

REBICS

Red de Bibliotecas de la Región Centro Sur

DIRECTORIO

Presidente Consejo Regional Centro-Sur ANUIES
Dra. Viridiana Aydeé León Hernández
Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Secretaria Técnica Consejo Regional Centro-Sur
ANUIES.

Dra. Elisa Lugo Villaseñor
Universidad Autónoma del Estado de Morelos

Coordinadora de la REBICS
Dra. Laura Patricia Flores Tenorio
ENSFEP

Secretario de la REBICS
Mtro. Giovanni De Simone Maimone
UPAEP

MENSAJE DE BIENVENIDA

¡Saludos a todas y todos nuestros lectores!

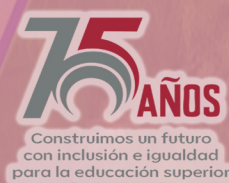
Con gusto enorme presentamos nuestro BOLETÍN no. 10 desde la redacción de la querida Comisión Boletín de nuestra Red de Bibliotecas Región Centro Sur (REBICS).

En nuestro Boletín se comparten las actividades, la información y las noticias relacionadas al trabajo que se realiza en nuestra REBICS. Y aún más, nuestro equipo editor se da a la tarea de publicar entrevistas, artículos de divulgación y mucho entretenimiento. Es así que, este Boletín no. 10 de la REBICS está completo, interesante y muy, muy entretenido; ¡Disfrutémoslo!

Me permito expresar mi una enorme gratitud para esta Comisión Boletín y también felicitar a nuestras otras seis comisiones por el gran esfuerzo, trabajo, empeño y cariño con el que desarrollan sus proyectos para que en nuestra REBICS se continúe promoviendo acciones que fomenten el desarrollo regional de la educación superior en nuestro país.

¡GRACIAS!

**Dra. Laura Patricia Flores Tenorio
Coordinadora de la REBICS**



CONTENIDO

DIRECTORIO

PÁG.

1

DE ENTRADA

- ¿QUÉ ES LA REBICS?

3

ES NOTICIA

-LVI SESIÓN ORDINARIA DE LA RED DE
BIBLIOTECAS DE LA REGIÓN CENTRO
SUR DE LA ANUIES

4

PARA SABER

-UNA GRAN TRAYECTORIA CIENTÍFICA
DOCENTE INVESTIGADORA

8

-PRESENTACIÓN DEL LIBRO: "RINCONES"

12

10 MINUTOS CON

-L@S BIBLIOTECARI@S DECLARAN

14

MÁS

-IT'S TIME TO DO AWAY WITH EARLY
SCHOOL START TIMES

18

- FOMENTO A LA LECTURA

27

DALE LIKE

-HUMOR BIBLIOTECARIO Y GRAMATICAL

7Y 30

CONTACTO

31

¿QUÉ ES LA REBICS?

Es una red de colaboración entre Bibliotecas de Instituciones de Educación Superior tanto públicas como privadas que pertenezcan a la Asociación Nacional de Universidades e Instituciones de Educación Superior de la República Mexicana A.C. (ANUIES), la cual es una asociación no gubernamental, de carácter plural, que congrega a las principales instituciones de educación superior del país, tanto públicas como particulares, cuyo objetivo en común es promover el mejoramiento integral en los campos de la docencia, la investigación y la extensión de la cultura y los servicios.



MISIÓN

Consolidar acciones de colaboración y fortalecimiento de proyectos de desarrollo regional que permitan fortalecer a la Red de Bibliotecas de la Región Centro-Sur de la ANUIES.

VISIÓN

Estar integrados en una red de colaboración y operando propuestas de consorcios y programas interinstitucionales de innovación que impulsarán el uso intensivo de las nuevas tecnologías de la información

75 AÑOS

Construimos un futuro
con inclusión e igualdad
para la educación superior

OBJETIVO

El establecimiento de acciones que promuevan proyectos orientados a la solución de problemas de desarrollo regional de la educación superior en México.

REBICS



ANUIES

LVI SESIÓN ORDINARIA DE LA RED DE BIBLIOTECAS DE LA REGIÓN CENTRO SUR DE LA ANUIES.

El Instituto Tecnológico Superior de Huichapan (ITESHU) es sede de la LVI Sesión Ordinaria de la Red de Bibliotecas de la Región Centro-Sur (REBICS) de la Asociación Nacional de Universidades e Institutos de Educación Superior (ANUIES), donde participaron de manera virtual aproximadamente 200 bibliotecarias, bibliotecarios y estudiantes de 46 instituciones educativas públicas y privadas pertenecientes a esta red; el 6 de marzo de 2025 en las instalaciones de esta casa de estudios.



Huichapan, Hidalgo – La Dra. Nancy Ramos Lora anfitriona y Coordinadora de la REBICS, da la bienvenida a las autoridades que acompañan a este evento virtual, y agradece la participación de cada una de las instituciones. Señala que, desde la creación de la REBICS, el objetivo ha sido promover el mejoramiento integral en los campos de la docencia, investigación y extensión de la cultura y servicios; mediante el trabajo colaborativo de las instituciones afiliadas e invitadas, la cual se lleva a cabo por 5 comisiones que, consolidan el trabajo colaborativo. Puntualizando que “Las y los bibliotecarios, tenemos una gran responsabilidad ante la comunidad estudiantil” ya que somos el primer contacto que tienen en la búsqueda del conocimiento.

Cada comisión tiene un objetivo y actividades específicas como son: la actualización y capacitación profesional al personal de las bibliotecas, indicadores y normativas que ayudan a mejorar el desempeño del bibliotecario, publicaciones de asuntos de interés, promover las actividades y eventos de la red, así como nuevos proveedores que fortalezcan la infraestructura, tecnología y servicios de nuestras bibliotecas.

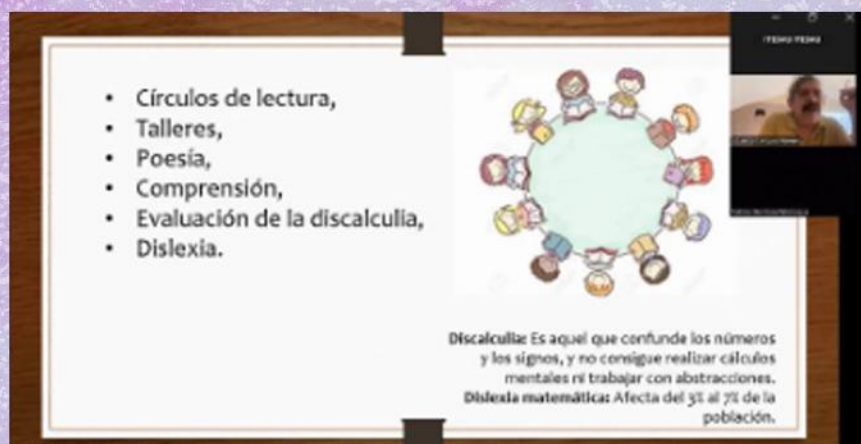


La Dra. Elisa Lugo Villaseñor, secretaria técnica del Consejo Regional Centro Sur de la ANUIES, agradece a la casa anfitriona. Menciona que hay que hacer sinergia entre las bibliotecas que pertenecen al ANUIES, para fortalecer las actividades académicas. Las regiones están generando un plan de trabajo con tres ejes fundamentales para continuar con los trabajos en cada una de las regiones del país, siendo esta la mayor, con 67 instituciones afiliadas y con 13 redes de colaboración académica.



El Mtro. Juan José Molina Montúfar director Académico y, en representación de la Mtra. Imelda Pérez Espinoza, dirige unas palabras a toda la comunidad de la REBICS. Mencionando que las sesiones ordinarias de la Red de Bibliotecas, son espacios para actualizarse, transformarse y mantenerse en temas bibliotecarios de interés, sobre todo ahora que deben integrarse, innovarse y convivir con las tecnologías de información.

Agradece a los representantes institucionales de los estados de Guerrero, Hidalgo, Estado de México, Morelos, Puebla, Querétaro y Tlaxcala; que conforman la REBICS. Señala que, como objetivo, el trabajo colaborativo para otorgar a los estudiantes de México, mejores oportunidades de desarrollo, el quehacer bibliotecario al igual que la misión del ITESHU, se enfoca en ofrecer un panorama de excelencia académica, sin dejar de lado el enfoque humanista. Siendo las 10:28 am del 6 de marzo del año 2025, da por inaugurada las actividades de la LVI Sesión Ordinaria de la Red de Biblioteca de la Región centro-sur de la ANUIES.



El tema de la conferencia “¿Cómo retomar el amor a la lectura? por parte del Lic. Eduardo Enríquez Román, nos muestra que, para regresar a una biblioteca, hay que seducir al estudiante, con buena lectura, empezando por leer a los clásicos, llevarlos a que cuestionen de manera informada, que expresen emociones a partir de la poesía, también adecuar y mejorar los espacios, bajando recurso económico

1. Fomento a la lectura

Continuar con el proyecto REBICSando libros de autores invitados.
Club de lectura mensual.
Crear espacios para la lectura con la participación en fechas alusivas a los bibliotecarios.

2. Difusión

Actualizar de manera continua el directorio.
Apoyar a la comisión de Normatividad en crear espacios específicos en la página de la REBICS para subir información.

3. Capacitación

Actualizar cursos, entre ellos un curso para capacitar al personal de biblioteca acerca de los principios básicos de protección civil, primeros auxilios, terremoto, incendios.

LVI Sesión Ordinaria

LVI Sesión Ordinaria

4. Boletín

Recabar información para los boletines 10 y 11.

5. Normatividad

Crear espacios en la página de la REBICS, en donde cada comisión suba su información y toda la comunidad tenga acceso, con la finalidad de que los nuevos integrantes, conozcan el trabajo que se ha llevado a cabo. Renovar el reglamento de la red, el convenio de colaboración, datos estadísticos de uso de biblioteca.

Asuntos Generales

1. Elección del nuevo coordinador y secretario de la REBICS. Los sustentantes fueron:

o Laura Patricia Flores Tenorio de la Escuela Normal Superior Federalizada del Estado de Puebla (ENSFEP)

o Hugo Esquinca Farrera de la Universidad Autónoma del estado de México (UAEMex), por mayoría de votos, la nueva coordinadora de la REBICS es la Mtra. Laura Patricia Flores Tenorio de la Escuela Normal Superior Federalizada del Estado de Puebla y como secretario el Mtro. Giovanni de Simone Maimone, quienes tomarán su cargo en julio 2025.

2. Se enviarán constancias a los miembros de las diferentes comisiones de la REBICS, que avalan su desempeño durante el periodo 2020-2025.

3. Se invita a todos los integrantes de la red, a ser miembros de una comisión.



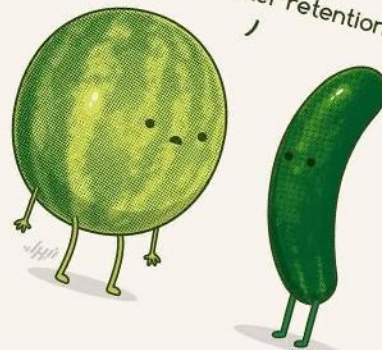
No habiendo más asuntos que tratar, la Dra. Nancy Ramos Loran a las 15:26 horas del día jueves 6 de marzo de 2025, da por clausurada las actividades de la LVI Sesión Ordinaria de la REBICS- ANUIES.

I'm always living
in the present!



Instagram: @nabhan_illustrations

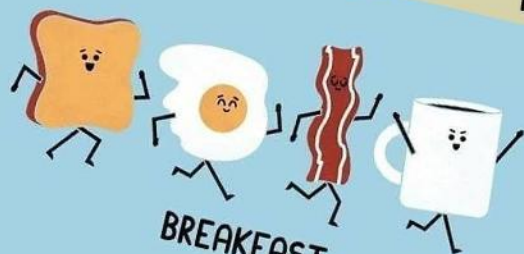
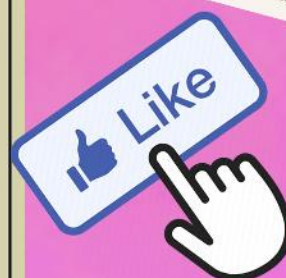
I'm not fat,
it's just water retention!



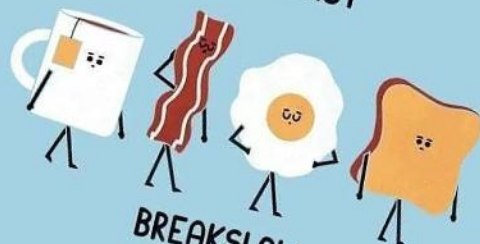
Instagram: @nabhan_illustrations



AGUA CON GAS



BREAKFAST



BREAKSLOW

@HANDSOFFMYDINOSAUR

CALENTAMIENTO GLOBAL



Una Gran Trayectoria

Dra. María del Rocío Ochoa Montiel

Docente Investigadora

Mi nombre es María del Rocío Ochoa soy Ingeniero en Computación y Maestra en Ciencias en Ingeniería en Computación por la Universidad Autónoma de Tlaxcala. En 2022 obtuve el grado de Doctora por el Centro de Investigación en Computación del Instituto Politécnico Nacional. He sido docente-investigador en la Facultad de Ciencias Básicas, Ingeniería y Tecnología de la Universidad Autónoma de Tlaxcala desde el año 2000 a la fecha. A lo largo de este tiempo he tenido la oportunidad de coordinar procesos como Servicio Social, Prácticas Profesionales y Tutorías, lo cual me ha dado grandes satisfacciones al ser partícipe de los éxitos que los estudiantes logran en diversos sectores. De igual manera, la dirección de proyectos de Tesis de Licenciatura y Posgrado es una actividad que ha sido muy enriquecedora al formar parte del proceso de madurez académica que los estudiantes logran al ver cumplidas sus metas.



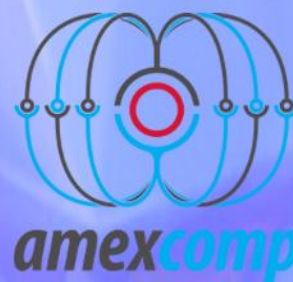
**Dra. María del Rocío
Ochoa Montiel**

Docente Investigadora

Una Gran Trayectoria

Actualmente cuento con el reconocimiento de perfil PRODEP, soy miembro asociaciones y/o grupos académicos como:

- La red Temática de Inteligencia Computacional Aplicada de CONACYT desde 2016
 - La Academia Mexicana de Computación (AMEXCOMP)
 - La Asociación Mexicana de Sistemas Dinámicos y Complejidad (AMESDYC)
 - La Instituto de Ingenieros Eléctricos y Electrónicos (IEEE)
- Cuerpo académico de Sistemas Electrónicos Sustentables (nivel Consolidado)



**Dra. María del Rocío
Ochoa Montiel**

Docente Investigadora

Una Gran Trayectoria

Pertenezco al Sistema Nacional de Investigadores(SNI) en el área de Ingenierías y Desarrollo Tecnológico Nivel I, siendo autor y coautor de diversas publicaciones en revistas, libros y congresos nacionales e internacionales. He impartido pláticas relacionadas con temáticas de Inteligencia artificial, entre las que se encuentran:

1. ¿Cómo ve el cerebro? . FES UNAM-Zaragoza3, 2025
2. Implicaciones Éticas y Profesionales de la Inteligencia Artificial. ITA-Apizaco, 2024
3. Visión artificial, enfoques de aprendizaje y ciencia de datos: Aplicaciones y perspectivas. IPN-Tlax., 2023
4. Contribuciones de la Ingeniería en la Inteligencia artificial. UAT-Tlax., 2023
5. Machine learning and Symbolic Learning for the Recognition of Leukemia L1, L2 and L3. UACJ-Chihuahua., 2022
6. Machine learning y Visión por computadora aplicados a la medicina. ITS-Puebla, 2022.

**Dra. María del Rocío
Ochoa Montiel**

Docente Investigadora

Una Gran Trayectoria

Sistema Nacional de Investigadores



Mis principales líneas de investigación son la visión por computadora, el cómputo evolutivo y bio-inspirado; el reconocimiento de patrones y aprendizaje automático aplicado al área médica, y la inteligencia artificial explicable.



RINCONES



SILVIA YULMANELI MORENO LEÓN

JÓVENES • PASIÓN Y LIBERTAD | LITERATURA | ANUELA

PRESENTACIÓN
DELLIBRO

PRESENTACIÓN DEL LIBRO “RINCONES” DE SILVIA YULMANELI MORENO LEÓN



Como parte de las actividades de fomento a la lectura desarrolladas por el Departamento de Servicios Bibliotecarios de la Universidad Tecnológica del Valle de Toluca, se llevó a cabo en la Unidad Académica de Capulhuac la presentación del libro “Rincones” por la autora Silvia Yulmaneli Moreno León, en la cual estuvo presente la Secretaria Académica, el Secretario de Vinculación, la Directora de las Carreras de Procesos Alimentarios y Química Área Biotecnología, la Jefa del Departamento de Servicios Bibliotecarios, así como estudiantes de las carreras en mención, tendiendo la presencia de 60 personas, en la cual la autora presentó brevemente sus vivencias y su libro, de igual manera se obsequiaron algunos libros de acuerdo a la dinámica de la autora, los cuales al finalizar autografió.



L@S BIBLIOTECARI@S DECLARAN

ENTREVISTA A:

**LORENA
AGUILAR
LUNA**

1.- *Pláticanos, ¿Cómo te decidiste a ser Bibliotecaria?*

La oportunidad se presentó cuando el Lic. Armando Espinoza docente de la Lic. en Trabajo Social, invitó al grupo del 5to semestre de TS a realizar su servicio social en la aplicación de encuestas e indica que los interesados (as) se presentarán con el Sr. Rogelio Camarillo Director del Sistema de Bibliotecas, a la entrevista llegamos 5 estudiantes de los cuales solo se quedó su servidora, la encuesta buscaba las necesidades de información de sus usuarios, posterior a esta actividad me asignaron en el SICOBI siendo este un servicio en donde se proporcionaban referencias bibliográficas especializadas y se obtenían a través de una terminal (era una maquina grande tipo impresora) esta máquina solo la utilizaba el Ing. Payan a quien yo le tenía que avisar sobre las solicitudes del día.



Al terminar con el tiempo del servicio social, el Sr. Camarillo me encomendó la organización de una Mapoteca Nacional, para este trabajo tome la capacitación en el INEGI – Puebla, la Mapoteca Nacional de la UATx se inauguró con la presencia de los Señores Rogelio Montemayor Seguy director del INEGI, Lic. Beatriz Paredes Rangel Gobernadora del Estado de Tlaxcala, Lic. Héctor I. Ortiz Ortiz Rector de la UATx. Entre otras autoridades universitarias, para este momento se me encomendó la explicación de las cartas o mapas existentes y los temas que se describen como la carta topográfica, edafológica, geológica, uso del suelo, entre otras.

Esta experiencia es inolvidable y de gran satisfacción, la instalación de los temas y escalas que cubren la república mexicana es información muy interesante.

Cabe mencionar que hasta este momento no recibía algún tipo de honorarios, solo contaba con el apoyo de mis padres quienes me decían que el que persevera alcanza.

Es importante mencionar que el Sistema de Bibliotecas vivió un tiempo de atención en donde todo el personal recibió cursos de capacitación en Clasificación, Catalogación, Restauración, Atención al Público, etc., nadie de los integrantes de este equipo tenía la licenciatura en Bibliotecología, todos éramos bibliotecarios a la carrera mas no de carrera.

2.- Dime tres requisitos imprescindibles para ser la mejor Bibliotecaria.

Ser una persona con espíritu de servicio.

Tener conocimiento del material bibliohemerográfico con el que se cuenta.

Saber la ubicación de la información que solicitan los usuarios.



3.- ¿Cómo describirías la evolución del servicio de bibliotecas a través de los años?



En el ámbito bibliotecario se ha visto disminuido con la presencia de usuarios, se ha transformado del contacto físico al virtual, los libros en el estante ya no se deshojan por el uso, no se encuentra material mutilado por la falta de fotocopidora, el bibliotecario ya no sugiere otro material de consulta a sus lectores, actualmente en automático se obtiene la información requerida de fuentes formales o informales.

En la Biblioteca Central de la UATx , inicia su transformación en el momento que se obtuvo la primera computadora, el Sr. Camarillo nos indicó a los bibliotecarios que al no tener conocimiento del manejo de la computadora no se moviera que se gestionarían cursos de capacitación y por este motivo nos dieron cursos para la utilización de la computadora, se inician los trabajos de catalogación y clasificación con el sistema LIBRUNAM, se deja de usar el lápiz, la cinta adhesiva blanca, los cajones de madera elaborados por nuestros compañeros de mantenimiento estos contenían nuestras fichas calcográficas que tenían la función de catálogo bibliográfico en los cuales los estudiantes o persona en general consultaban su contenido para solicitar al bibliotecario su material.

4.- Cuéntanos una breve historia de la Biblioteca donde trabajas.



El edificio fue un espacio apropiado para eventos universitarios y los compañeros que integran este equipo de trabajo son personas extraordinarias junto con ellos tuvimos la oportunidad de conocer a visitantes como al Lic. Luis Echeverría Álvarez presidente de la república quien vino a entregar una donación de libros de su propia biblioteca, al primer Astronauta Mexicano Neri Vela, entre otros.

El edificio se modernizo y actualmente los espacios se han utilizado para dar atención a diversos trámites, se ha perdido el objetivo de que la Biblioteca es la continuidad de la cátedra.



5.- Por último, ¿Cuál es la mayor satisfacción de trabajar en este servicio?



La mayor satisfacción que he recibido ha sido de los usuarios, “gracias por la atención recibida”. Otra más ha sido la de encontrarme con profesionistas exitosos como médicos especialistas, abogados, ingenieros, contadores, etc. que de esta manera contribuyen con el desarrollo y bienestar de la población Tlaxcalteca y que tuve la fortuna de atenderlos como bibliotecaria y recordar a estos jóvenes como diariamente acudían a consultar libros que eran de alto costo entre otros materiales como revistas, periódicos, tesis, mapas, obras de consulta especializada.



Finalmente quiero expresar que la universidad me proporciona un sueldo el cual me ha permitido llevar una vida sin carencias ante las necesidades básicas de la vida, mis padres tuvieron razón el que persevera alcanza.

Tr duc ción

TIME

IT'S TIME TO DO AWAY WITH
EARLY SCHOOL START TIMES

9 minute read



“ES HORA DE ACABAR CON LOS HORARIOS
DE INICIO DE CLASES TEMPRANO”

BY LYNNE PEEPLES

JANUARY 6, 2025 7:00 AM EST

PEEPLES IS THE AUTHOR OF THE INNER CLOCK:
LIVING IN SYNC WITH OUR CIRCADIAN RHYTHMS

TIME

“Es hora de acabar con los horarios de inicio de clases temprano”

Por Lynne Peeples 6 de enero de 2025

El primer timbre resuena en los pasillos de ladrillo de la escuela secundaria Lindbergh en Renton, Washington, advirtiéndole a los estudiantes aturdidos y con café en la mano que aceleren el paso. Es diciembre. Son las 7:15 a.m. Todavía está oscuro afuera. Sin embargo, en cinco minutos, se espera que estén sentados en clase, alertas y listos para aprender.



A pesar de que Seattle, Tacoma y otros distritos escolares vecinos retrasaron los horarios de inicio de sus clases de secundaria y preparatoria en los últimos años, el Distrito Escolar de Renton aún no ha cambiado de opinión.



Tr
p
o
s
c
i
o
n

“Es inhumano”, dice Alyssa Shewey, una maestra de la escuela. Sin embargo, llegar muy temprano por la mañana es algo común para los adolescentes en Estados Unidos, donde más del 40% de las escuelas secundarias empiezan antes de las 8 a.m.

TIME

Nuestros ritmos circadianos, los tambores internos que dirigen el funcionamiento oportuno de nuestro sueño y otros innumerables aspectos de nuestra fisiología, se retrasan durante la adolescencia. El cambio conspira con la tecnología, las competiciones deportivas tardías y los factores sociales para mantener a los niños mayores despiertos hasta bien entrada la noche y luego dormidos hasta bien entrada la mañana. Para el cuerpo de un adolescente, las 7:15 a.m. equivalen aproximadamente a las 5:15 a.m. para un adulto. Y, por supuesto, los estudiantes deben levantarse de la cama mucho antes que eso, y aun antes si toman una de las clases de música que se ofrecen durante el período cero. Muchos estudiantes de Lindbergh dicen que cuentan con múltiples alarmas para llegar a la escuela a tiempo.



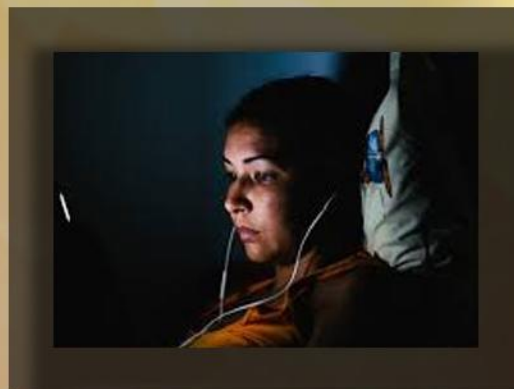
¿Qué hora es?

El statu quo de las campanas temprano por la mañana en las escuelas secundarias, y las campanas algo más tardías en las escuelas primarias, es biológicamente al revés. Pero no siempre ha sido así. Durante la mayor parte del siglo XX, la jornada escolar típica no empezaba sino hasta las 9 a.m. Luego, en los años 1970 y 1980, las preocupaciones por los costos llevaron a los distritos escolares de todo Estados Unidos a empezar a escalonar los horarios de inicio para, en parte, reducir el número de autobuses en la carretera. Muchas escuelas asignaron los primeros turnos a las escuelas medias y secundarias, asumiendo que los niños mayores podrían manejar mejor ir a la escuela en la oscuridad, señala Terra Ziporyn Snider, directora ejecutiva del grupo de defensa sin fines de lucro Start School Later.

TIME

“Nadie sabía nada sobre los ritmos circadianos o el sueño de los adolescentes cuando establecimos esos horarios”, dice Ziporyn Snider. “Ahora tenemos un verdadero problema porque sabemos que estamos haciendo daño activo”.

Durante los años de noctámbulos de la escuela secundaria y preparatoria, despertarse temprano inevitablemente significa un sueño insuficiente e irregular. Los adolescentes necesitan entre ocho y diez horas de sueño, según la Academia Estadounidense de Pediatría. Mantener horarios de sueño y de vigilia constantes puede ser tan crucial como la duración del sueño. Sin embargo, el estudiante de secundaria promedio en Estados Unidos duerme alrededor de siete horas, según una investigación del Nationwide Children's Hospital, y altera su regularidad al tratar de recuperar el sueño perdido los fines de semana. Según las conversaciones con los estudiantes, el promedio de Lindbergh puede estar más cerca de las cinco o seis horas de sueño en las noches de escuela. Fui testigo de las manifestaciones de su falta de sueño en una muestra de clases del primer período: bostezos audibles, ojos vidriosos y cabezas agachadas sobre los escritorios. Shewey, cuyo curso de Psicología AP cubre el sueño y los ritmos circadianos, admite que generalmente no los fuerza: “Si necesitas dormir, necesitas dormir”



Tr
o
s
c
o
n

TIME

Trasposición

La falta de sueño y la alteración circadiana tienen numerosos efectos secundarios para los adolescentes. Los estudios indican que obtienen peores notas y tienen mayores índices de accidentes de tráfico, lesiones deportivas, conductas de riesgo, abuso de sustancias, obesidad, depresión y ansiedad. Los ciclos de sueño REM se producen principalmente en el último tercio de la noche. Al acortar una noche de sueño en una o dos horas o más, un adolescente pierde este tiempo vital para que el cerebro solidifique el aprendizaje en forma de recuerdos y procese las emociones. El sueño REM también puede desempeñar un papel fundamental en el fortalecimiento del pensamiento crítico y las habilidades para la resolución de problemas. “Los niños pueden estar sentados en las escuelas, pero sus cabezas siguen dormidas sobre almohadas en casa”, dice Mary Carskadon, profesora de psiquiatría y comportamiento humano en la Universidad de Brown y reconocida experta en sueño infantil y adolescente.



Los datos muestran que los estudiantes adolescentes duermen más cuando las escuelas retrasan el inicio de las clases. Los distritos escolares de Minnesota retrasaron el inicio de las clases en la década de 1990 y descubrieron que el estudiante promedio empezó a dormir aproximadamente una hora más en las noches de clases. Los estudiantes también empezaron a obtener mejores calificaciones en las pruebas estandarizadas. Un estudio similar de 2012 realizado después de las escuelas del condado de Wake, Carolina del Norte, concluyó que un timbre matutino una hora más tarde condujo a una ganancia de al menos un punto porcentual en las calificaciones de las pruebas de lectura y dos puntos porcentuales en las calificaciones de las pruebas de matemáticas para el estudiante promedio, con mayores ganancias para los estudiantes en el extremo inferior de la distribución. Otro estudio estadounidense de 2017 relacionó el retraso en el inicio de las clases con aumentos en las tasas de asistencia y graduación, lo que llevó a los expertos a sugerir que los horarios de inicio más tardíos podrían ayudar a cerrar la brecha de logros y mejorar los resultados de los estudiantes socioeconómicamente desfavorecidos.

TIME

Los estudiantes desfavorecidos suelen dormir menos al principio y pueden perder desproporcionadamente más horas de sueño si empiezan la escuela antes que sus compañeros. Por ejemplo, un estudiante puede depender más del autobús para llegar a la escuela, en lugar de tener un padre que lo lleve o recibir un auto el día de su cumpleaños 16. Y ese autobús puede llegar muy temprano.

Amari Williams, una estudiante de tercer año en Lindbergh, toma un autobús urbano al final de su calle a las 6:33 a.m. cada mañana. Si lo pierde, debe esperar 30 minutos al siguiente autobús e inevitablemente llegará tarde a la escuela. No es posible que sus padres la lleven. Uno de sus padres trabaja muchas horas; el otro trabaja en el turno de noche. “Ambos están durmiendo o están ocupados”, dice Williams. Ella agradece que su maestra de la primera hora sea comprensiva y no siempre la marque como retrasada.

Abundan los argumentos de que los adolescentes deberían simplemente dejar de lado sus teléfonos inteligentes y controladores de juegos e irse a la cama más temprano las noches de escuela para combatir los horarios de inicio temprano. Si bien los cambios de comportamiento pueden ayudar a adelantar un poco la hora de acostarse, un niño no puede cambiar su biología de búho nocturno. Por supuesto, hablé con algunos estudiantes que dijeron que preferían horarios de inicio temprano. Un par estaban entre los raros adolescentes madrugadores; otros dos necesitan llegar a casa a tiempo para cuidar a sus hermanos menores después de la escuela. Siempre hay compensaciones. Sin embargo, todavía existe un consenso claro entre las organizaciones del sueño y la salud, incluida la Asociación Médica Estadounidense y la Academia Estadounidense de Pediatría, de que las escuelas secundarias deberían retrasar los horarios de inicio para optimizar el sueño, el estado de ánimo, la salud, la seguridad y las oportunidades de aprendizaje de los adolescentes.



TIME

El estado de California siguió su consejo y, en 2022, se convirtió en el primer estado del país en exigir que las escuelas secundarias públicas empiecen sus clases no antes de las 8:30 a. m. y que las escuelas secundarias públicas empiecen no antes de las 8:00 a. m. Recientemente, Florida siguió su ejemplo y aprobó un proyecto de ley similar que entrará en vigor en 2026. “Este es uno de los pocos temas no artidistas”, dice Wendy Troxel, científica conductual sénior de RAND Corporation, señalando los entornos políticos muy diferentes de los estados. Troxel también fue coautora de un análisis en 2017 que concluyó que los horarios de inicio de clases más tardíos podrían resultar un beneficio tanto para la salud pública como para la economía.



1903-2023



Organizaciones como Start School Later ofrecen modelos para que los sigan las escuelas. Y el movimiento es global. Algunas escuelas secundarias de los Países Bajos y Alemania ahora ofrecen a los estudiantes opciones para cuando vienen a la escuela. Las materias básicas llenan la jornada intermedia, entre las 10:00 a. m. y las 2:00 p. m., aproximadamente. Luego, los estudiantes pueden elegir tomar sus asignaturas optativas por la mañana o por la tarde.

TIME

Tr D C S ÓN

“Hemos avanzado mucho, pero aun así muchos distritos escolares empiezan las clases demasiado temprano”, dice Troxel. De hecho, algunos distritos escolares de Estados Unidos incluso están yendo en la dirección opuesta: el sistema de escuelas públicas de la ciudad de Baltimore, por ejemplo, recientemente adelantó la hora de inicio para abordar la escasez de conductores de autobús. Y hay otra amenaza para los esfuerzos por retrasar la hora de inicio de las clases:



Durante esa mañana de diciembre, durante mi visita a Lindbergh, asistí a la clase de Psicología AP del segundo período de Shewey. Después de unos diez minutos, los estudiantes y el personal se sobresaltaron con otro sonido estridente: la alarma de incendios. Nos fuimos al aire helado y al sol. “¡Ya nos despertamos!”, dice Shewey mientras forma a su clase en la línea de 15 yardas del campo de fútbol. Los siguientes 20 minutos de exposición a la luz brillante de la mañana, antes de que nos den permiso para volver a entrar, podrían ser suficientes para recalibrar nuestros relojes internos y ayudarnos a todos a dormirnos un poco antes.



TIME

Kahiye Abdiqadir, un estudiante de su clase, agradecería cualquier ayuda. “Para dormir lo suficiente, tendría que irme a la cama a las 9 p. m. Eso es imposible”, me dice mientras estamos de pie en el campo. Abdiqadir dice que al menos intenta irse a la cama a las 10:30 p. m. Sin embargo, por lo general no puede conciliar el sueño antes de la medianoche. Y puede contar con que su alarma lo despierte abruptamente a las 5:30 a. m. “Duermo terrible”, dice. “Bebo mucha cafeína”.



Como si los adolescentes necesitaran otro obstáculo para conciliar el sueño por la noche. Una buena parte de la cafeína consumida durante el horario escolar puede seguir circulando en el cuerpo de un adolescente durante las últimas horas de la noche.



Hay pruebas que indican que retrasar el primer timbre también puede mejorar el sueño de profesores, administradores y padres. Varios miembros del personal de Lindbergh, incluido Shewey, me dijeron que ellos mismos preferirían que el primer timbre sonara más tarde.



Tr
o
n
o
n

Esto plantea la pregunta que muchos se han estado haciendo, incluido el estudiante de Lindbergh, Anthony Kim: “Si todo el mundo se queja de levantarse temprano, ¿por qué seguimos haciéndolo?”

FOMENTO A LA LECTURA

Con el objetivo de fortalecer el hábito de la lectura en la comunidad universitaria y en la región, la Universidad Tecnológica de Tehuacán implementa de manera continua el Programa de Lectura “Tigres Lectores UTT”, el cual involucra la participación activa de estudiantes, personal docente y administrativo, así como de público externo. Este programa incluye una variedad de actividades culturales y formativas, entre las que destacan:



Club de Lectura, integrado por personal docente y administrativo.

Café Literario, con la participación de personal de apoyo.

Círculo de Lectura, dirigido al alumnado.

Conferencias impartidas por escritores y escritoras de la región.

Ciclos de cine, talleres y concursos de poesía.

Cápsulas literarias y cuentacuentos, difundidos en redes sociales y presentados en escuelas de la región.





FOMENTO A LA LECTURA



Como parte del compromiso institucional con el acceso a la cultura, se realizó la donación de 500 libros a docentes de nuestra universidad y al municipio de Zinacatepec al SMDIF, con el fin de contribuir a la creación de bibliotecas comunitarias.

Durante el mes de junio, se llevaron a cabo sesiones del Café Literario, Club de Lectura y Círculo de Lectura, donde los participantes compartieron reflexiones y emociones derivadas de las siguientes obras: Carta a mi padre de Franz Kafka y Carta a mi hijo para vivir plenamente en lo personal y profesional, del autor José Luis Elizondo Cantú.

FOMENTO A LA LECTURA

Además, el día 30 de junio, se presentó una actividad de cuentacuentos con marionetas en la Escuela Primaria Niños Héroes de Chapultepec ubicada en Miahuatlán. Se representaron cuentos clásicos como Caperucita Roja, Los tres cerditos y El Mago de Oz, brindando una experiencia lúdica y formativa a los niños y niñas asistentes.



Gracias a estas acciones, se logró impactar de manera directa a más de 400 personas, y un alcance superior a 1,000 personas a través de las plataformas digitales de la universidad y externas, consolidando así el compromiso institucional con la promoción de la lectura como una herramienta clave para el desarrollo personal y profesional.




Universidad Tecnológica de Tehuacán

 **Gabi Tula Rizo** ▶ Libros en PDF y más ***
Ayer a las 10:39 p. m. • 


Buenas noches. Alguien que tenga
Cien años de soledad, por favor!!!

   27

61 comentarios

 Me gusta

 Comentar

 **Ruth Castro**
yo llevo 11 años apenas

Ortografía básica

Vienes

Del verbo venir

Bienes

Posesiones

Resiente

Del verbo
resentir

Reciente

Algo que acaba
de suceder

Actitud

Postura o estado
de ánimo

Aptitud

Es de habilidad
o vocación

—¿Qué haces?

—**Maizena**

—Se dice my dinner



-Ja, ja, ja. Era Bromo.

-Qué Gaseoso. ¿Siempre haces
chistes de química?

-Periódicamente.

-Yo lo Sodio.



-NaH... Bueno, Ácido un placer.



MOONLIGHT



MOONHEAVY

Cont nt AC to



<https://www.uhipocrates.edu.mx/REBICS>



rebics.boletin@gmail.com



red de bibliotecas
de la
región centro sur

