

gaceta VidaBachiller



CONOCE A NUESTRA MASCOTA

TIAXCA
GUERRERO JAGUAR





En estricto apego a lo que establece el programa EE-COBACH como parte del programa institucional de bachilleres, todos los años se realiza esta actividad, salvo dos años que se suspendió por la contingencia sanitaria del COVID 19, retomándola con el licenciado Israel Vela Castro, director del plantel 06 CONTLA en la que se logró distribuir a ¿dos mil alumnos? Por diferentes calles del municipio de Contla de Juan Cuamatzi.

La actividad consistió en realizar la limpieza del campo Xopantla, el campo Felipe Santiago Xicoténcatl, la calles Ayuntamiento, la Paz, Xicotenco, 20 de mayo, Juan Cuamatzi, Ferrocarril mexicano, Venustiano Carranza y la calle Hidalgo hasta el centro de Contla de Juan Cuamatzi, así como la zona conocida como las Cuevas.

Es una actividad colaborativa con el ayuntamiento, ya que nos brindan las facilidades para hacer uso de las instalaciones de campos deportivos, el teatro del pueblo, el Auditorio Municipal, y a cambio el plantel 06 de Contla participa en los eventos cívicos del H. Ayuntamiento con la Escolta, Banda de Guerra. Los jóvenes trabajan con mucha disponibilidad además se cuenta con el apoyo de algunos padres de familia, es una fiesta donde los jóvenes participan haciendo un servicio en beneficio a la comunidad.

El Colegio de Bachilleres a través de las acciones busca generar una cultura con actividades educativas dirigidas al cuidado del medioambiente, con proyección a la mejora de la comunitaria.

Servicio a tu comunidad

EE-COBACH





Turismo



Rosales Duarte

Maribel



Licenciada en Turismo, actualmente soy docente del Plantel 01 del Colegio de Bachilleres del Estado de Tlaxcala. La profesión es un reto que día a día, semestre a semestre se acepta y ejerce; por que sin duda uno se enfrenta al desafío de una mejora continua en su desempeño docente en beneficio de los alumnos. Creo sinceramente que en el salón de clases se manifiesta el sentir de los alumnos, al escuchar sus opiniones con su propio lenguaje.

Como mujer y profesionista, soy seria, callada no me gusta participar en discusiones de temas que no conozco, prefiero escuchar y aprender de ello. En actividades que me agradan, participo, colaboro, porque me gusta convivir con mis compañeros docentes.



Además, soy tolerante con mis compañeros y mis alumnos. En mi práctica docente desarrollo la relación: Rígida – Flexible, Seria – Risueña, Jovial – desanimada, Sensible – Comediante, ya que es muy necesario asumir estos roles para establecer ambientes que favorezcan el aprendizaje con los estudiantes.

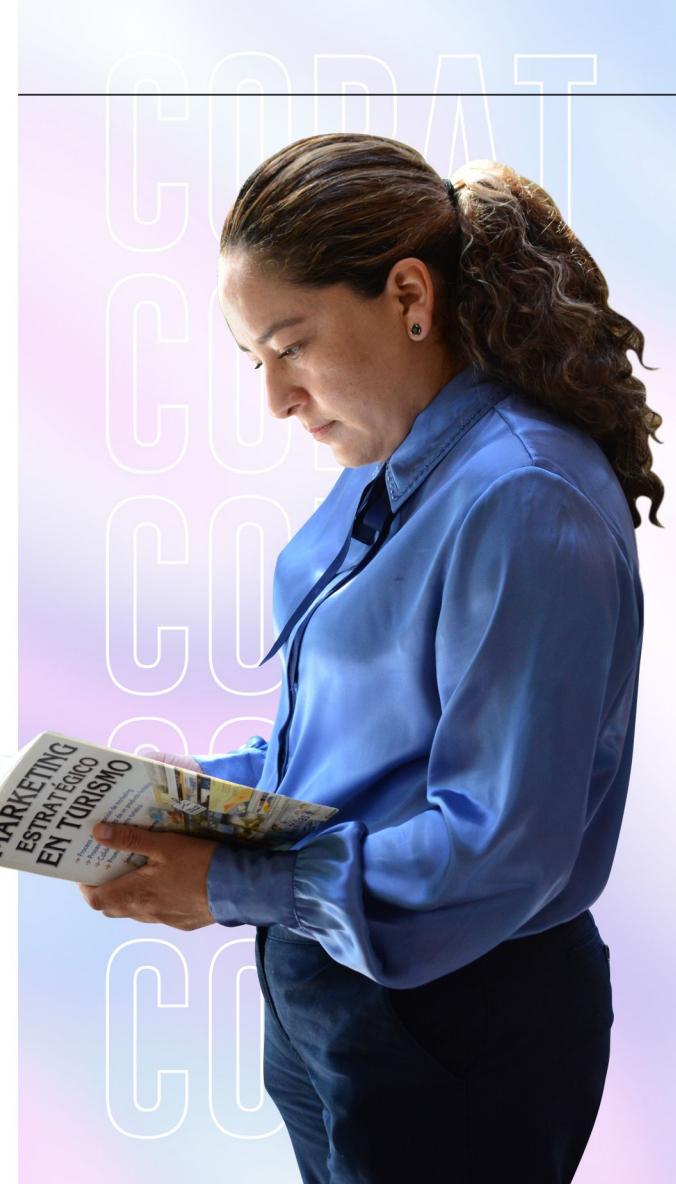
Creo que como docente soy muy versátil, adaptable y considero que con todas estas particularidades que representan a los nuevos grupos de cada semestre, me permiten conocerlos, desarrollar nuevas

técnicas y adaptarme a estas diferencias, para mí es muy importante porque me ayudan a desarrollar mi trabajo de una manera variada.



Dentro de mi labor docente, muchas veces estoy en constante movimiento buscando nuevas alternativas para enseñar, estoy de manera empírica probando técnicas que ayuden a mejorar nuestra actividad en clase. “Como docente soy totalmente profesional, mi historia y problemas personales quedan fuera de mi proceso de enseñanza” El ser profesor es estar sobre un eje que te permite dirigirte hacia nuevas experiencias que te ayudan a mejorar tu trabajo, y contribuir en un beneficio personal y social con los estudiantes.

Por todo esto, la profesión nos exige una preparación constante, ser evaluado sobre el dominio de las materias que se imparten, se requiere estar convencido de la vocación elegida, ser entregado en su disciplina, no sentir que es un trabajo.



Mi experiencia docente ha sido increíble, me ha ayudado en todos los aspectos de mi vida, sobre todo en lo familiar al poder tener una super comunicación con mi hija e hijo, me ha enseñado a ser mejor persona, me ha reforzado y enseñado a ser tolerante, respetuosa, etc.

La convivencia con los alumnos, es muy importante pero siempre desde la perspectiva de que soy la profesora y ellos los alumnos, no rebasar esa línea. Es motivante escuchar a los alumnos que me han dicho en clase y cuando egresan que: la clase les gustó y que me recuerdan con gusto. Mi estilo docente es ser dinámica, cuento historias y metáforas, puntualizo en conceptos, busco alternativas para explicar el conocimiento si en esos momentos no estoy logrando el objetivo. Por lo tanto, constantemente busco estrategias de Enseñanza-Aprendizaje, regularmente construyo ambientes de aprendizaje, a los alumnos les agrada eso, por lo mismo, no se dan cuenta en la mayoría de las veces que el tiempo ha transcurrido y ya termina la clase.

Uno de mis propósitos principales es que aprendan mis estudiantes, por lo tanto me encuentro en constante comunicación con ellos y cuando veo que no le entienden algún tema, llego a la explicación personalizada. Al final de cada clase hago la pregunta obligada, ¿Hay alguna duda del tema? Me interesa que aprendan y apliquen su conocimiento en su vida diaria.

Por otro lado, la relación con los docentes y personal directivo es cordial y esto también apoya y es importante para cumplir con el propósito de brindar una educación de calidad.

Agradezco a la Secretaría de Turismo del Estado de Tlaxcala por el apoyo y participación en la gestión de conferencias.



TIAXCA

El Jaguar presente en Tlaxcala



Las crónicas de muchos investigadores e historiadores que se han escrito sobre las llamadas guerras floridas, coinciden en que eran batallas simuladas, ceremoniales y de conquista que se realizaban con cierta frecuencia entre ejércitos de la triple alianza del valle de México y el valle poblano tlaxcalteca, con el objetivo de obtener prisioneros para ser sacrificados al Dios Sol bajo la creencia de que el corazón del sacrificado aun latiendo, era flor de vida ofrecida al Sol, los guerreros que eran atrapados estaban dispuestos a morir.

La milicia estaba conformada por caballeros Águila, caballeros Jaguar y Tamemes, quienes tenían el propósito de capturar prisioneros, pues según el número de prisioneros capturados les daba derecho a obtener ascensos.

Los guerreros Jaguar, hombre Jaguar estaban ataviados con armadura ligera, escudo, lanza y macuahuitl, su presencia causaba terror a sus adversarios, eran vistos como guerreros dotados de fuerzas sobrenaturales y extraordinarias.

Los guerreros Jaguar eran soldados que provenían de la clase baja, durante las batallas eran enviados al frente.

JAGUAR. DEIDAD, SIMBOLO Y CULTO.

En la cosmovisión prehispánica el Jaguar fue uno de los animales más importantes, diversas culturas lo representaron en esculturas de alto y bajo relieve, pinturas murales y rupestres, figuras de piedra-barro y pieles.

Las cualidades que destacan en el Jaguar son, belleza, elegancia, fuerza, vigor, agilidad, inteligencia, piel moteada y caminar silencioso, lo cual lo hicieron un símbolo de fortaleza en muchas culturas.

El Jaguar como animal nocturno era relacionado con el Sol e inframundo, era símbolo de poder, vida y fertilidad, fuente de donde descendían reyes y nobles.

Las pinturas de Cacaxtla han sido motivo de grandes polémicas, especulaciones y diversas teorías sobre el contenido en murales en que sobresalen el hombre ave y el hombre felino, con elementos asociados a la guerra, comercio, agricultura y religión.



Cabe mencionar que a partir de 1987 el gobierno en turno logró conjuntar esfuerzos federales, estatales, municipales y civiles para proteger murales y edificaciones de la zona arqueológica de Cacaxtla, como Tlaxcaltecas sentimos orgullo de nuestros antepasados, que ahora es lugar de visita de curiosos, investigadores y estudiosos de la historia.

UNA DEIDAD EN LA CULTURA MEXICANA.

Desde tiempos prehispánicos, el Jaguar, científicamente conocido como Onca; Ocelotl, náhuatl; Balam en maya, el más grande de los felinos en América, fue honrado por diversas civilizaciones mesoamericanas considerándolo como una de las especies más importantes dentro de su cosmovisión, principalmente en la Maya, la Azteca y la Olmeca, en donde se le rendía culto asociándolo a sus dioses, lo consideraban animal "divino" y creían que tenía virtudes sobrenaturales.

Su simbología ha sido representada a lo largo de los siglos en muy diversas formas en templos para su adoración, en la vestimenta de guerreros prehispánicos, en disfraces para sus celebraciones y danzas, es protagonista en todas las artes e incluso aparece en cuentos y leyendas. En nuestros días se continua la ancestral veneración de esta singular especie en diferentes comunidades de nuestro México donde se busca su preservación.

El Jaguar es el felino más grande de América, tiene rosetas en su piel, con patrón de un punto en el centro de cada una, pesa de 45 a 113 k, posee una visión nocturna espectacular. Oído y olfatos agudos, hábil e inteligente.

El método que utiliza para matar es único, con sus colmillos penetra los huesos temporales del cráneo entre las orejas, llegándose hasta el cerebro, los Jaguares son animales solitarios y territoriales, marcan su espacio rasgando los árboles, Es importante mencionar que no existe evidencia de ataques a humanos.

Viven en los bosques tropicales y subtropicales, zonas húmedas y manglares, en tierra dentro de cuevas, tienen un gran vínculo con el agua y en ocasiones prefiere permanecer cerca de los ríos y pantanales. El papel de Jaguar en su ecosistema es sumamente importante y primordial, al ser un predador focal, mantiene la integridad estructural de los sistemas forestales, mediante el control de la densidad de sus presas y la limpieza del ambiente.



vidabachiller
podcast

PODCAST



EDWIN
FÉLIX RESÉNDIZ

CAMILA
GARCÍA VALENCIA

» Tema "Las Decisiones" Las decisiones influyen en todo, desde la escuela en donde vas a estudiar es un punto personal.

» Desde el punto de vista más profesional, decidir sobre nuestra carrera que queremos estudiar, en mi caso quiero estudiar Informática una carrera en sistemas, que es bastante complicada.

Tomar la decisión al respecto es complicado ya que hay muchísimas opciones, siempre tomas una elección en la cual alguien te puede influir.

» Es bastante difícil tomar una decisión, exigente bueno influyen bastante en las decisiones las personas que te rodean, el observar a una persona que ama lo que hace, que le va bien. Es más difícil tomar decisiones buenas. Influyen nuestras familias en las expectativas que uno cumplirá.

◊ Con quien te juntas o vives, define mucho tu personalidad, lo que hace que tengas esa personalidad todo influye, tus amigos, tus padres etc.

En mi caso me gusta la carrera de Médico Cirujano, ha influido mucho la decisión de estudiar eso o no estudiar, hay personas que te alientan o que te apoyan en lo que tú decides y al fin de cuentas es una decisión propia.

» Actualmente estoy cursando el quinto semestre del Telebachillerato Comunitario, Plantel 04 orgullosa de mi Plantel.

» Queremos platicar más sobre nuestra escuela, la cual ha sido un orgullo para nosotros como alumnos, ya que cuenta con excelentes maestros tanto en educación, como también en un gran desempeño, yo quiero invitar a los demás jóvenes a que ingresen en nuestra institución, ya que pueden contar con mejores estrategias educativas.

» Los maestros se enfocan en la educación física y la forma de razonar del alumno y se preocupan más por nuestra salud, ahorita estamos contando con talleres de futbol, dibujo, además, tenemos maestros especializados en psicología, el maestro de oratoria además nos ha enseñado clases de canto, hemos aprendido las formas de expresión para nuestro buen conocimiento, estamos en participaciones de eventos de oratoria y algunos eventos más.

» A pesar de ser un pueblo pequeño contamos con pequeñas áreas de flora, pero requerimos áreas de actividades paraescolares que son futbol, basquetbol, faltan canchas, techumbre, áreas verdes y centros recreativos. A pesar de ser un pueblo pequeño contamos con pequeñas áreas de flora, pero requerimos áreas de actividades paraescolares que son futbol, basquetbol, faltan canchas, techumbre, áreas verdes y centros recreativos.

MARLENE
RODRÍGUEZ LEONARDO

FERNANDO
SUÁREZ SANTAMARÍA CRUZ

◊ Estoy en el Telebachillerato Plantel 04, actualmente estoy cursando el quinto semestre.

◊ Yo quiero invitar a los demás jóvenes a ingresar a este plantel, porque la forma de trabajo de los docentes es muy buena, tienen mucha facilidad para enseñar, para capacitarnos y para darnos las clases.

◊ los maestros nos apoyan ante todo cuando tenemos algún problema, nos ayudan especialmente a nosotros como personas, por ejemplo la maestra que es psicóloga y nos ayudan todos en clases.

◊ Nos hace falta un comedor, mesas con sombrilla para hacer actividades al aire libre, un invernadero o un espacio para sembrar.



TBC 04

CUAPIAXCALA

FÁTIMA
ORTIZ GASCA

ARIANETH
MUÑOZ GÁLVEZ

» Para mí la toma de decisiones es algo muy importante en esta vida, ya que es lo que nos va a definir como personas y nos va a proyectar en un futuro.



◊ La toma de decisiones es importante, porque de ahí depende como solucionar algún problema o cualquier cosa en tu vida cotidiana.

◊ a lo largo del día somos capaces de tomar de 200 a 500 decisiones, las cuales a veces se toman la mayor parte sin pensar. Concretamente nuestro cerebro solamente captura el 99.74 por ciento de las decisiones que se toman sin pensar y una parte muy mínima son las que pensamos en las consecuencias. En la ley de la vida hay tres decisiones que son las más importantes y son las siguientes: ¿A dónde vas a vivir? ¿Qué vas a hacer o a qué te vas a dedicar? y ¿Con quién vas a vivir? Y en este momento en el que estamos: ¿Qué vamos a hacer? Relacionado en lo profesional.

ESCUCHALOS EN

PODCATS "VIDA BACHILLER" COBAT



www.cobatlaxcala.edu.mx



MARÍA VERÓNICA
LANGUE VALENCIA

VALERIA LIZBETH
HERNÁNDEZ ESPINOZA

Nos encontramos en San Francisco Cuxcontzi en el Telebachillerato Comunitario, Plantel 04.

A pesar de las situaciones en las que estamos en cuanto a las instalaciones, que apenas se abrieron hace dos años, antes fue un poco difícil porque no había inhalaciones y estudiábamos en una presidencia comunitaria del municipio, gracias al apoyo del presidente, del gobierno hemos inaugurado estas nuevas instalaciones, contamos con tres planteles para primer semestre, tercero y quinto semestre actualmente.

Estudio el primer semestre en el Telebachillerato Comunitario, Plantel 04 de San Francisco Cuxcontzi.

Aquí estamos estudiando porque es muy buena la escuela, los profesores son muy buenas personas, nos atienden como alumnos, si tenemos cualquier duda se las preguntamos a ellos y nos responden.

Años atrás fue desagradable, porque estuvimos en pandemia, nos estábamos acoplando otra vez a regresar a estudiar otra vez en forma presencial, antes estábamos en línea y era desagradable tomar clases en línea, por ese motivo me siento bien, son buenas materias las que estamos manejando ahorita.



TELEBACHILLERATO
COMUNITARIO

NAYELI
ROMERO MENDOZA



Viridiana

Minor Carro

La docencia es la noble labor de compartirnos con el otro, compartir nuestro conocimiento, nuestras experiencias, nuestra vida con seres que están en formación, que necesitan de la socialización de su proceso de aprendizaje, de orientación y de acompañamiento en el largo camino de la educación.

Mi nombre es Viridiana Minor Carro y soy docente porque las condiciones y el legado familiar así lo marcaron en ese momento de mi vida, y terminé amando lo que hago, convivir con los chicos es algo que hace mis días, y que sin darme cuenta incluso en los momentos difíciles de mi vida, me ayudaron a enfocarme, a concentrar mi energía en el momento presente y a disfrutar justo lo que sucede en ese mismo instante.

A excepción de unos cuantos, en mi familia nos dedicamos a la docencia, crecí con una madre docente y eso me bastó para decidir desde niña que no quería la misma vida, siempre trabajando, siempre estudiando, y parece ser una ironía de la vida, que me encuentre encaminada hacia lo mismo y no me mal entiendan, es algo que no escribo con desagrado, sino todo lo contrario, es

con gran orgullo que escribo que me encuentro siguiendo los pasos de mi madre, pero forjando mi propio camino.

Aprendí que el trabajo se debe hacer con amor y encontré que es de lo mejor que me pudo pasar en la vida. Con la práctica aprendí que los docentes tenemos muchas responsabilidades, que van más allá de la parte académica, es algo mucho más grande que solo facilitar el aprendizaje de cierta cantidad de personas, de que cumplan con ciertos estándares, de que puedan reaccionar ante las exigencias de una sociedad cada vez más demandante y menos humana.

A lo largo de los años me esforcé para concluir mis estudios universitarios, ya que estudiaba dos licenciaturas y trabajaba a la par. Me siento orgullosa de que a pesar de las circunstancias que acontecían en mi vida en ese momento, concluí la licenciatura en Psicología Clínica y la licenciatura en Pedagogía, posteriormente realicé una maestría en Educación y Desarrollo Humano con la finalidad de mejorar como profesional y brindar a los chicos algo más que el rol de catedrática de una asignatura en particular.

Comencé a trabajar en el sector educativo desde el año 2010 en educación básica, en educación media superior (telebachillerato comunitario) en 2015, en ambos he trabajado el área de comunicación.

Les explico primeramente como funciona el Telebachillerato comunitario pues no es como



los otros subsistemas, el contexto debe cumplir con ciertas condiciones, opera en aquellas poblaciones que tienen menos de 2500 habitantes y no cuentan con algún servicio de educación media superior a cinco kilómetros a la redonda. La formación que se brinda es la del bachillerato general de acuerdo al plan de estudios de la Dirección General del Bachillerato (DGB).

La estructura del plan de estudios se organiza por área disciplinar en tres componentes de formación: Componente de Formación Básica, Componente de Formación Propedéutica y Componente de Formación Profesional.

El TBC es un servicio estatal que coordina académicamente la DGB, se imparte en una modalidad escolarizada que brinda asesoría grupal e individual a los estudiantes con el apoyo de tres docentes que atienden las asignaturas del plan de estudios por área disciplinar.



consejo y de aceptar una llamada de atención cuando lo amerita.

A veces me quedaba pensando en: ¿Qué es lo que puedo hacer desde mi trinchera?, creo que desde siempre he tenido la inquietud de ayudar a las personas, incluso cuando me enteraba de situaciones complicadas de los chicos, recuerdo que le decía a mi mamá: ¿Y si me los traigo a casa?, y ella sólo sonreía y me decía: así no vas a ayudarlos, mejor enséñales a pescar. Y posteriormente lo entendí, no se trata de buscar solucionar la vida de los chicos y sus familias, se trata de apoyarlos desde mi rol, desde mis posibilidades, a encontrar las herramientas que tienen en sí para hacer frente a la realidad.



Trabajar en un TBC requiere "mucho amor al arte". Ingresé al TBC por examen de oposición, cuando empecé las condiciones de trabajo eran adversas; trabajábamos en un espacio prestado de la presidencia de comunidad, en la casa ejidal, incluso llegamos a trabajar en un espacio anexo a la iglesia. Con todo lo que implicaba no tener espacios propios y depender de buenas voluntades. Teníamos material que hasta este ciclo escolar que ya tenemos plantel, sacamos de las cajas pues no teníamos dónde colocarlo.

La experiencia como docente de esta modalidad es grata, si bien la distancia es grande y las condiciones no siempre han sido favorables, trabajar en el TBC me ha enseñado mucho desde lo profesional hasta lo personal. La dinámica es totalmente distinta a otras modalidades y nos permite relacionarnos mejor con los estudiantes, lo que nos permite conocerlos y apoyarlos de forma más cercana.

De estar laborando en comunidades urbanas, llegué a San Francisco Cuexcontzi, una población pequeña y lo bastante lejos de mi lugar de residencia. Ese primer día me fue a dejar mi papá y al llegar a la presidencia de comunidad a dónde se encontraba la escuela, me dijo: - ¡Renuncia!, me dio risa y le dije: -espera, me presento y a ver cómo está el asunto. Al cabo de unos días recordé lo que me había dicho mi papá y pensé: "si voy a renunciar" y ya son 7 años de esa fecha.

Como docente me he hecho más empática, me aventuré a establecer relaciones más estrechas y



de confianza con los alumnos, siempre con respeto y con la mejor de las intenciones, apoyar. Aprendí que nada es seguro, que tengo que hacer lo que está en mí para ayudar, desde mi posición de profesional y como persona.

Los docentes tenemos nuevas exigencias como una didáctica más creativa, inteligente y participativa, tenemos el compromiso de apropiarnos de los elementos que no nos acomoden, de aquellos elementos que fortalezcan nuestra práctica y nos enriquezcan como profesionales de la educación y como personas.

La educación en nuestro país pide a gritos compromisos reales para problemas actuales, pide lo que muy pocos estamos dispuestos a dar, lo que implica esfuerzo de autoevaluación, de autocorrección y de transformación de fondo, intelectual y moral, implica cambiar radicalmente de paradigma, hacer un acto de reflexión real que implique toma de conciencia, implica que como educadores formemos una forma distinta de vivir la docencia desde las condiciones que tengamos.

El trabajo que realizamos en los TBC no puede ser meramente individual, creo firmemente en que el trabajo en equipo es el que nos lleva a lograr grandes resultados. Exhorto respetuosamente a nuestras autoridades a que nos sigan apoyando para poder seguir haciendo nuestra labor de la mejor forma.

"Los docentes tenemos nuevas exigencias como una didáctica más creativa, inteligente y participativa"



OCTUBRE

Mes de la lucha contra el cáncer de mama



FACTORES DE RIESGO

- Antecedentes genéticos
- Menstruaciones tempranas y/o menopausia tardía
- Envejecimiento
- Ausencia de embarazo/lactancia
- Uso de algunos anticonceptivos
- Radiaciones contaminantes

SÍNTOMAS

- Bulto interno y/o externo
- Erosión y/o hueco en la piel
- Endurecimiento
- Enrojecimiento
- Fluido desconocido
- Dolor
- Piel de naranja
- Asimetría de nueva aparición (diferente tamaño, pezón invertido)



SÍNTOMAS

- Hábitos saludables: ejercicio, comida y descanso
- Evitar el tabaco y las bebidas alcohólicas
- Fomentar lactancia materna
- Revisiones frecuentes programadas
- Autoexploración una vez al mes

AUTOEXPLORACIÓN

CUÁNDO



- A partir de los 20 años, una vez al mes
- Etapa premenopáusica: 7 días después del inicio de cada menstruación
- Etapa postmenopáusica: fijar un día
- También en el embarazo
- Durante la lactancia, después de la toma
- Buscando el momento y la situación más cómoda

CÓMO



Frente al espejo, poner los brazos pegados al cuerpo. Buscar bultos o anomalías



Repetir los mismos movimientos tumbada y con una almohada debajo de la espalda



Levantar los brazos para comprobar si hay diferencias entre mamas



Apretar suavemente los pezones para comprobar si sale alguna secreción



Dividir la mama en cuatro cuadrantes, explorando desde el pezón hacia la parte exterior. Palpación superficial y profunda sin olvidarnos de la axila.

CONOCERSE



IMPRESINDIBLE
Ayuda a identificar fácilmente cuándo existe alguna anomalía