de la situación, carencias y necesidades de quienes sabemos que lo necesitan, llevándonos a la deshumanización y a perder ese rasgo y valor tan importante que nos identifica como humanos, la empatía.



Mujer siendo libre. Fuente: Regina Vázquez.

Le tenemos tanto miedo al sufrimiento, y tanta avaricia a nuestra situación de privilegio y estabilidad, que descuidamos a las personas que día con día tratan de sobrevivir en los sectores vulnerables.

Uno de los grupos que más sufre y que no ha recibido la ayuda y atención que tanto necesita, es el de las mujeres usuarias de drogas ilegales. Su adicción, así como el de millones de personas en el mundo, es una enfermedad, la cual se ve afectada por distintos factores, como el cultural, social y económico, además del entorno mismo de la persona, ninguno siendo beneficioso para su situación. Pero cómo podríamos ser de ayuda, si pasamos tanto tiempo enfrascados en nuestra propia vida y en pensar qué más nos falta para ser felices, que se nos olvida que nuestra realidad y rutinas, no son las de todo el mundo. Es fácil para nosotros, personas ajenas al mundo de la adicción, creer que es sencillo para estas mujeres dejar de lado su adicción, creer que sólo con esfuerzo y voluntad, pueden sobrellevarlo, desacreditando su lucha y creyendo que su adicción es su único problema y mayor obstáculo.

Tuve la oportunidad de platicar con la socióloga y ex alumna CETYS, Catalina Araiza, quien va a centros de rehabilitación y acompaña a estas mujeres en su lucha contra la adicción, por medio de ejercicios y actividades que tienen el fin de reencontrar el amor propio y el autoconocimiento.

Después de nuestra conversación me di cuenta de varias cosas, entre ellas, es verdad que cualquier persona en un proceso de rehabilitación tiene obstáculos más allá de su misma adicción, pero tenemos que entender que es más difícil para una mujer, y es aquí donde entra el tema de la "interseccionalidad", que pone en cuenta la discriminación de una persona sumando sus características de vulnerabilidad, por ejemplo: un hombre usuario, blanco, de una familia rica y heterosexual nunca va a pasar por los mismos obstáculos que una mujer usuaria indígena en estado de pobreza y que es madre soltera, es decir, hay que entender que hay aún más obstáculos para aquellos que se encuentran fuera del círculo social de privilegio.

Debido a su fragilidad emocional, estas mujeres son constantemente víctimas de relaciones tóxicas y abusivas, normalmente abundan la pedofilia y la violencia, pues gracias a la satanización impuesta por la sociedad, estas mujeres viven bajo la mentalidad de "ya no tengo nada que perder". Es ahí donde cobra importancia la labor y servicio de acompañamiento que desempeñan mujeres como la socióloga, en asociaciones sin fines de lucro; quienes se dedican a ofrecer ayuda a las mujeres usuarias dando terapias, actividades para aprender sobre el amor propio como bordado, música, lectura etc., y clases de defensa personal.

Como sociedad normalmente ignoramos temas "incómodos", con el fin de no sentir culpa o "apagar el ambiente", y pasamos por alto que de esa forma estamos siendo parte del problema y no de la solución; es importante entender que cualquier persona puede caer en adicciones, y al evitar estos temas en nuestras conversaciones, hacemos más difícil el camino de recuperación a quienes tienen la intención de sanar.

Es difícil para cualquier persona entender realmente su situación de privilegio, sin embargo, no imposible. 🦊

Calendario Octubre 2021

4 al 8 de octubre

ACTIVIDAD:
Semana de la salud mental

CODIGO QR PARA REGISTRO


5 y 19 de octubre

ACTIVIDAD:
"Club del relax"
INSTRUCTOR:
Mtra. Andrea Manzano
HORA: 4:00 p.m.

7 octubre

ACTIVIDAD:
Taller: Ansiedad: ¿cómo manejarla?
INSTRUCTOR:
Psic. Javier Exzacarias
HORA: 3:00 p.m.
  @cede.cetys.ens

12 y 26 de octubre

ACTIVIDAD:
"Club equilibrando mi vida"
INSTRUCTOR:
Mtra. Jennifer García
HORA: 4:00 p.m.

13 de octubre

ACTIVIDAD:
Charlas para el bienestar: La resiliencia
INSTRUCTOR:
Mtro. Gustavo Cortés
HORA: 3:30 p.m.
ZOOM ID: 6143408760
*Actividad para estudiantes de Preparatoria

13 de octubre

ACTIVIDAD:
Video chat room: Aprendiendo a vivir el presente, libérate de la ansiedad
INSTRUCTOR:
Mtro. Dr. Francisco Díaz Calderón
HORA: 10:00 a.m.
ZOOM ID: 89441890584

14 de octubre

ACTIVIDAD:
Taller: Técnicas de mindfulness
INSTRUCTOR:
Mtra. Andrea Manzano
HORA: 3:00 p.m.
  @cede.cetys.ens

14 y 28 de octubre

ACTIVIDAD:
Club del relax para colaboradores
INSTRUCTOR:
Mtra. Andrea Manzano
HORA: 4:00 p.m.

#CuidemosTuMente
Acércate a CETYS

Seguimos brindando atención psicológica a través de:
CAOP - Atención psicológica a docentes y colaboradores.
CEDE - Estudiantes de Profesional.
Psicopedagógico - Estudiantes de Bachillerato.
Mayores informes en: saludmental@cetys.mx

Calendario Octubre 2021

18 de octubre

ACTIVIDAD:
Webinar: Aulas positivas
INSTRUCTOR:
Dra. Consuelo Manero
HORA: 3:30 p.m.
ZOOM ID: 6143408760
Sesión 1: de 11:00 a.m. a 12:00 p.m.
Sesión 2: de 4:00 a 5:00 p.m.
*Actividad para docentes

18 al 22 de octubre

ACTIVIDAD:
Semana de la salud *Actividad para colaboradores.

20 de octubre

ACTIVIDAD:
Video chat room: Síndrome de Burnout, ¿es mi caso?
INSTRUCTOR:
Mtra. Cxareny Álvarez
HORA: 4:00 p.m.

21 de octubre

ACTIVIDAD:
Taller: Problemas para dormir, ¿cómo lo soluciono?
INSTRUCTOR:
Mtro. Pablo Ramírez
HORA: 3:00 p.m.
  @cede.cetys.ens

25 de octubre

ACTIVIDAD:
Charlas para el bienestar: Tengo ansiedad
INSTRUCTOR:
Mtro. Gustavo Cortés
HORA: 3:30 p.m.
ZOOM ID: 6143408760
*Actividad para estudiantes de Preparatoria

28 de octubre

ACTIVIDAD:
Taller: Salud mental en redes sociales
INSTRUCTOR:
Mtra. Faviola Villegas
HORA: 3:00 p.m.
  @cede.cetys.ens

#CuidemosTuMente
Acércate a CETYS

Seguimos brindando atención psicológica a través de:
CAOP - Atención psicológica a docentes y colaboradores.
CEDE - Estudiantes de Profesional.
Psicopedagógico - Estudiantes de Bachillerato.
Mayores informes en: saludmental@cetys.mx



Servicio a la Comunidad en Primera Persona: Entrevista a Ariana Murillo

Por: Carolina Aguilar Murillo

Ariana M. Murillo Fonseca es alumna de CETYS y actualmente cursa 5to semestre. Ha participado en donaciones de cobijas y despensas, ayuda en casas hogares y fue presidenta del grupo Interact donde realizó actividades como un contenedor de tapitas en ayuda de tratamiento para niños con cáncer.

Recientemente le fue otorgado el Premio Estatal a la Juventud y en esta entrevista nos cuenta de su experiencia, otras de sus actividades y de cómo se siente al respecto.

El Premio Estatal de la Juventud es un reconocimiento que se hace cada año, la convocatoria se abre para todos los jóvenes de Baja California. Existen dos categorías dependiendo de la edad; la categoría en la que Ariana participó fue la A, para jóvenes de 12 a 17 años. ¿Y qué se necesita para participar? En la convocatoria se requiere un currículum, acta de nacimiento, comprobante de domicilio y un video en el que el joven cuente de sus actividades y lo que ha hecho refiriendo a la distinción en la que se participa; en el caso de los menores de edad, se pide identificación de padres.

Ariana comentó que hace un año ganó el premio a nivel municipal y que el 27 de agosto fue cuando, en una reunión de Google Meets, se le hizo saber que había obtenido el reconocimiento con distinción en el área de compromiso social. Agregó que los ganadores los define el Instituto de la Juventud del Estado; un grupo de personas analizan las participaciones y votan por quién creen es el merecedor del reconocimiento.

“La verdad se siente bonito, porque se siente que lo que has hecho... ósea, de poco en poco puedes hacer grandes cambios y se reconoce. Se siente como una inspiración y como que te alientan a ser mejor y a seguir apoyando a la comunidad.”



Ariana Murillo. Fuente: Regina Flores Bucio.

La alumna contó que comenzó a realizar actividades de servicio social a los trece años gracias su participación en un curso de verano de la iglesia. Desde entonces se involucró cada vez más en actividades de ese estilo. Expresó que a cada lugar que iba veía como ayudar e involucrarse en apoyar a otra persona “porque, aunque sea solamente con una sonrisa, le puedes cambiar un ratito de su vida.”

De sus actividades dijo que ha participado en Bufaverano; un curso de verano que va enfocado a niños de familias vulnerables de entre 6 y 12 años, impartido por jóvenes. El curso no tiene costo y en él se impulsa la educación no formal que es en la que aprendes valores y otras cosas mientras juegas. Contó que había participado en años pasados y que afortunadamente en este año también, sin embargo, a diferencia de otros años, este se tuvo que realizar en línea debido a la pandemia.

“Siempre den algo de ustedes; siempre trata de dejar algo, dejar huella en el mundo, dejar huella en las personas. Porque es de los regalos más grandes que te da la vida, de poder ayudar a otra persona.” 🦊



Ariana Murillo. Fuente: Regina Flores Bucio.

Por otro lado, es integrante del grupo Interact, donde fue presidenta 2020-2021. En él realizó actividades de servicio como limpiezas de playas, rifas de kits escolares, tutorías de verano para niños, apoyo a casa hogares, entregas de sándwiches a personas indigentes y el que más resalta, un contenedor de tapitas de plástico para apoyar al tratamiento de niños con cáncer. Ariana resaltó que este último pudiera ser su más grande logro hasta ahora, ya que fue un proyecto que el club inició desde cero y tomó tiempo, esfuerzo y muchas llamadas para lograrlo.

Agregó que también realiza actividades de servicio social en un grupo de la iglesia donde realiza apostolados, con despensas y cobijas; y que además participa en el grupo de CETYS, Manos que Ayudan.

Para finalizar, Ariana nos dejó un mensaje para todos los jóvenes:

Por Ellas

Por: Carolina Aguilar Murillo

Por Ellas es una campaña emprendida por Fernanda Llanes, alumna de 5to semestre, que busca ofrecer a personas en situación de calle artículos para el cuidado menstrual e higiene íntima.

El jueves 16 de septiembre se realizó la primera donación a nombre de la campaña. Se lograron recolectar más de 1,000 toallas femeninas y fueron entregadas a más de 30 mujeres de la comunidad de la colonia Oaxaca.

Cuenta que su idea comenzó con un video en el que entrevistaban a personas en situación de calle al respecto y le terminó por impactar mucho.

"Siento que el ir al mercado y agarrar un paquete de toallas es tan normal para muchas que llegamos al punto en que asumimos que todas tenemos esa oportunidad", explicó Fernanda. 🐱

Instagram: @por_ellasmx



Reunión "Por ellas". Fuente: Fernanda Llanes



Reunión "Por ellas". Fuente: Fernanda Llanes



Concurso de Informática

Gilberto Malagamba, alumno de 3er semestre, fue participante de la Olimpiada Mexicana de Informática. Competencias de 5 horas, sábado y domingo, contra chicos de todo el país le resultaron en el puesto #36 con una medalla de bronce.

Cuenta que comenzó cuando se introdujo al club de programación impartido por Ximena Montoya, donde aprendió a programar en el lenguaje de C++. Menciona que, a pesar de ser un proceso largo y cansado, valió la pena.

“He pensado en abrir otra vez un club de programación para atraer a más estudiantes a la competencia”, agregó Gilberto. 🦊



Gilberto Malagamba. Fuente: CETYS

Los humanos somos seres sociales, y como tales necesitamos comunicar nuestros pensamientos con otros. Es un instinto que está escrito en nuestro ADN.

Sin embargo, cuando el lenguaje denotativo ya no es suficiente para expresar las ideas abstractas que rondan nuestra mente, ahí es donde nace el arte.

El arte es la cúspide de la expresión humana, es felicidad y tristeza, amor y odio, paz y guerra. El arte puede ser cualquier cosa, y puede venir de cualquier lado.

En la sociedad de hoy en día, al arte no se le aprecia lo suficiente. Los humanos hemos posicionado lo objetivo y la eficiencia en nuestra máxima prioridad, dejando de lado lo emocional y artístico.

Necesitamos tomar las riendas y darle al arte el valor que se merece.

Por eso, la revista "La Odisea del Zorro" quiere apreciar a los artistas CETYS, y les presenta con orgullo su trabajo en esta sección. 🦊



Por: Camila Ortiz Medina



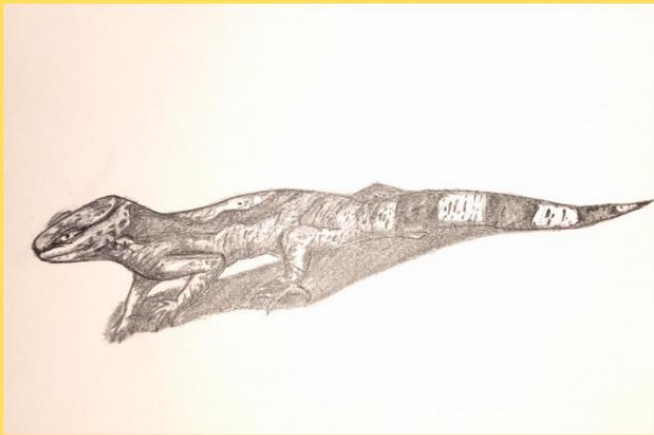
Por: Adleshka Filatoff Marquez



Por: Veronica Yamil Aguilar Barrios



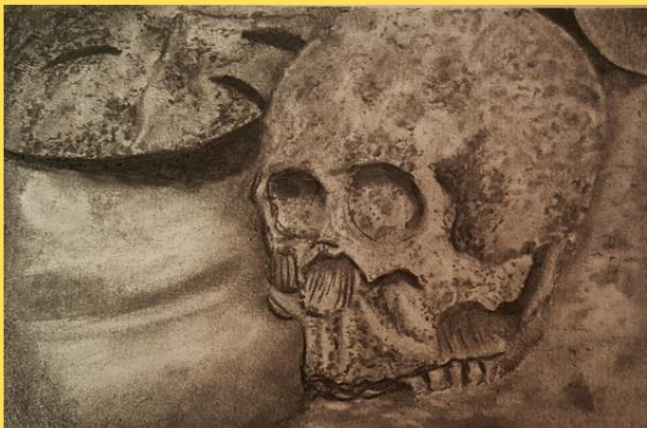
Por: Montserrat Fernandez Cortes



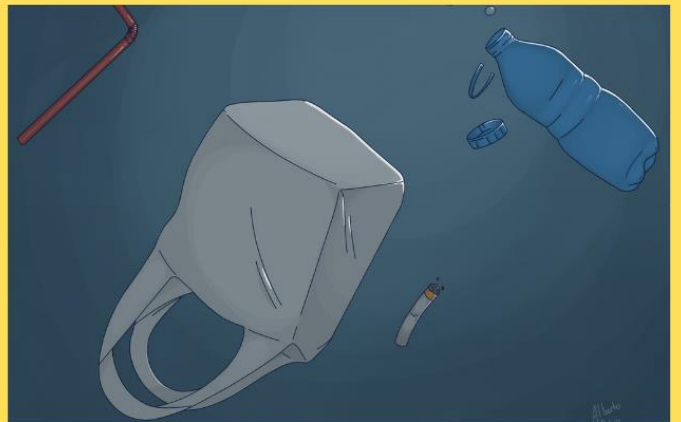
Por: Jeffrey Jaeho Yoon



Por: Jose Esteban Cerecero



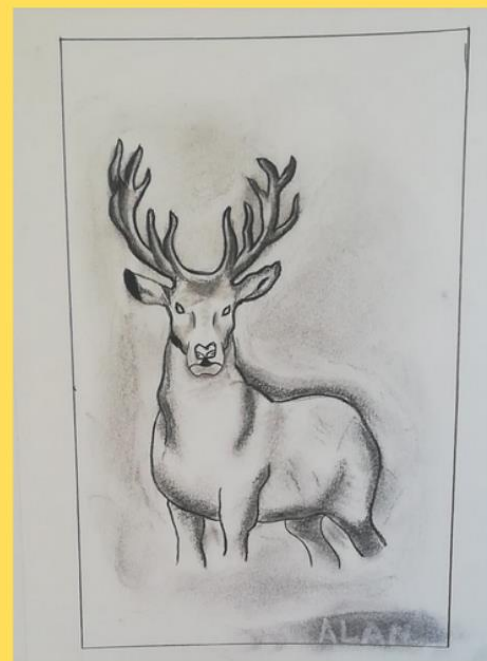
Por: Veronica Yamil Aguilar Barrios



Por: Carlos Alberto Rubio L



Por: Veronica Yamil Aguilar Barrios



Por: Alan Murguía Gomez



Por: Camila Ortiz Medina



Por: Veronica Yamil Aguilar Barrios



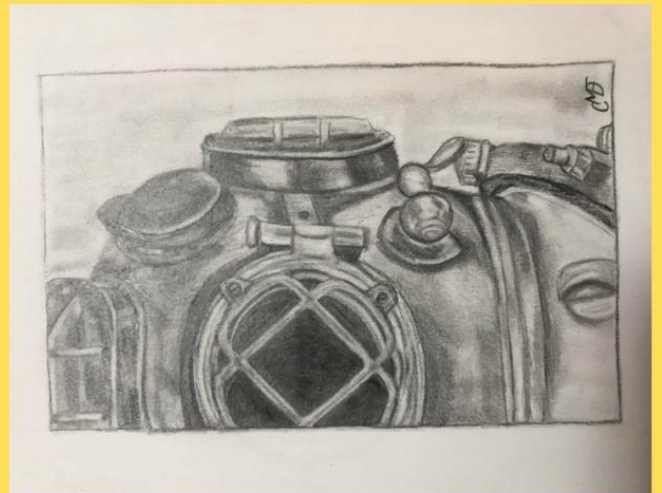
Por: Natalia Sánchez



Por: Mariana Menéndez Chavez



Por: Adleshka Filatoff Marquez



Por: Montserrat Fernandez Cortes



¿Cuándo pedir ayuda?

al manifestar presencia de:



**Actitudes
desafiantes.**



**Quejas o
expresiones
de dolores
físicos.**



**Estado de
ánimo
negativo
prolongado.**



**Inhabilidad
para lidiar con
problemas y
actividades
diarias.**



**Cambios en
los hábitos
de sueño y
alimenticios.**



**Constantes
arranques
emocionales
(enojo o
tristeza).**



Todos podemos sentirnos abrumados en ocasiones, tu familia, amigos o servicios en tu escuela pueden ofrecerte ayuda.

Fuente:
Mental Health Foundation (2021).