

**Comunidad DCSBA
en los buscadores
académicos**

Comunicación digital

Nutriólogos UnADM

Nueva normalidad

Educación en tiempo de pandemia



Comunidad

DCSBA

Editorial

Editorial

Equipo editorial DCSBA

Pág.04



Psst... Psst

Comunidad DCSBA llega a los buscadores académicos

Equipo editorial DCSBA

Pág.06



FORO 911

Beatriz Hernández Altamirano

Pág.08

Cómo adaptarnos a la nueva normalidad poscovid-19

Zequeie Zagal Casarrubias

Pág.10

Lanzamiento de la Crew Dragon Endeavour

Equipo editorial DCSBA

Pág.14

En clase

Educación en línea y pandemia

Equipo editorial DCSBA

Pág.18



¿Cuándo aprendimos a cocinar?

Brenda Santiago Ruiz

Pág.20

Nutriólogos UnADM: consejos para una alimentación más sana

Estudiantes y egresados del programa educativo de Nutrición Aplicada.

Pág.24

COVID-19: la alimentación que debemos seguir

Karina Peláez Méndez y Rocío Jerónimo Hernández

Pág.28

Clic

Emojis y hashtags en la comunicación
Equipo editorial DCSBA

Pág.34



Cultura

Cine Mexicano del Nuevo Milenio
Armando López Chávez

Pág.40



¿Qué es Tlamatini y cómo puede ayudar al aprendizaje de niños y adultos?
Alexandra Reyes Haiducovich

Pág.46



Boletín electrónico generado por la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la Universidad Abierta y a Distancia de México para ofrecer a sus estudiantes información sobre su programa educativo y fortalecer la identidad Universitaria.

La línea editorial de Comunidad DCSBA enfatiza enfoques interdisciplinarios, críticos e innovadores en el campo de la educación a distancia y de las carreras que oferta de División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales. Los autores son responsables por todos los conceptos e información presentados en los artículos y reseñas.

Editor responsable: DCSBA
Imagen Portada vía Pexels.com
Servicios fotográficos: Foro 911, NASA, Adobe Stock, Shutterstock, Pexels, Pixabay, Freepik, UnADM Comunicación Social.



En esta edición de Comunidad DCSBA preparamos para ti una pequeña nota sobre la educación en tiempo de pandemia en la cual se señalan los porqués de que la educación en línea ya no es el futuro, sino el presente. Lo que se pensaba que sería una realidad para el 2030, un diminuto enemigo nos llevó al umbral de profundos cambios educativos.

La enseñanza se ha trasladado online, con clases virtuales a una escala jamás vista, pero eso ha resaltado la preocupación de que la pobreza digital está marginando a algunos niños: aun en economías desarrolladas, como Reino Unido, hay una minoría significativa que no tienen acceso inmediato a un dispositivo propio que puedan usar para sus deberes escolares.

La pandemia mundial por la COVID-19 ha colocado al mundo y a la educación frente a un parteaguas histórico que soluciona mediante tecnología las limitaciones de los espacios educativos tradicionales.

La educación a distancia ha tomado auge durante la emergencia sanitaria, pero eso no significa que la educación tradicional quedé relegada, sino que tiene la gran oportunidad de aprovechar los nuevos espacios educativos descubiertos en cada uno de los hogares para fortalecer la relación entre maestros, padres y alumnos.





Esta pandemia mundial se ha convertido en un hecho histórico no solo para México, sino para el mundo, la cual ha dejado estragos y aprendizajes que deben ser tomados en cuenta para crear nuevas políticas educativas a nivel mundial. La crisis sanitaria terminó provocando una revolución académica.

La cuarentena que ha vivido el mundo también ha tenido un efecto catastrófico en la economía mundial: millones de personas han perdidos sus trabajos y el mundo está al borde de su peor recesión desde la Segunda Guerra Mundial.

Tenemos, por tanto, que aprender a vivir en una nueva normalidad con una actitud resiliente y mantener una buena salud mental, sobre eso la maestra Zequie Zagal, psicoterapeuta conductual, te informa en su colaboración de este número.

Dentro de la nueva normalidad, los hábitos alimenticios deberán cambiar, dentro de lo posible, para evitar las enfermedades crónico-degenerativas, por eso revisaremos cuáles son las mejores prácticas alimentarias para fortalecer y mantener un estado de salud óptimo que repercuta de manera positiva en el sistema inmunológico.

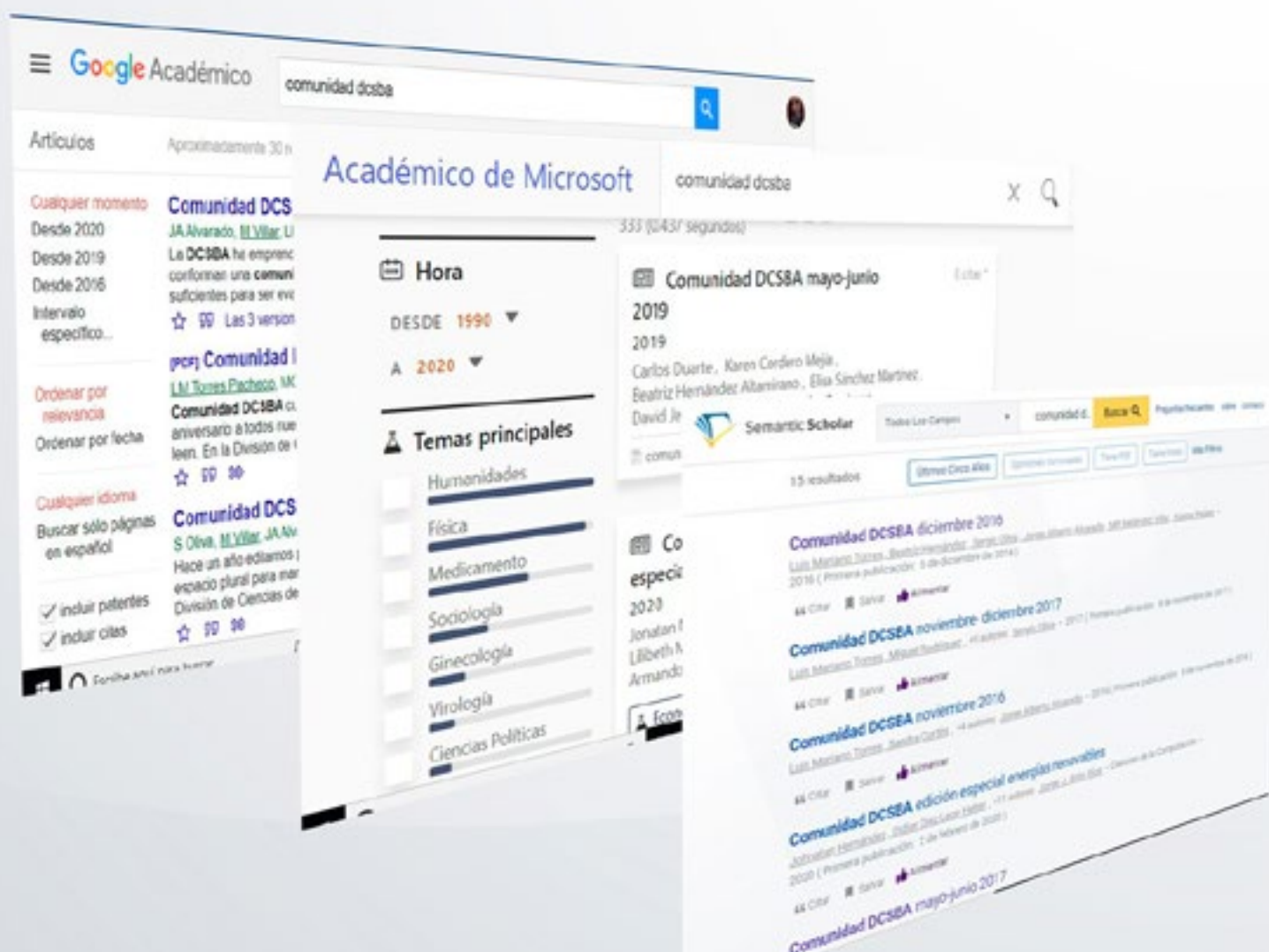
Disfruta esta edición.

Equipo editorial DCSBA



Psst... Psst

Comunidad DCSBA llega a los buscadores académicos



La publicación bimestral, editada por la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales, está registrada en Google Académico, Microsoft Academic y Semantic Scholar, bases de datos que incluyen una amplia diversidad de producción académica desde el punto de vista de su naturaleza documental.

Por **equipo editorial DCSBA**.

Comunidad DCSBA está indexado en los buscadores académicos *Google Académico*, *Microsoft Academic* y *Semantic Scholar*. En estos buscadores se encuentran artículos científicos, académicos, informativos y estudios e investigaciones publicados por diversas webs y repositorios de universidades, centros educativos o de investigación, por ello, cuando usas esa información, sabes que tiene el respaldo necesario y es un trabajo realizado por expertos en su materia.

¿Cómo se da la indexación?

- La indexación en estos buscadores se debe a dos razones principales: la primera porque Comunidad DCSBA se encuentra alojada en el repositorio UnADM, mismo que es de acceso abierto y cumple con los parámetros del protocolo OAI-PMH, por lo cual la información alojada en él se indexa directamente en *Google Academic* en unos pocos días; la segunda es porque los *bots* (programas informáticos) de estos buscadores realizan un *sitemap* (rastreo completo de la web) para rastrear la liga y añadirla al índice de sus buscadores. Lo que verifica que el contenido no es fraudulento o engañoso y pasa las directrices de calidad (contenido, identificación de autores, congresos, seminarios, informes y artículos de revisión) para anexarlo.
- *Semantic Scholar* expande su acervo de manera constantemente sobre los millones de artículos y utiliza una variedad de mecanismos cuidadosamente ajustados para asegurarse de que solo indexan trabajos académicos e informativos de alta calidad.
- Este tipo de buscadores cuenta con acceso a los mejores bancos de datos del mundo; de esta manera, el buscador solo reúne publicaciones relevantes que pueden utilizarse sin problemas en trabajos científicos. Estos buscadores académicos en los que está indexado Comunidad DCSBA son polidocumentales, es decir, una nueva generación de bases de datos que incluyen una **amplia diversidad de producción académica** desde el punto de vista de su naturaleza documental.

¿Qué significa que estemos indexados?

- Que *Google Académico*, *Microsoft Academic* y *Semantic Scholar* indexe nuestro contenido quiere decir que apareceremos en sus resultados de búsqueda.
- Uno de los requisitos para ser indexado es que el documento sea una publicación periódica de investigación, de información o de divulgación y que denote alta calidad y haya sido listada en alguna base de datos/índice/repertorio de consulta mundial como DSpace.

¿Las fuentes de Comunidad DCSBA son confiables?

Sí, las fuentes de Comunidad DCSBA siempre las encontrarás dentro del texto porque es un **material informativo** por lo que la manera de colocarlas es diferente, pero siempre están presentes en todos los documentos. Además, todo el material que se publica está validado y pasa por un proceso de edición para asegurarnos de que la información que recibes es oportuna y veraz.

Además, nuestra publicación ha contado con la participación de expertos en diversos temas como la Agencia Espacial Mexicana, El Dr. Miguel Malo de la Organización Mundial de la Salud, Nutriólogos del COA Nutrición, Ali Guarneros de la NASA, María de los Ángeles Valdés Ramírez del Consejo Consultivo de Ciencias, entre otros, lo que le da un plus a la información que te presentamos bimestralmente.

Comunidad DCSBA se ha distinguido por manejar temas diversos en un lenguaje sencillo y actual que te anime a investigar más del tema y ¿por qué no? a motivarte a realizar un proyecto terminal a partir de los artículos de nuestras publicaciones o a escribir un texto científico.

FORO 911



*Más que apasionarnos por nuestra profesión,
deberíamos profesionalizar nuestra pasión.*

(Arturo Pérez-Reverte)

Por **Beatriz Hernández Altamirano**, responsable del Programa Educativo Técnico Superior en Urgencias Médicas.

- El programa de radio en línea Foro 911 fue pensado y creado por profesionales de la salud como Luis Covarrubias López, Técnico en Atención Médica Prehospitalaria, y Luis Antonio Gómez García, Técnico en Atención Médica Prehospitalaria y estudiante de la carrera de TSU en Urgencias Médicas de la Universidad Abierta y a Distancia de México (UnADM).
- Foro911 es un programa versátil, ya que se pueden abordar temas específicos para profesionales de la salud, sin dejar de lado al público civil porque se resalta la importancia de la preparación del personal o la actuación de su labor y se invita al público a resolver sus dudas respecto a la actuación de los paramédicos, resaltando también la parte humana y social.
- El programa se realiza los martes y se transmite a través de la estación en línea <http://www.radiogalo.com>
- Por el momento, se tiene contemplada una temporada de 40 programas en vivo, no solo en la estación de radio, sino también fuera de ella.
- Este proyecto tiene la finalidad de dar a conocer temas relacionados con el ámbito de las urgencias es sus diferentes niveles enfocados en el entretenimiento y conocimiento del público en general.
- Los contenidos son elaborados con el objetivo de resaltar el conocimiento sobre cómo funciona el servicio de urgencias y la concientización de la población civil sobre el uso responsable de estos servicios.
- También se abordan temas que se pueden presentarse como urgencia en la vida diaria y dota de información al público para saber cómo actuar ante una situación similar. Para ello, se cuenta con el apoyo y la participación de profesionistas adicionales en el ámbito de las urgencias médicas.



Alejandro Villegas Ruiz

Mariano Cebrián Herreros, teórico de la comunicación, considera que la radio en Internet busca la personalización de la información, la interactividad y el autoservicio, de lo contrario perderá la capacidad de penetración en la sociedad de la información, por lo que la radio por Internet brinda más posibilidades y rompe las barreras del tiempo y el espacio.

La radio en Internet permite la personalización, es decir, no emite para un gran público. Con este nuevo medio de comunicación tenemos la capacidad de que el usuario busque, desde donde quiera que esté, información a su media; además de que especialistas pueden hacer programas y emisoras realmente especializadas.

Este nuevo medio contempla tanto a emisores como receptores en su constante interactividad.

Cómo adaptarnos a la nueva normalidad poscovid-19

Por **Zequie Zagal Casarrubias**,
psicóloga educativa y psicoterapeuta cognitivo conductual y
académico de carrera en la Universidad del Valle de México.

A partir del 1 de junio empezó la Estrategia Nacional del Gobierno de México para iniciar el regreso paulatino a las actividades económicas del país a través de un sistema de alerta sanitaria con un semáforo semanal que permita reintegrarnos a la nueva normalidad de manera ordenada y segura, no obstante, las preguntas son cómo reintegrarnos a una sociedad diferente a la que conocíamos previo a la pandemia mundial, cómo adaptarnos a la nueva normalidad poscovid-19.



Crisis y nueva normalidad

La Real Academia Española define el término crisis como «cambio profundo y de consecuencias importantes en un proceso o una situación». Sin duda, la pandemia mundial por COVID-19 ha resultado en un periodo de crisis, ya sea económica, psicológica, emocional y/o social; es importante considerar que toda crisis supone un desequilibrio en una estructura previamente concebida y justo eso es lo que sucede en una realidad global poscovid-19.

Desequilibrio cognitivo y adaptación

Jean Piaget, en su libro *La equilibración de las estructuras cognitivas*, plantea que, durante el proceso del desarrollo cognitivo, el desequilibrio es parte del proceso de aprendizaje.

En un sentido más amplio, el niño que pasa del hogar a la formación institucional «sufre» un desequilibrio cognitivo de la realidad a la que estaba acostumbrado, posteriormente, el niño que pasa a secundaria y después a la preparatoria y/o a la universidad, el egresado que inicia su primer trabajo, el trabajador que cambia de organización, el adulto joven que sale del hogar, el soltero que inicia una vida de casado, los recién casados que inician una vida como padres, la transición del adulto medio al adulto mayor y de la adultez a la vejez (y todos los desafíos que cada una de estas etapas del desarrollo conlleva), suponen un cambio y para ajustarnos a estas nuevas condiciones se requiere un proceso de adaptación.

Este proceso cognitivo de adaptación es aplicable también a los periodos de crisis como el que estamos viviendo actualmente. Para recuperar el equilibrio cognitivo es necesario recurrir a dos procesos mentales, uno es la acomodación y el otro es la asimilación. La acomodación implica modificar la estructura cognitiva previa para poderla integrar y asimilar con la nueva estructura cognitiva, al lograr estas dos premisas (acomodación y asimilación), se logra la adaptación al nuevo esquema dando como resultado el alcanzar nuevamente el equilibrio cognitivo.



Foto vía pixabay.com

Resiliencia

¿Cómo logramos esta acomodación y esta asimilación para adaptarnos al nuevo entorno poscovid-19? Darwin, en su Teoría de las Especies menciona que «las especies que sobreviven no son las más fuertes, ni las más rápidas, ni las más inteligentes; sino aquellas que se adaptan mejor al cambio». El no adaptarnos a las nuevas circunstancias que estamos viviendo en un mundo poscovid-19, conlleva el riesgo de desarrollar algún trastorno psicológico como la depresión al querer revivir el pasado y recordar constantemente lo que hemos perdido o un trastorno de ansiedad si estamos en constante expectativa de un peligro inminente. Para adaptarnos a esta nueva normalidad necesitamos desarrollar una actitud resiliente. La RAE define resiliencia como «la capacidad de adaptación de un ser vivo frente a un agente perturbador o un estado o situación adversos», es, por lo tanto, la capacidad de salir más fuerte ante la adversidad.



Foto vía freepik.com

Lucy Hone, doctora por la Universidad Tecnológica de Auckland en Nueva Zelanda y además directora del Instituto de Bienestar y Resiliencia de ese país, plantea que las personas resilientes tienen tres características:

1. **La realización de que el sufrimiento es parte de la vida.** Es imposible concebir la vida sin sufrimiento, todo cambio, todo ajuste, toda pérdida conlleva sufrimiento. El sufrimiento es parte de la vida, así como lo es también experimentar momentos positivos.
2. **La atención consciente hacia lo que podemos cambiar y qué no.** Las personas resilientes deciden enfocar su atención hacia las cosas que sí pueden cambiar y no desgastan energía en los hechos que están fuera de su control. Enfocarnos en lo que sí podemos hacer y sí podemos controlar nos ayudará a mantener una actitud positiva para afrontar la adversidad.
3. **Tomar decisiones que nos procuren un mayor bienestar.** Preguntarnos a nosotros mismos, «¿lo que estoy haciendo me está ayudando o me está haciendo daño?» En ocasiones nuestras formas de afrontar la adversidad no son las más adecuadas por lo que, preguntarnos si lo que estamos haciendo nos está ayudando o si nos está perjudicando, nos ayudará a tener una perspectiva más consciente sobre nuestros actos y elegir aquellos que nos ayuden, y dejar de hacer los que nos perjudiquen.

Además de las recomendaciones proporcionadas por la Dra. Hone para desarrollar una actitud resiliente, te pueden ser útiles las siguientes técnicas:

Resolución de problemas. Enfócate en el problema y si puedes hacer algo para resolverlo o contrarrestarlo escribe en una hoja de papel el problema en cuestión, posteriormente anota todas las soluciones que puedas implementar (entre más opciones tengas, mejor), anota al lado de cada opción las ventajas y las desventajas de implementar esa solución, una vez hecho esto con todas las opciones revisa la opción que tenga mayores ventajas y menores desventajas. Ponla en práctica y evalúa el resultado, de no obtener lo deseado, selecciona otra solución.

Mindfulness. El término mindfulness o conciencia plena puede ser definido como «conciencia del momento presente experienciándolo con aceptación». Para poner en práctica esta técnica es necesario que actives tus cinco sentidos; oír, ver, tocar, oler y saborear.

Elige una actividad ordinaria y cotidiana, como tomar un café, desayunar, caminar, etcétera.; después elige una experiencia sensorial en la que quieras enfocarte durante la ejecución de la actividad, como puede ser el sabor del café, su temperatura, la consistencia, enfoca tu atención en cómo calienta tu garganta y después tu pecho; si notas que tu atención empieza a divagar en

otras cosas, solo renfócate en experimentar las sensaciones del ejercicio, continúa con esta actividad de 5 a 10 minutos. También puedes descargar aplicaciones de Mindfulness que te pueden ayudar a realizar esta actividad de manera guiada.

Autoafirmaciones de afrontamiento ante situaciones de estrés. Esta es una técnica que te puede resultar muy útil y consiste en decirte a ti mismo de manera mental o verbal la afirmación que más te ayude a afrontar la situación que te está generando estrés. Las autoafirmaciones permiten mantener una perspectiva más equilibrada de la situación, de tal forma que podamos ver el problema desde otra perspectiva. A continuación te coloco algunos ejemplos:

- Las cosas no deberían ser como están sucediendo pero es algo que yo no puedo controlar y está fuera de mis manos
- Entiendo que la vida no tiene que ser como yo lo demando, quiero o necesito
- No puedo obligar a las personas a que actúen o piensen como yo quiero
- Esta situación difícil es una oportunidad para crecer en otros sentidos
- Las emociones son temporales, esto incluye aquellas que son difíciles

¿Qué autoafirmación te puede servir para afrontar situaciones de estrés?, intenta generando una propia.

Self-compassion. Esta es una técnica integrativa en donde se practica el ser bondadoso con uno mismo, el mindfulness y tener presente la condición humana de la imperfección y el sufrimiento. Muchas veces somos muy críticos con nosotros mismos sin tomar en cuenta que todos los seres humanos somos imperfectos. Para poner en práctica esta técnica intenta apoyarte y escucharte como lo harías con un buen amigo tuyo, recuerda que todos nos equivocamos y somos imperfectos (es parte de la condición humana), complementa realizando ejercicios de atención plena para regular tu estado de ánimo.



Foto vía pixabay.com

La reintegración a las actividades socioeconómicas del país en un entorno poscovid-19 es, sin duda, un reto enorme que demanda el desarrollo de una actitud resiliente, sin embargo, es una actitud necesaria para adaptarnos ante los cambios generados por esta pandemia. Pon en práctica las técnicas que más te sirvan para afrontar esta situación y sigue todas las medidas de seguridad publicadas por la Secretaría de Salud. Heráclito, filósofo griego expresó, «el cambio es lo único constante», desarrollemos una actitud resiliente ante la vida para adaptarnos ante el cambio y la adversidad.

Lanzamiento de la Crew Dragon Endeavour

Por equipo editorial Comunidad DCSBA.

Space X, empresa de Elon Musk, lanzó con éxito desde el Centro Espacial Kennedy, la cápsula Crew Dragon Endeavour. Este lanzamiento es un hito histórico porque marca el inicio de una nueva era espacial.



Lanzamiento

- El 30 de mayo el cohete Falcon 9 de SpaceX despegó con éxito desde la legendaria plataforma de lanzamiento 39A del Centro Espacial Kennedy de la NASA y puso en órbita a la cápsula Crew Dragon.
- Este lanzamiento es histórico porque no solo es la primera misión tripulada desde suelo estadounidense en casi una década, también es la primera vez una compañía privada se encarga del lanzamiento, en este caso SpaceX.
- Este lanzamiento marca una nueva era espacial en la que los viajes espaciales comerciales serán una realidad.
- El cohete Falcon 9 es completamente reutilizable.

Astronautas

- Los astronautas Bob Behnken y Doug Hurley son los nombres de los astronautas que despegaron en un cohete de SpaceX, primera vez que una empresa privada de Estados Unidos logra concretar una misión de esta naturaleza para la NASA.
- En medio de la pandemia mundial por COVID-19, la NASA aseguró que el lanzamiento fue totalmente seguro porque los astronautas estuvieron juntos en cuarentena estricta, y se tomaron las precauciones adicionales para mantener todo limpio.
- 19 horas después del lanzamiento, llegaron a la Estación Espacial Internacional.





¿Quién es Elon Musk?

- Es cofundador del sistema de pago Paypal y actualmente es director general de SpaceX y Tesla Motors.
- Es conocido como el Tony Stark de la vida real.
- Ha invertido su fortuna en futurista sistema de transporte Hyperloop y en la compañía de energía SolarCity, así como en sectores como la inteligencia artificial, la biotecnología y el software.
- A través de sus proyectos empresariales plantea, de manera constante, la necesidad de generar productos verdes que garanticen la sustentabilidad de la Tierra.
- Tesla Motors, SolarCity y The Boring Company tienen como objetivo abordar el riesgo climático acelerando la transición a la electricidad limpia y al transporte eléctrico
- Es presidente de la Fundación Musk, la cual centra sus labores filantrópicas en la educación científica, la salud infantil y las energías limpias.

- El objetivo de Elon Musk es colonizar planetas, porque según sus palabras la supervivencia de la humanidad está en riesgo a largo plazo si se limita solo a este planeta.

Carreras STEAM

- El lanzamiento perfecto del Falcon 9 y de la cápsula Crew Dragon deja la lección de que los jóvenes, hombres y mujeres, deben ser atraídos por las carreras STEAM (ciencia, tecnología, ingeniería, arte y matemáticas).
- Este tipo de carreras son las que predominarán en un futuro. Cada día se publican más y más ofertas de empleo relacionadas con las disciplinas STEAM.
- Las STEAM están cambiando al mundo.

La Universidad Abierta y a Distancia de México te ofrece los Programas Educativos **Ingeniería en Tecnología Ambiental, Matemáticas, Ingeniería en Desarrollo de Software, Ingeniería en Energías Renovables, Ingeniería en Biotecnología e Ingeniería en Telemática.** Todas estas carreras son consideradas como carreras STEAM.



ALIMENTACIÓN

TODAS Y TODOS COMEN



UNIDOS POR MÉXICO

CO-PERA CO-NECTA UN RESPIRO



EDUCACIÓN

JÓVENES EMBAJADORES
INDÍGENAS FRENTE AL COVID-19



SALUD

EYEX



REACTIVACIÓN ECONÓMICA

MI TIENDITA SEGURA
DOS CAUSAS

PONTE LA VERDE
ANTE EL COVID-19

La UnADM,
la DCSBA y el Programa Educativo Desarrollo Comunitario
felicitan a la estudiante

Abigail Castellanos

por su participación en la iniciativa “Ponte la Verde”

El proyecto es Jóvenes Embajadores Indígenas Frente a la COVID-19
Su proyecto consiste en traducir a lenguas indígenas mensajes de prevención ante la COVID-19.

Abigail es integrante del Centro Profesional Indígena de Asesoría Defensa y Traducción (Cepiadet), una red de intérpretes de lenguas indígenas de Oaxaca. Es originaria Oaxaca y hablante de lengua zapoteca. Es importante no solo traducir, sino interpretar los mensajes que son generados en español para que los intérpretes los hagan llegar a sus respectivas comunidades desde sus propias lenguas.



En clase

Educación en línea y pandemia

Por equipo editorial DCSBA.

La pandemia mundial por COVID-19 ha alterado el día a día de los estudiantes de todo el mundo. La educación en línea tomó fuerza y dejó a la vista sus bondades, pero también ofreció un panorama sobre la desigualdad tecnológica. La educación en línea ya no es el futuro, es el presente.

- La mitad de la población estudiantil del mundo no asiste a la escuela debido a los cierres de emergencia realizados por los gobiernos para evitar la propagación del coronavirus COVID-19, lo anterior, según datos de la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO).
- El coronavirus obligó a instituciones públicas y privadas, desde el nivel básico hasta el superior a usar aulas virtuales e implementar mecanismos de educación a distancia aun para aquellos que no querían hacerlo.
- Durante la pandemia mundial, la educación a distancia adquirió una relevancia que quizás nunca había tenido, pero dejó al descubierto que varios países del mundo, incluido México, tienen condiciones inequitativas en el acceso a las TIC, tanto en las escuelas como en los hogares. Además de la relevancia, muchas personas demostraron su resistencia para implementarla, en especial cuando se habla de educación básica.
- Datos de la UNESCO señalan que la mitad del total de los alumnos –unos 826 millones de estudiantes– que no pueden asistir a la escuela debido a la pandemia de COVID-19, no tienen acceso a una computadora en el hogar y el 43 % (706 millones) no tienen Internet en sus casas, en un momento en que se utiliza la educación a distancia por medios digitales para garantizar la continuidad de la enseñanza en la inmensa mayoría de los países.
- Estas dificultades se replicaron mundialmente, no solo en la educación básica, sino en miles de universidades que han tenido que cerrar sus aulas debido a esta crisis sanitaria. La transición hacia la educación en línea está representando para muchos un desafío.
- Salman Khan (creador de Khan Academy) asegura que «la educación en línea no llegó para sustituir a las escuelas físicas, sino para hacerlas más valiosas y fortalecer la cadena de valor: alentar en el salón de

clases más conversaciones que deriven en proyectos creativos y resolver problemas, independientemente de si la clase se ha impartido o no en línea».

- Datos del Foro Económico Mundial resaltan que esta pandemia mundial es la oportunidad que necesitábamos para lograr una educación a la altura de interconectividad mundial y la información que brinda Internet.
- La educación en línea desaparecerá como concepto, para fundirse con el de educación en general.
- El futuro cercano de la educación se vislumbra como un modelo híbrido que combina los estudios presenciales con el aprendizaje en línea.
- Es preciso aprovechar las ventajas del modelo en línea para llevar la educación a todos los rincones del planeta. Es flexible, de bajo costo y permite que más personas accedan al conocimiento. Ese es el gran reto que tenemos por delante y cumplir con el Objetivo 4 de la Agenda 2030.
- Hace años que sabemos de la importancia que tiene la tecnología para la educación. Los gobiernos de casi todos los países del mundo desarrollaron planes para que los estudiantes tengan una computadora y haya más materias vinculadas con la programación.
- La realidad mostró que son los docentes quienes tienen que reconciliarse con la tecnología y no los estudiantes. Conocer las herramientas de colaboración y usarlas correctamente se convertirá en una parte fundamental de la educación que viene.
- El papel del docente seguirá siendo primordial en la educación a distancia. Él es quien tiene el conocimiento y la tecnología no lo descartará.
- La educación en línea ya no es el futuro, es el presente.

¿Cuándo aprendimos a cocinar?

La forma de alimentarnos ha tenido un impacto en la historia evolutiva de los humanos, pero no solo se trata de lo que comemos sino también de cómo lo preparamos.

Por **Brenda Santiago Ruiz**, responsable del Programa Educativo Seguridad Alimentaria.

Sin duda, uno de los cambios más importantes para la humanidad ha sido la agricultura.

Los registros fósiles ayudan a comprender que a lo largo de miles de años ha existido la manipulación de lo que consumimos. Se podría asumir que cuando nuestros ancestros eran recolectores todos los alimentos que conseguían se consumían de forma cruda esto podría ser verdad hace unos 3.9 millones de años con el Australopithecus afarensis. Sin embargo, en algún momento del paleolítico el género Homo comenzó a cocinar* y nunca dejó de hacerlo.

*Con cocinar se hace referencia a que los alimentos reciben un tratamiento térmico específicamente por fuego.

- Aún no contamos con suficiente evidencia para poder determinar el momento o la especie que dominó el fuego y cocinó de forma habitual los alimentos. También es debatible el impacto que la cocción tuvo en la evolución, no obstante, hay ciertos descubrimientos que comienzan a esbozar los orígenes de cocinar y podrían ayudar a explicar cómo llegamos a ser *Homo sapiens*.
- Aunque hay descubrimientos que sugieren el control del fuego desde hace un millón de años (en el paleolítico inferior), la mayor parte de la evidencia indica que fue hasta el paleolítico medio cuando se tuvo control del fuego y se comenzaron a consumir frecuentemente alimentos cocinados.
- Si desde nuestros inicios podíamos comer frutos, verduras, tubérculos, semillas y aproximadamente hace 2.5 millones de años comenzamos a consumir carne (moluscos de agua dulce, tortugas, peces, cebras, jirafas, cocodrilos) ¿por qué empezamos a cocinar?
- La cocción influye en varios aspectos, se reduce el tiempo de masticación y también es más eficiente el triturado de los alimentos. Además, mejora la digestión ya que se realiza en un tiempo menor y se obtiene más energía que si los alimentos se consumen crudos.
- En el caso del almidón que se encuentra en plátanos, papas o avena la cocción puede aumentar la digestibilidad en el intestino de entre un 28 % a un 109 % esto en términos energéticos significa hasta un 30% más de energía que el cuerpo puede obtener del almidón de fuentes cocidas versus de alimentos crudos. Este fenómeno de mejorar la disponibilidad de los macronutrientes también se ha observado con los lípidos de origen vegetal.



Pinturas rupestres. Imagen vía commons.wikimedia.org

- El dominio en el uso del fuego a través del tiempo pudo sentar las bases de la preservación de los alimentos y mejorar la inocuidad de estos, antes de su consumo.
- Sin embargo, las evidencias no son contundentes y se cree que los cambios que nos separaron de nuestros predecesores Homo fueron una combinación de factores, donde la cocina es solo una parte.
- Con el registro fósil disponible se han postulado diferentes hipótesis sobre el impacto que el cocinar ha tenido en la evolución humana, las más extremas señalan que el mayor incremento registrado en el crecimiento del cerebro se origina después de las evidencias del control del fuego y cocinado cotidiano de los alimentos.
- Únicamente resta esperar que futuros descubrimientos nos permitan mejorar el entendimiento de cómo surgió la cocina y el impacto real en el género Homo. Pero es posible que hace 550 000 años nuestros ancestros iniciaran una costumbre que se mantiene hasta nuestros días.



La SEP, la UnADM y la DCSBA agradecen a estudiantes, docentes en línea y a la responsable del programa educativo del TSU Urgencias Médicas por su labor en la primera línea de atención COVID-19.

TSU Urgencias Médicas formador de personas que cumplen con amor y pasión su trabajo.



Nutriólogos UnADM: consejos para una alimentación más sana

En todas las etapas de nuestra vida es fundamental adoptar correctos hábitos alimenticios, así como un buen estilo de vida, por ello hablaremos de la importancia de la alimentación y la nutrición para nuestro cuerpo, los cuales ayudarán a la salud y bienestar. En particular en esta nueva situación actual donde la población mundial está viviendo una crisis sanitaria que ha alterado nuestro ritmo de vida.



Por egresados (**Elisa Alejandra Venzor Olivas, Karina Elena Malacara Fuentes, Evelyn González Del Toro y Adriana Mabel Méndez Martínez**) y por estudiantes de diferentes semestres (**Citlalli Monserrat Sánchez González, Verónica Velázquez Vázquez, Fernanda Giselle Heredia Bonilla y Oscar Gutiérrez García**) del Programa Educativo Nutrición Aplicada. Información validada por **Karina Peláez Méndez**, responsable del Programa Educativo Nutrición Aplicada.

En nuestro país aún vivimos escenarios difíciles, muchos relacionados con estilos de vida que podemos mejorar, por lo tanto, en esta ocasión queremos compartir 10 consejos para cuidar nuestra salud en esta nueva normalidad:

1. Elabora comidas con todos los grupos de alimentos, así tendrás una dieta variada, equilibrada y suficiente. Apóyate en el plato del buen comer para aprender a equilibrar tus alimentos. Realiza de 3 a 5 comidas al día, acompañadas de preferencia por agua natural, evitando el consumo de bebidas azucaradas y ultra procesados.
2. Planifica tu alimentación del día, con esto puedes ahorrar tiempo, dinero y esfuerzo y disfrutarás de otras cosas. Es importante establecer horarios de para tomar los alimentos (desayuno, comida y cena a la misma hora).
3. Identifica cuándo tienes hambre y cuándo tienes antojos. Los antojos se distinguen del hambre por que aparecen de forma repentina y hacia un alimento específico. Además, no suele pedirnos ni verduras ni frutas, ni a lo que llamamos comida saludable. Recuerda comer despacio y en un ambiente libre de distractores como el celular y la TV. La saciedad después de comer no llega sino hasta pasados unos 20 minutos.
4. Evita picar entre comidas. Las colaciones son una excelente opción porque ayudan a mantener los niveles de glucosa estables y a no llegar con mucha hambre al siguiente tiempo de comida. Elige opciones saludables como nueces, frutos secos, alguna pieza de fruta o verduras con chile y limón.
5. Consume frutas y verduras enteras y con cáscara ya que aportarán mayor contenido de fibra a tu dieta. Algunos ejemplos de alimentos con gran contenido en fibra son: frambuesas, manzana, pera, naranja, jícama, fresas, zanahoria y nopales. La fibra, junto con la ingesta suficiente de líquidos, se mueve rápidamente a través del tracto digestivo y ayuda a su correcto funcionamiento.
6. Busca frutas y verduras de temporada, son más económicas. Realiza las compras de alimentos en pequeños negocios o mercados; además de beneficiar a nuestra economía por sus bajos precios, apoyamos a productores locales que se han visto afectados por la contingencia COVID-19.



Imagen vía pixabay.com



7. El agua es un nutriente esencial para el organismo y es utilizada para diferentes funciones metabólicas y no metabólicas ayudando a tener un mejor control del peso corporal y por ello la ingestión de este líquido es vital. El consumo total de líquidos es la suma del agua simple que se toma, la que proviene de alimentos y de otras bebidas. El agua te mantiene hidratado, ayuda a la reducción de peso y favorece a la eliminación de desechos por medio de la micción, transpiración y evacuación de heces. Por eso, cambia tu bebida endulzada por agua simple, tu cuerpo lo agradecerá.
8. Limita el consumo de sal en alimentos y en gran medida reducir el consumo de alimentos procesados, con el objetivo de prevenir enfermedades cardiovasculares y la hipertensión arterial. La OMS recomienda reducir el consumo de sodio en los adultos a menos de 5 g/día de sal o menos de una cucharadita al día, de todas las fuentes de alimentos, (ya sea preparados en casa, hechos u alimentos procesados), por lo que es recomendable condimentar los alimentos con especias y hierbas, evitando sazonar con sal, podemos realzar su sabor con jugo de limón o pimienta, así como leer etiquetado nutricional de un producto para conocer la cantidad de sodio presente.
9. Dormir en las condiciones ideales permite un descanso integral tanto físico como mental. Te has preguntado ¿cómo se relaciona el sueño con la alimentación? Pue sí, los hábitos en la alimentación afectan la sincronización de los ritmos circadianos en especial los relacionados con las funciones digestivas y metabólicas. Esto puede llegar a tener consecuencias en la salud ya que la disminución en las horas del sueño aumenta la probabilidad de padecer obesidad debido a que dormir menos supone un aumento en la producción de ghrelina (aumenta el apetito) y disminución de leptina (hormona que disminuye el apetito).



Foto vía pixabay.com

10. Al elegir productos procesados como los enlatados, es importante poner atención en el etiquetado; muchos de estos alimentos pueden tener nutrientes que en exceso son perjudiciales para la salud, si por cada 100 gramos de producto contiene mas de los siguientes nutrientes es mejor evitarlo: sodio 1.25 g, azúcar 10 g, grasas totales 20 g.
11. Para evitar intoxicación alimentaria es necesario que antes y durante la preparación de los alimentos haya una higiene óptima para la manipulación de estos. Primero hay que lavar y desinfectar tus frutas y verduras antes de guardarlos o cocinarlos. Evitar utilizar el mismo cuchillo, contenedor o cubierto en la preparación de tus alimentos. Es recomendable utilizar tablas de diferente color para picar, por ejemplo: rojo para carne, verde para verduras, amarillo para pollo, etc.

¿Vives con alguna enfermedad crónica?

Recuerda que en esta emergencia sanitaria por COVID-19, no debes descuidar tu tratamiento farmacológico, ni tus hábitos alimenticios; es recomendable comer en horarios regulares, (si eres diabético evitará que presentes hipoglucemias) añade a tu dieta cereales integrales, así como verduras y frutas, ya que son alimentos ricos en fibra, los cuales ayudan a controlar tus niveles de glucosa en sangre, regulan el tránsito intestinal, disminuyen los niveles de colesterol en sangre, aumentan el aporte de minerales como sodio, potasio y magnesio (regula la presión arterial), pero no olvides cuidando siempre tus porciones.

Sabemos que un factor que aumenta el riesgo de gravedad en la enfermedad causada por el SARS-CoV-2 son las enfermedades crónico-degenerativas, así que no olvides llevar un control muy apegado a las indicaciones de tu médico y si no es necesario salir, ¡quédate en casa!

COVID-19: la alimentación que debemos seguir

Por **Karina Peláez Méndez** y **Rocío Jerónimo Hernández**,
responsable y asesora metodológica del Programa Educativo Nutrición Aplicada.

“Que tu alimento sea tu medicina y tu medicina sea tu alimento”

Hipócrates

La alimentación es uno de los pilares que determinan el estado de salud de un individuo. Cubrir los requerimientos nutricionales del organismo es esencial para mantenerse saludable.

La convivencia del día a día y la existencia de factores externos invariablemente influyen en nuestra salud, entonces, la respuesta del organismo frente a factores o agentes externos depende en gran medida del estado de salud de nuestro sistema inmunológico.

Actualmente, vivimos la pandemia mundial por la COVID-19, y por sus características se requiere que nuestra alimentación sea lo más saludable

posible, de forma que el sistema inmunológico se encuentre fortalecido y nos mantenga protegidos de un posible contagio, ya que lo que se ha observado, es que pacientes con un mal estado nutricional sumando a enfermedades crónicas son los que desarrollan estados graves de esta infección respiratoria llegando hasta falla orgánica múltiple como consecuencia de la respuesta inflamatoria severa.

En este artículo revisaremos cuáles son las mejores prácticas alimentarias para fortalecer y mantener un estado de salud óptimo que repercuta de manera positiva en el sistema inmunológico. Primero, inspeccionemos más acerca del panorama que estamos viviendo en el país por la infección causada por este virus.

COVID-19



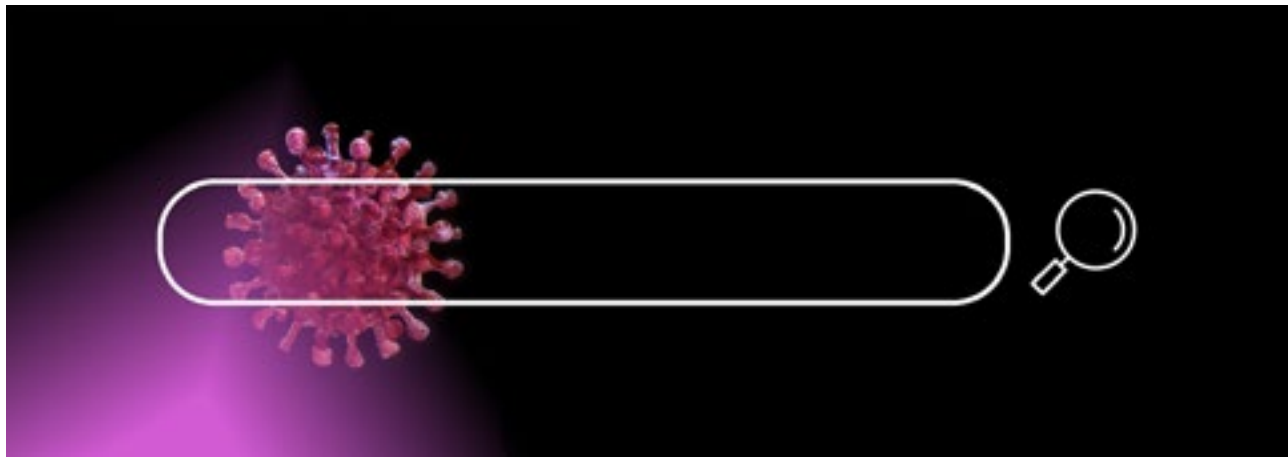


Foto vía pixabay.com

¿Qué es COVID-19?

Es una infección causada por el coronavirus SARS-CoV2, por su configuración pueden ocasionar infecciones respiratorias leves hasta cuadros severos de neumonía con disnea grave; además tiene la característica de su creciente propagación por su alta contagiosidad, la cual se trasmite por vía aérea (distancias menores de 1.5 m), por fómites contaminados y por mucosas (ojos, nariz, boca).

De acuerdo con lo que se ha revisado hasta ahora, afecta a población mayor de 20 años; la población infantil llega a ser portador asintomático, sin embargo, si esa población tiene enfermedades como obesidad y sus complicaciones, se vuelven parte de la población afectada y con mal pronóstico.

En la patogénesis de la infección por el virus SARS-CoV2 hay afectación a los pulmones y a otros órganos como corazón, riñón, tracto digestivo, lo que explica la gran variedad de sintomatología, en esta evolución se diferencian tres fases:

- Fase I. Se replica en la mucosa respiratoria y ocurre la viremia inicial con la aparición de los primeros síntomas: fiebre, tos seca, diarrea, aquí se ha vencido la primera línea de defensa inmunitaria.
- Fase II. La infección se instala en el pulmón provocando neumonía. Empieza a inducir datos de hipoxia indicando gravedad, así como aumento del proceso inflamatorio. Aquí pueden observarse dos escenarios (de acuerdo con la condición previa del paciente)

mejoría por disminución de carga viral o avanzar al estado crítico que se observa en la siguiente fase.

- Fase III. Se presenta una extrema dificultad respiratoria con respuesta inflamatoria sistémica, desencadenando en choque séptico y falla orgánica múltiple.

Diversos factores agravan la infección por COVID-19, por ejemplo: edad avanzada, enfermedades crónicas como hipertensión, obesidad, diabetes, enfermedad pulmonar obstructiva crónica, cáncer, estados de inmunosupresión, todos tienen en común el deterioro del sistema inmunológico y la capacidad disminuida para combatir infecciones, provocando una liberación masiva de citocinas proinflamatorias que produce una respuesta inflamatoria exagerada agravando la condición clínica del paciente.

El pronóstico sobre la evolución de paciente con COVID-19 se ve influido por la capacidad que tenga su sistema inmunológico en la primera fase de infección, donde intervienen elementos de la respuesta innata (macrófagos, células dendríticas) y la respuesta adaptativa que se produce hacia la segunda etapa, en la que debe evitarse una respuesta exagerada de citocinas proinflamatorias.

De esta forma, contar con un estado de salud óptimo es la mejor defensa, adicional a las medidas higiénicas que se deben seguir para que el organismo sea capaz de responder al embate inflamatorio, en caso de contraer la enfermedad.



Foto vía pexels.com

Alimentación y sistema inmune frente la infección por SARS-CoV2

Actualmente no existe tratamiento específico frente a la COVID-19, por tal motivo contar con una alimentación adecuada garantiza que el efecto que tienen los micro nutrientes en el desarrollo y correcto funcionamiento del sistema inmunológico será fortalecerlo y de esta forma atenuar los síntomas generados por la infección, por lo que la cantidad y el tipo de alimentos que se incluyan en la dieta cotidiana regularán la actividad de las distintas células del sistema inmune.

Alimentos que fortalecen el sistema inmunológico

La nutrición tiene un papel importante en el correcto desarrollo del sistema inmune. Los micronutrientes (vitaminas y minerales) contenidos en los alimentos son cofactores de muchas vías metabólicas y se consideran esenciales para la integridad y el perfecto funcionamiento de este sistema. La vitamina A (betacaroteno), ácido fólico, vitamina B6, vitamina B12, vitamina C, vitamina E, hierro, zinc, cobre y selenio, ejercen efectos inmunomoduladores e influyen en la susceptibilidad del huésped a protegerlo de infecciones; es importante incluir antioxidantes como resveratrol y flavonoides que protegen de las células inmunocompetentes frente al estrés oxidativo. Cuando estos micronutrientes faltan empiezan a observarse efectos negativos sobre diversos sistemas del organismo, específicamente sobre el sistema inmune, los efectos de una ingesta insuficiente se enlistan a continuación:

Efectos de la ausencia de micronutrientes sobre el sistema inmune

| Micronutriente | Efecto de su carencia |
|----------------|---|
| Vitamina A | Disminución del tamaño del timo y bazo, Reducción en la actividad de las células NK Menor producción interferón- γ Descenso de la hipersensibilidad retardada cutánea |
| Vitamina E | Aumenta el riesgo a padecer enfermedades infecciosas Pérdida del efecto protector por disminución en la producción de anticuerpos y de la actividad fagocítica Pérdida de la función antioxidante sobre el estrés oxidativo |
| Vitamina C | Reducción en la capacidad inmunológica a nivel de la inmunidad innata y la inmunidad específica Pérdida de protección antioxidante |
| Complejo B | Reducción del tamaño del timo Deterioro en la función inmune humoral y la capacidad fagocítica |
| Hierro | Baja respuesta a la estimulación de los linfocitos Descenso en el número de células NK asociado a una menor producción de IFN- γ |
| Zinc | Atrofia linfoide Respuesta de hipersensibilidad retardada cutánea reducida Disminución de la respuesta de linfocitos frente a antígenos Menor actividad de la hormona tiroidea Desregulación del sistema inmunitario que produce una disminución de la resistencia frente a infecciones |
| Cobre | Afectación al desarrollo, crecimiento y mantenimiento del sistema inmunitario Afectación a la diferenciación, maduración y activación de las células inmunocompetentes |

La deficiencia de estos micronutrientes produce graves afectaciones en el sistema inmunitario, esto nos hace susceptibles a cualquier infección para las que si hay tratamientos o vacunas.

Sin embargo, para una infección como la que se ve en esta pandemia mundial, en la que a un sistema inmunitario debilitado se le suma la inexistencia de tratamientos específicos y vacunas, explica el daño y efectos producido en el organismo por el virus SARS-CoV2.

Considerando los efectos negativos producidos por la ausencia de estos micronutrientes, se debe llevar una alimentación que los incluya, la cual debe ser suficiente, completa, equilibrada, segura, adaptada a la persona y al entorno, sostenible y asequible, y de esta forma conservar un estado de salud óptimo.

¿Cuáles son los alimentos que contienen estos micro nutrientes? ¿Qué medidas adicionales debemos incluir a nuestra dieta cotidiana?

Se deben favorecer el consumo de alimentos frescos: frutas, verduras, granos integrales, leguminosas y semillas; y de forma moderada los alimentos de origen animal, claro sin dejar de consumirlos.

Es sustancial consumir tanto alimentos frescos (verduras y frutas) como productos secos (leguminosas: frijoles, garbanzos, lentejas; cereales integrales como pan integral, pasta integral, avena, amaranto, arroz integral), así como frutos secos y semillas (ajonjolí, nueces, almendras) y moderar el consumo de alimentos de origen animal, sin dejar de incluirlos ya que también son una fuente importante de nutrientes.

Un alimento considerado buena fuente de nutrientes es aquel que contiene en su composición hasta el 20 % del requerimiento diario recomendado, de esta forma dentro de los alimentos que contienen los micro nutrientes que fortalecen el sistema inmunológico encontramos los siguientes:

Alimentos considerados buena fuente de estos nutrientes

| Vitamina | Alimentos |
|------------|--|
| Vitamina A | Mantequilla, huevos, leche, carne, hígado; vegetales de hojas verde oscuro, amaranto, espinacas, batata y yuca; frutas pigmentadas y hortalizas, como mangos, papayas y tomates; hortalizas amarillas como calabaza, zanahorias; maíz amarillo, aceite de palma roja. |
| Vitamina C | Frutas como los plátanos, arándanos, carambolo, duraznos, fresas, frambuesas, naranjas, limón, mandarinas, toronjas, granadas, guayaba, guanábana, mamey, mango, piña, tejocote, tuna y zapote; hortalizas y diversos tipos de hojas como las hojas verdes de color oscuro acelgas, espinacas, brócoli, chicharos, chiles verdes, cilantro, col, coliflor, espárragos, flor de calabaza, jitomate, huazontle, tomate verde, perejil, pimienta, quelite, pápalo, verdolagas |
| Vitamina E | Aceites vegetales (germen de trigo, avellana, colza, girasol y almendra), oleaginosas (almendras, nueces, pistache, avellanas, piños, cacahuete), aguacate, espinacas, espárragos y brócoli. Pescado. |
| Complejo B | Granos de cereales y semillas (leguminosas), cacahuates; hortalizas verdes, salvado de arroz, trigo; germen, levadura; plátanos. Pescado, carne, huevo y leche. |
| Hierro | Brócoli, chilacayote, espinacas, hongos, setas, quelite, perejil, verdolagas; agua de coco, guanábana, tuna roja, amaranto, avena, cereal de arroz, maíz y avena; leguminosas (alubias, frijol, habas, lentejas, soya). Almejas, aguayón, ostión, hígado. |
| Zinc | Mariscos (ostras y crustáceos), carne roja, derivados lácteos, huevos y los cereales integrales. |
| Cobre | Oleaginosas (almendras, nueces, pistache, avellanas, piños, cacahuete), soya, lentejas, hígado, ostras. |



Foto vía pixabay.com

El consumo de frutas y verduras congeladas es una buena alternativa para incrementar la disponibilidad y variedad de estos alimentos durante la cuarentena, ya sea por desabasto o por la dificultad para mantener una provisión continua de alimentos.

1. Combinar porciones de verduras y frutas de distintos colores.
Esto permite que en cada tiempo de comida los alimentos ingeridos contengan por lo menos una porción de los nutrientes necesarios para mantener un estado de salud óptimo.
2. Tomar al menos cinco raciones entre frutas y verduras al día.
3. La preparación de los alimentos debe realizarse siguiendo buenas prácticas de higiene, con ello evitaremos la contaminación y las enfermedades transmitidas por los alimentos.

4. Cuidar no ingerir calorías en exceso en nuestra dieta cotidiana. Uno de los factores agravantes en esta pandemia es la obesidad y las enfermedades crónicas que se desencadenan como complicación de esta. Un riesgo al que estamos expuestos por la inactividad derivada de la necesidad de las medidas de aislamiento es el sedentarismo, además de la ingesta de alimentos hipercalóricos como botanas y frituras, bebidas azucaradas, alimentos ultra procesados y de comida rápida, pues se opta por adquirir productos de alta densidad calórica y pobre calidad nutricional.

Conforme a lo anterior, se puede concluir que, si bien las condiciones externas permiten que las probabilidades de contagio aumenten, no obstante, también las condiciones internas a nivel organismo de cada individuo influyen positivamente a disminuir el riesgo de contagio o combatir a los efectos de la enfermedad a través de un sistema inmune fortalecido y en óptimas condiciones, y esto solo puede ser por medio de una alimentación saludable.



Clic

Emojis y hashtags en la comunicación

Por equipo editorial DCSBA.



La instantaneidad de las redes sociales provoca que las personas no se preocupen por escribir de manera correcta, por lo que muchos errores se encuentran en las publicaciones de Facebook, Instagram y Twitter. Asimismo, las redes permiten el uso de emojis y de etiquetas para comunicar mejor un mensaje; conoce cómo y en dónde deben utilizarse.



Foto via freepik.com

En los inicios de la comunicación humana abundaban los gruñidos, los berridos, los gestos e incluso los golpes, pero con el paso del tiempo esos sonidos inicialmente sin sentido llegaron a evolucionar hasta las unidades mínimas con significado, es decir, lo que hoy conocemos como palabras. Pasó mucho tiempo para que esas palabras encontraran su representación gráfica, esto es, que la comunicación oral diera lugar a la comunicación escrita.

Las primeras lenguas fueron fijadas mediante representaciones gráficas, no eran una escritura alfabética sino ideográfica o ideogramática. Lenguas cuyas representaciones gráficas no estaban compuestas por letras que hacían referencia a fonemas concretos, sino que se trataba de «ideas» expresadas de manera gráfica a través de «pequeños dibujos», cada uno de los cuales las representaba.

La Era de la Comunicación Digital acarrió consigo un sin número de cambios en la sociedad humana. Hoy en día, las herramientas tecnológicas (celulares, tabletas y Smartphone) definen nuestra cotidianidad y mantienen en conexión con el resto del mundo. Uno de los cambios que arrojó esta nueva época fue la manera en la que nos comunicamos, muestra de ello son los emojis y los hashtags o etiquetas.

La comunicación humana no consiste tan solo en hablar o escribir, de hecho, es ampliamente convenido por la comunidad científica que la mayor parte de la comunicación humana es lenguaje no verbal, es decir, la gestualidad, las expresiones faciales, el tono de voz, así como el «color emocional» de lo que se dice y de lo que no se dice. Estos son algunos de los aspectos de la comunicación no verbal que no pueden ser leídos en un mensaje, pero que sí se pueden «interpretar» a través de un emoji.

Por su parte, los hashtags, como medio de comunicación entre masas, son una invitación para opinar sobre temas de actualidad, para apoyar protestas y como vía de soporte ante catástrofes y otros acontecimientos. También son utilizados con fines comerciales.



El 17 de julio es el Día Internacional del Emoji. La elección de esta fecha fue debido a que es la que aparece en el emoji que las principales plataformas usan en su icono del calendario.

Emojis

- Los emojis son imágenes o iconos digitales que cumplen la misma función que los emoticonos: transmitir emociones.
- El origen de los emojis también hace pensar en ellos como en un idioma en sí mismo. Los emojis fueron creados a finales de los 90 por el japonés Shigetaka Kurita, un empleado de la NTT DoCoMo, una operadora de telefonía celular japonesa.
- Hoy en día estas imágenes se utilizan no solo para sugerir una emoción o una acción o reacción hoy también indican objetos e ideas complementando un enunciado reemplazando o sustituyéndolo por el emoji correspondiente
- Vyvyan Evans, autor del libro *The Emoji Code*, explica que los emojis ayudan “a reproducir en el entorno digital casi todas las características de la comunicación humana en el mundo real. Los símbolos funcionan de una manera similar a las señales no verbales en la interacción cara a cara (lenguaje corporal, entonación y expresiones faciales) y comunican los matices de humor y emociones entre personas que no pueden ver los gestos de su interlocutor”.
- La comunicación a través de emojis conforma un idioma que puede ser comprendido por hablantes de cualquier idioma, lo que lo dota de un carácter de universalidad único.
- El primer emoji fue el corazón rojo, un signo universal de amor y cariño.
- La comunicación a través de los emojis ha evolucionado hasta convertirse en una nueva forma de comunicación iconográfica y no verbal. Los emojis son utilizados por 3 200 millones de personas que utilizan Internet, según datos de BBV Open Mind. Más del 90 % de los usuarios de redes sociales se comunica a través de esos símbolos y más de 6000 millones de emojis son intercambiados cada día.
- Una investigación realizada en la Universidad de Edge Hill de Reino Unido demostró que los emojis activan las mismas regiones cerebrales que los gestos y las expresiones faciales que empleamos en la comunicación verbal, por lo que la selección que se haga de emojis puede afectar significativamente al sentido del mensaje.

Hashtags

- Gracias a los hashtags muchas personas en el mundo han podido propagar de manera efectiva sus mensajes.
- Han generado un impacto no solo en la cultura de la humanidad, sino que han visibilizado realidades y problemáticas que pasaban desapercibidas, logrando concientizar sobre diversos temas a nivel global.
- Chris Messina, usuario de Twitter y colaborador de Google, compartió un mensaje que incluía por vez primera la famosa etiqueta, escribiéndola junto a la palabra #barcamp. Sin saberlo, esto cambió la forma en que se utilizan las redes sociales y se comunican las personas en la actualidad.
- La almohadilla (#) hoy en día es clave en el lenguaje digital porque se encuentra en prácticamente todas las plataformas de social media del mundo.
- A nivel mundial se comparten alrededor de 125 millones de hashtags cada día en Twitter.
- Utilizar un hashtag significa unirse, conectarse y decir algo.
- Los hashtags categorizan la información con el fin de que sean fáciles de localizar. Es decir, cada hashtag es una temática concreta que al día de hoy engloba toda una serie de conocimiento y de diferentes visiones de los usuarios de Internet sobre un ítem o contenido.
- Mediante los hashtags se espera que pueda actuarse como un arma contra la desinformación y la ignorancia. Sobre todo, ante situaciones como las fake news.

El 23 de agosto se conmemora el Día Internacional del Hashtag porque este día se empleó por vez primera el símbolo de la almohadilla (#) para ordenar las conversaciones en Twitter.





Foto vía pixabay.com

Sobre su escritura

- En diciembre de 2018, la Real Academia Española lanzó un libro de estilo de la lengua española en el que se incluyen elementos que son propios de Internet y de las redes sociales.
- Cuando los hashtags comenzaron a utilizarse en las redes sociales, los usuarios solían escribir todo en minúscula después de la almohadilla, hecho que cambió cuando la Real Academia Española y la Fundeu establecieron que, en un hashtag, la primera letra de todas las palabras siempre debe ir en mayúscula.
- Los hashtags deben tildarse
#DíaMundialDelMedioAmbiente.
- En los hashtags no se utilizan signos de puntuación.
- Cuando la etiqueta forma parte del enunciado y se compone de una sola palabra, es preferible escribirla en minúscula, salvo que sea un nombre propio.
- El uso de un emoji al final de un enunciado no justifica la omisión del punto de cierre.

- Si los emojis se usan como sustitución de palabras deben estar separados por comas.
- Si el emoji afecta a todo un enunciado, los emojis se colocan después del punto final del enunciado.
- Si el emoji sustituye a una palabra dentro del enunciado, la puntuación se situará donde correspondería si fueran palabras.
- Su uso es válido solo en la escritura informal y aún en este contexto, lo recomendable es no abusar de ellos.

Emojis y hashtags en la educación

- Existe un campo de conocimiento en el que el hashtag es imprescindible por su carácter organizativo de la información: el de la educación.
- El uso del hashtags o etiquetas puede servir al docente en línea para diferenciar diversas asignaturas que pueda estar impartiendo en ese momento.



Foto vía freepik.com

- También puede usarse hashtags para hablar sobre determinados temas y compartirlos no solo con los integrantes del curso, sino también con personas externas al mismo permitiendo así profundizar y complementar los temas tratados.
- De esta manera, pueden crearse comunidades de aprendizaje entorno a un hashtag. Estas comunidades son grupos de personas en torno a una temática y con una finalidad didáctica, en la que a través de las aportaciones de los miembros aprendan y fomenten el pensamiento crítico.
- #Educación tiene millones de datos de usuarios que postean minuto a minuto en las diferentes redes sociales sobre lo último en metodologías, innovación, didáctica, modalidades, etcétera.
- Uno de los hashtags que más popularidad ha encontrado en los últimos años es el relacionado con el Aprendizaje Basado en Proyectos (#ABP). Como una de las metodologías más seguidas por el profesorado de todos los niveles.
- Los nuevos medios de comunicación también se han convertido en un lugar para el aprendizaje. Hashtags referidos a la educación en línea tienen cabida a la hora de recoger y ordenar todo este conocimiento.
- La docente Marissa King, creadora del blog Edutopia, ha convertido los emojis en una herramienta de trabajo en el aula. La profesora asegura que los emojis ofrecen una gran oportunidad para transferir las habilidades digitales a un contexto escrito.
- Mediante los emojis, tanto niños como adultos, pueden exponer y reconocer sus emociones y nombrarlas para después identificarlas en los demás, empatizar con ellos e incluso resolver algunos conflictos que puedan surgir en diferentes contextos de la vida mediante la regulación de las emociones.
- El libro The Emoji Code analiza los emojis desde el punto de vista de varios campos académicos, desde lingüística y ciencia cognitiva hasta antropología y arqueología.



Cine Mexicano del Nuevo Milenio

Por iniciativa del Instituto Mexicano de Cinematografía (IMCINE), se instituyó el 15 de agosto como el Día Nacional del Cine Mexicano, y queremos aprovechar esta oportunidad para hablar sobre lo que ha acontecido en los últimos años, y muy puntualmente, lo que nos ha dejado el trabajo nacional desde que comenzó el milenio.

Por **Armando López Chávez**,
 productor audiovisual y jefe del Departamento de Diseño
 Gráfico SEMS-COSDAC SEP

70 años son un montón de años, y ese montón de años son los que pasaron desde que concluyera la época de oro del cine nacional. Hoy mucha de esa herencia sigue representándonos a nivel nacional e internacional como parte de nuestra identidad

El cine del milenio

Empezar un nuevo año siempre es símbolo de renacer. Siempre que llega un nuevo año, tenemos la costumbre de sentir que hay una nueva oportunidad, de que podemos empezar desde cero, de que podemos hacer cosas nuevas o hacer bien las que nos han salido mal, y hacer todo esto con grandes bríos. Bueno, pues eso mismo fue lo que pasó con la industria del cine nacional cuando comenzó el año 2000, y pensemos que no solo era un nuevo año, sino un nuevo siglo y todavía mejor, un nuevo milenio.

Los años 90 dejaron muy buenas producciones: Como agua para chocolate (Alfonso Arau, 1992), El callejón de los milagros (Jorge Fons, 1995), Profundo carmesí (Arturo Ripstein, 1996), La ley de Herodes (Luis Estrada, 1999), Sexo, pudor y lágrimas (Antonio Serrano, 1999). Gracias a estos respaldos, a esta idea de que podíamos hacer bien cosas — aun con la falta de enormes inversiones— el cine del nuevo milenio jaló aire de una manera profunda, tanto que las buenas producciones no solo comenzaron a tener relevancia en México, sino que comenzaron a exhibirse en el extranjero con muy buena recepción.

Las mejores películas de esta etapa

En consenso general, Amores Perros (Alejandro González Iñárritu, 2000) es la obra que inauguró esta nueva etapa del cine en nuestro país. Fue, al mismo tiempo, una obra que retrataba a la sociedad mexicana contemporánea (una sociedad cruda y violenta, mentirosa y sinvergüenza); que jugaba con una narrativa diferente a la acostumbrada en nuestras cintas (historias paralelas que convergían en un evento en común); además de presentarnos nuevos talentos de todas partes del equipo (Iñárritu en la dirección, Guillermo Arriaga como guionista, Gael García Bernal como actor, Rodrigo Prieto en la fotografía, etc.); estos y otros atributos la llevaron a ser nominada en los premios Oscar como mejor película extranjera, a llevarse once premios Ariel y, sobre todo, a poner a las producciones nacionales en el radar internacional de la producción cinematográfica.

Otras muy buenas producciones que se realizaron en esta década fueron: Perfume de violetas (Maryse Sistach, 2001), Y tu mamá también (Alfonso Cuarón, 2001), El crimen del padre Amaro (Carlos Carrera, 2002), Amarte duele y Ciudades Oscuras (Fernando Sariñana, 2002), Nicotina (Hugo Rodríguez, 2003), Matando cabos (Alejandro Lozano, 2004), Temporada de patos (Fernando Eimbcke, 2004), Luz silenciosa (Carlos Reygadas, 2007); Los ladrones viejos (Everardo González, 2007), Arráncame la vida (Roberto Sneider, 2008), Presunto Culpable (Roberto Hernández, 2008), Cinco días sin Nora (Mariana Chenillo, 2009).



Los insólitos peces gato (Claudia Sainte-Luce, 2013)

Cine que retrata la realidad

Probablemente lo que marcó esta primera década fue un cine que — al igual que *Amores Perros*— era una foto muy fiel de la actualidad en el país, mostraba los escenarios marginados y de bajos recursos, al mexicano que vive en las calles y se gana la vida como mejor puede, a la injusticia, el desinterés por parte de algunas instituciones estado y un sistema estructural que mantiene a gran parte de la sociedad sin poder mejorar su calidad de vida.

Estos diez años (2010-2019) representan para la industria nacional la mejor de la historia en términos de recaudación. A partir del estreno de *Nosotros los nobles* (Gary Alazraki, 2013) la industria descubrió en las comedias y comedias románticas un nicho muy redituable. Según los análisis que hace el canal de YouTube “Zoom F7” en sus videos: “La ilusión del cine mexicano: ¿tenemos industria?” y “La ñerez del cine mexicano”, estas producciones han obtenido un gran éxito porque representan la idiosincrasia aspiracional del mexicano, muestran en pantalla lo que muchos anhelan: pertenecer a la clase alta, apertura a la sexualidad, viajes paradisiacos, relaciones amorosas, espontáneas

y románticas, entre otras. Estas cintas no cuentan necesariamente con una relevancia creativa o artística, pero definitivamente han encontrado en estos deseos del mexicano una forma de atraer inconscientemente al público local, obteniendo muy buenos resultados en taquilla; resultados que contrastan enormemente con las producciones que no tienen el respaldo económico privado, y que obtienen resultados muy bajos en recuperación, rematados con otros muchos factores como la baja cantidad de copias en complejos, desventajas legales de las producciones nacionales en tratados internacionales (TLC), baja — casi nula— promoción y publicidad, baja penetración fuera de la capital en ciudades que no son urbes, etcétera.

Este otro cine, aun nadando a contracorriente, es mucho más propositivo y ha apostado a generar contenidos de gran calidad. Se ha esmerado en contar nuevas historias, con tramas sencillas pero interesantes, con personajes “comunes” pero con mayor complejidad y haciendo a un lado las propuestas visuales prefabricadas y llevándolas a un terreno mucho más íntimo y personal. Películas que



Sueño en otro idioma (Ernesto Contreras, 2017)

vale la pena descubrir -o redescubrir si es que ya vieron alguna- son: Abel (Diego Luna, 2010), Después de Lucía (Michel Franco, 2012), Guten tag, Ramón (Jorge Ramírez Suárez, 2013), Heli (Amat Escalante, 2013), Los insólitos peces gato (Claudia Sainte-Luce, 2013), Club sándwich (Fernando Eimbcke, 2013), La jaula de oro (Diego Quemada-Diez, 2013), Besos de azúcar (Carlos Cuarón, 2013), Güeros (Alonso Ruizpalacios, 2014), Las elegidas (David Pablos, 2015), La región salvaje (Amat Escalante, 2016), Tempestad (Tatiana Huezo, 2016), Las hijas de Abril (Amat Escalante, 2017), Sueño en otro idioma (Ernesto Contreras, 2017), La camarista (Lila Avilés, 2018), Ana y Bruno (Carlos Carrera, 2018), Roma (Alfonso Cuarón, 2018), Museo (Alonso Ruizpalacios, 2018), Ya no estoy aquí (Fernando Frías, 2019).

Cine como cultura

Los últimos 20 años le han dado al cine nacional la oportunidad de probar que tiene la infraestructura, las ganas, el público y sobre todo, el talento humano para producir cintas de muy buena calidad, lo que no ha sabido es blindarse ante las producciones extranjeras, ni darle continuidad y respaldo a personas con increíbles capacidades

creativas y técnicas que acaban escapando con su talento a industrias en otros países donde tiene la libertad de proponer y expresar sus ideas, así como el respaldo económico y moral a su trabajo.

¿Qué nos toca hacer a nosotros como público?, nuestras tareas principales son dos: la primera estar al pendiente y pronunciarse en favor de las políticas públicas que beneficien el cine de calidad en México, la cultura es parte fundamental del desarrollo de un país y debe de verse no como un gasto sino como una inversión; y segunda no abandonar el asistir a ver el cine nacional, por el contrario: hacer un esfuerzo por ver más producciones nacionales al año, dar prioridad a las cintas nacionales sobre los Blockbusters, no porque estas sean malas, sino porque los Blockbuster estarán exhibiéndose semanas o meses en prácticamente todos los complejos y seguro habrá oportunidad de verlas, pero la supervivencia de las películas nacionales dependen de que las veamos en las poquísimas salas que se les da oportunidad y durante el poco tiempo que los complejos deciden. El cine nacional de calidad depende de nosotros, de darles oportunidad y convertirlas en parte cotidiana de nuestros hábitos de consumo.



Club sándwich (Fernando Eimbcke, 2013)

Personas que tienes que conocer

- **Alfonso Cuarón.** Guionista, director, productor, fotógrafo y editor. Ha ganado varios premios Oscar entre ellos el de mejor director y mejor película extranjera, el León de Oro en Venecia, varios globos de oro y BAFTA. Dentro de su filmografía esencial encontramos *La princesita* (1995), *Y tú mamá también* (2001), *Harry Potter y el prisionero de Azkaban* (2004), *Los hijos de los hombres* (2006), *Gravedad* (2013), *Roma* (2018).
- **Alejandro González Iñárritu.** Guionista, director, productor, locutor y compositor. Ha ganado 5 premios Oscar, varios globos de oro, BAFTA, así como premios en los Festivales de Cannes y Tokio. Parte de su filmografía más aclamada es: *Amores Perros* (2000), *21 gramos* (2003), *Babel* (2006), *Biutiful* (2010), *Birdman* (2014), *El renacido* (2015).
- **Guillermo Del Toro.** Guionista, director y productor. Ha ganado el Oscar por mejor director y mejor película por *La forma del agua* (2017). Es reconocido por la creación de monstruos y cine fantástico, como guionista participó en proyectos tan importantes como *El hobbit*, además ha escrito novelas y participa en desarrollo de historias para videojuegos. Filmografía esencial: *Cronos* (1993), *El espinazo del diablo* (2001), *Hellboy* (2004), *El laberinto del fauno* (2006).
- **Emmanuel “El Chivo” Lubezki.** Es cinefotógrafo. Ha ganado 3 premios Oscar además de galardones en México, Tokio y Reino Unido. Es uno de los cinefotógrafos más importantes a nivel mundial, ha participado en más de 30 películas y colaborado con grandes directores como Iñárritu, Cuarón, Tim Burton, los Hermanos Coen y Terrence Malick. Cintas donde podemos apreciar su trabajo: *Como agua para chocolate* (1992), *La princesita* (1995), *¿Conoces a Joe Black?* (1998), *La leyenda del jinete sin cabeza* (2009), *El árbol de la vida* (2011), *Gravedad* (2013), *Birdman* (2014), *El renacido* (2015).
- **Rodrigo Prieto.** Es cinefotógrafo. Ha participado en más de una veintena de películas y colaborado con grandes directores como Martin Scorsese, Pedro Almodóvar, Oliver Stone, González Iñárritu y Spike Lee. Entre sus trabajos se pueden destacar: *Amores perros* (2000), *21 gramos* (2003), *Secreto en la montaña* (2005), *Los abrazos rotos* (2009), *El lobo de Wall Street* (2013), *El irlandés* (2019).
- **Guillermo Navarro.** Es cinefotógrafo. Ganó un premio Oscar por *El laberinto del fauno* (2006). Podemos apreciar su trabajo en cintas como *Cabeza de Vaca* (1991), *Del crepúsculo al amanecer* (1996), *Jackie Brown* (1997), *El espinazo del diablo* (2001), *Crepúsculo la saga* (2011-2012).



La región salvaje (Amat Escalante, 2016)

- **Michel Franco.** Guionista, director y productor. Ha ganado 3 premios en Cannes, y premios en los festivales internacionales de Chicago y San Sebastián. Filmografía esencial: Daniel y Ana (2009), Después de Lucía (2012), Chronic (2015), Desde allá (2015), Las hijas de Abril (2017).
- **Amat Escalante.** Guionista, director y productor. Ha ganado 2 premios Cannes, 2 premios en Cine Fénix y 1 en el Festival del Cine en Venecia. Filmografía esencial: Sangre (2005), Los bastardos (2008), Heli (2013), La región salvaje (2016).
- **Guillermo Arriaga.** Guionista. Ganó el premio Cannes a mejor guion por Los tres entierros de Melquiades Estrada (2005), además de ser el guionista de la trilogía de Iñárritu que incluye: Amores Perros, 21 gramos y Babel. Ha escrito un par de guiones más para largometraje, además de seis novelas y dirigir varios cortometrajes y un largometraje.
- **Eugenio Caballero.** Es director de arte. Ganador de un Oscar por El laberinto del fauno (2006) y participado en otras producciones como Romeo + Julieta (1996), Residente evil: extinction (2007), Rudo y cursi (2008), Club Sandiwch (2013), Roma (2018).
- **Mayes C. Rubeo.** Es directora de vestuario. Su trabajo podemos apreciarlo en cintas como: Apocalypto (2006), Avatar (2009), Guerra mundial Z (2013), La gran muralla (2016), Thor: Ragnarok (2017), Jojo rabbit (2019), por esta última fue nominada al Oscar a mejor vestuario en la más reciente entrega de los premios.
- **José Fernández.** Es diseñador y escultor de vestuario. Es reconocido por su trabajo de diseño de producción principalmente en cintas de ciencia ficción y superhéroes. Ha trabajado en producciones como Gremlins 2 (1990), Batman regresa (1992), El planeta de los simios (2001), X-men: la batalla final (2006), Pasajeros (2016), Pantera negra (2018).
- **Mariana Chellino, Yulene Oilazola, Lucía Gaja, Tatiana Huevo, Lila Avilés, Elisa Miller, Claudia Sainte-Luce, Alejandra Márquez y Catalina Aguilar Mastreta** son nombres de mujeres realizadoras mexicanas que esperamos puedan tener continuidad en sus obras y demuestren el poder femenino del cine nacional.

¿Qué es Tlamatini y cómo puede ayudar al aprendizaje de niños y adultos?

Por **Alexandra Reyes Haiducovich**, escritora y creadora de Tlamatini.

Andrés Henestrosa comentó, en alguna ocasión, que Alexandra Reyes Haiducovich escribe «como autora de muchos partos» por su maestría al momento de plasmar sus historias. Bajo el título de Tlamatini, que en náhuatl significa «el que sabe», creó un juego de mesa que pretende arraigar y fomentar la identidad nacional.





Tlamatini es un vocablo náhuatl que significa hombre sabio, letrado o culto. Es el nombre que lleva un juego de mesa familiar inspirado en el Maratón, con preguntas y respuestas, pero que tratan exclusivamente temas de México. Este juego fue concebido como una propuesta educativa y cultural para apoyar el aprendizaje de niños, jóvenes y adultos tanto en la escuela como en el seno familiar con el objetivo de que adquieran un mayor conocimiento sobre la riqueza histórica, artística, patrimonial, gastronómica y cultural de nuestro país.

Por su naturaleza, el juego favorece la convivencia familiar, el espíritu de competencia y genera una actividad lúdica y divertida donde el propósito no solo es aprender, sino hacer un buen uso del tiempo libre. En este sentido, Tlamatini constituye un apoyo didáctico para los maestros, que pueden optimizar el aprendizaje de sus alumnos de manera grupal y participativa, incluso si este se desarrolla de forma virtual y, para los padres, una valiosa herramienta para acompañar el proceso de formación integral de sus hijos y fomentar un espíritu de convivencia familiar.

En una situación atípica como la que estamos viviendo con la pandemia del Covid-19, numerosos estudios apuestan por los juegos de mesa como una manera de controlar los síntomas de ansiedad, estrés o tendencias violentas generados por esas largas horas de inactividad y confinamiento social. Sea cual fuere el juego elegido, siempre se encontrará en él una forma de potenciar la creatividad, el aprendizaje, las habilidades y las destrezas de los participantes, ya que mantiene activo el cerebro y es un insustituible catalizador para la socialización positiva y afectiva dentro de la comunidad.

El juego Tlamatini está dividido en seis temas fundamentales: Historia, Geografía, Arte, México moderno, Cultura general y Entretenimiento, seleccionados de esta manera porque se juega con la ayuda de un dado de seis caras, que determina al azar el tema sobre el cual se le hará la pregunta al jugador. El tablero es un recorrido por la República Mexicana, comienza en Los Cabos y termina en Chetumal y, a lo largo de éste se van encontrando unas estrellas, que son las capitales de los estados, las cuales tiene que decir si el jugador si cae en



una de ellas; el símbolo Tonalli, que en náhuatl significa “suerte” con preguntas de un menor grado de dificultad sugeridas para hacérselas a los niños, y unas manitas con los seis colores, que significan repastos de preguntas que ya se hayan hecho a lo largo del juego. Las piezas son réplicas en miniatura de vestigios precolombinos como la cabeza olmeca, los atlantes de Tula y la pirámide del Tajín.

El tema de Historia va desde la época prehispánica, el Virreinato, el convulsionado siglo XIX, el Porfiriato y concluye en la Revolución Mexicana, mientras que México moderno arranca desde la institucionalización de la Revolución hasta nuestros días e incluye todos los periodos presidenciales, función de las instituciones públicas, artículos de la Constitución, renombrados políticos, comunicadores, partidos y otros. En Geografía se hacen preguntas sobre orografía, hidrografía, sitios arqueológicos, zonas turísticas, grupos indígenas y producción principal de los estados. Arte abarca obras y artistas mexicanos famosos de todos los tiempos en las áreas de literatura, pintura, música, arquitectura, escultura, danza y fotografía. Cultura general comprende las tradiciones, fiestas populares, gastronomía y artesanías típicas de

los estados, nahualismos y conmemoraciones cívicas. Finalmente, el tema de Entretenimiento contiene preguntas referidas a los más destacados personajes del deporte, el cine, la radio, la televisión, el teatro, grupos musicales y artistas consagrados de todas las épocas. En total, en la versión del Tlamatini clásico, suman más de 2,300 preguntas y respuestas, con pistas que ayudan a acercarse a la respuesta correcta antes de llegar a la opción múltiple y la versión básica contiene 1,000 preguntas.

De esta manera Tlamatini se convierte en un poderoso auxiliar para reforzar el conocimiento o para ir aprendiendo más sobre México, un país con una extraordinaria riqueza cultural, arqueológica, gastronómica y patrimonial a través del juego, la competencia y la diversión donde todos; chicos, grandes y más grandes tienen la oportunidad de participar e incursionar en diferentes áreas de aprendizaje. Tlamatini es, principalmente, una herramienta que pretende ir más allá de un simple juego de mesa para convertirse en una experiencia que fomente el aprecio por lo nuestro, reafirme nuestra identidad nacional y nos haga sentir, en cada jugada, el enorme orgullo de ser mexicanos.



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Comunidad DCSBA es una publicación bimestral de la División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales de la Universidad Abierta y a Distancia de México. AV. Universidad 1200 colonia Xoco, Alcaldía Benito Juárez, CP 0330, CDMX. Tel. (01) 55-47-80-24-00 Ext. 69123 Correo electrónico: comunidad.dcsba@nube.unadmexico.mx. Página electrónica: <https://www.unadmexico.mx/index.php/boletin-dcsba> Editora responsable: DCSBA. ISSN **en trámite**, otorgado por el Instituto Nacional del Derecho de Autor. Derechos Reservados 2020 Universidad Abierta y a Distancia de México/División de Ciencias de la Salud, Biológicas y Ambientales. La Universidad Abierta y a Distancia de México es titular de todos los derechos de propiedad intelectual e industrial de sus publicaciones periódicas, publicaciones en web y publicaciones en medios impresos, así como del contenido de las mismas, incluido pero no limitado a texto, fotografía, video o audio para componer sus artículos, reportajes o investigaciones así como logotipos, marcas, dibujos, combinaciones de colores, estructura y diseños usados, de los cuales es autor o titular derivado. El contenido descrito con anterioridad y las obras de Derechos de Autor se encuentran íntegramente en **proceso de trámite**.

