

06

Sexta edición

Edición Digital

www.upav.edu.mx

CONECTA



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

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





UN
UNIVE
AUTÓN

CONV

RECOMENDACIONES - TUT

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

Aprende, diviértete y contin
periodo en casa. Por tu



Queremos escucharte



Información Oficial



Tutoriales

CONTIGO

TUTORIALES - ACTIVACIONES

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

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



Sana Distancia
SEMSYS

Micrositio de

**Estrategia Estatal
de Sana Distancia**

Plataforma de consulta y contenido digital



Activaciones físicas



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

**ESTRATEGIAS
ACADÉMICAS
TEMPORALES**

PERIODO DE SUSPENSIÓN
POR COVID-19

www.upav.edu.mx/contigo





01

Editorial

10 / MENSAJE

Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez
Rector de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz

02

Coordenadas

18 / CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO

Lic. Hugo Contreras Hernández
- Coordinación Solidaria Poza Rica II

22 / PUNTOS CARDINALES

Poza Rica, Veracruz

03

Orgullo UPAV

38 / UPAV, LA MEJOR OPORTUNIDAD

Mtra. Diana Estela Aróstegui Carballo
- Secretaría de Trabajo, Previsión Social y Productividad
del Estado de Veracruz (STPSP)

04

Unidad de Género

48 / PUEBLOS INDÍGENAS, NUESTROS VÍNCULOS ANCESTRALES

50 / DÍA NACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES

52 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS VÍCTIMAS DE DESAPARICIONES FORZADAS

54 / CONOCIMIENTOS ANCESTRALES PRESERVADO POR MUJERES

58 / RECUPERARSE PARA MEJORAR Y CREAR UN MUNDO EQUITATIVO Y SOSTENIBLE

60 / COMUNICACIÓN SOLIDARIA

62 / DÍA MUNDIAL PARA LA PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO EN ADOLESCENTES

05

Arte&Cultura

70 / VIDA Y ARTE DE FRIDA KAHLO

80 / BATALLA DE INTELECTOS A TRAVÉS DEL TIEMPO; AJEDREZ

86 / NAYELI ARACELY ROMERO CATARDO

92 / VOZ RESILIENTE, INGENIOSA Y COMPROMETIDA; JUVENTUD

06

Al Natural

98 / PIEL DE DURAZNO DESDE EL INTERIOR

110 / HUERTOS ESCOLARES Y FAMILIARES

07

Deportes

118 / TRIATLÓN

128 / TRIATLÓN EN TOKYO 2020



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoría



UPAV RADIO



@UPAVRadio

CONECTA

Edición Digital — www.upav.edu.mx

UPAVOficial UpavRectoría upavrectoría

Legal

Conecta Revista UPAV

Es una publicación digital creada por la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

Los textos aquí publicados son responsabilidad de su autor. Prohibida la reproducción parcial o total.

Todas las fotografías e imágenes, salvo indicación contraria, son autoría de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz. Derechos reservados a la UPAV © CONECTA, 2021.

Directorio

Rector

Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez

Directora de Educación Superior

Dra. Guadalupe del Carmen Su Morales

Director de Educación Media Superior

Mtro. Armando Moreno Garibay

Directora de Administración y Finanzas

Lic. Silvia Cruz Torres

Director de Planeación y Programación

Mtro. Amado Cervantes Cervantes

Directora de Asuntos Jurídicos

Lic. Nadia Elisa Viveros G. Saldaña

Subdirector de Supervisión Académica

Lic. Carlos Evert Pérez López



DÉCIMO ANIVERSARIO 2011-2021

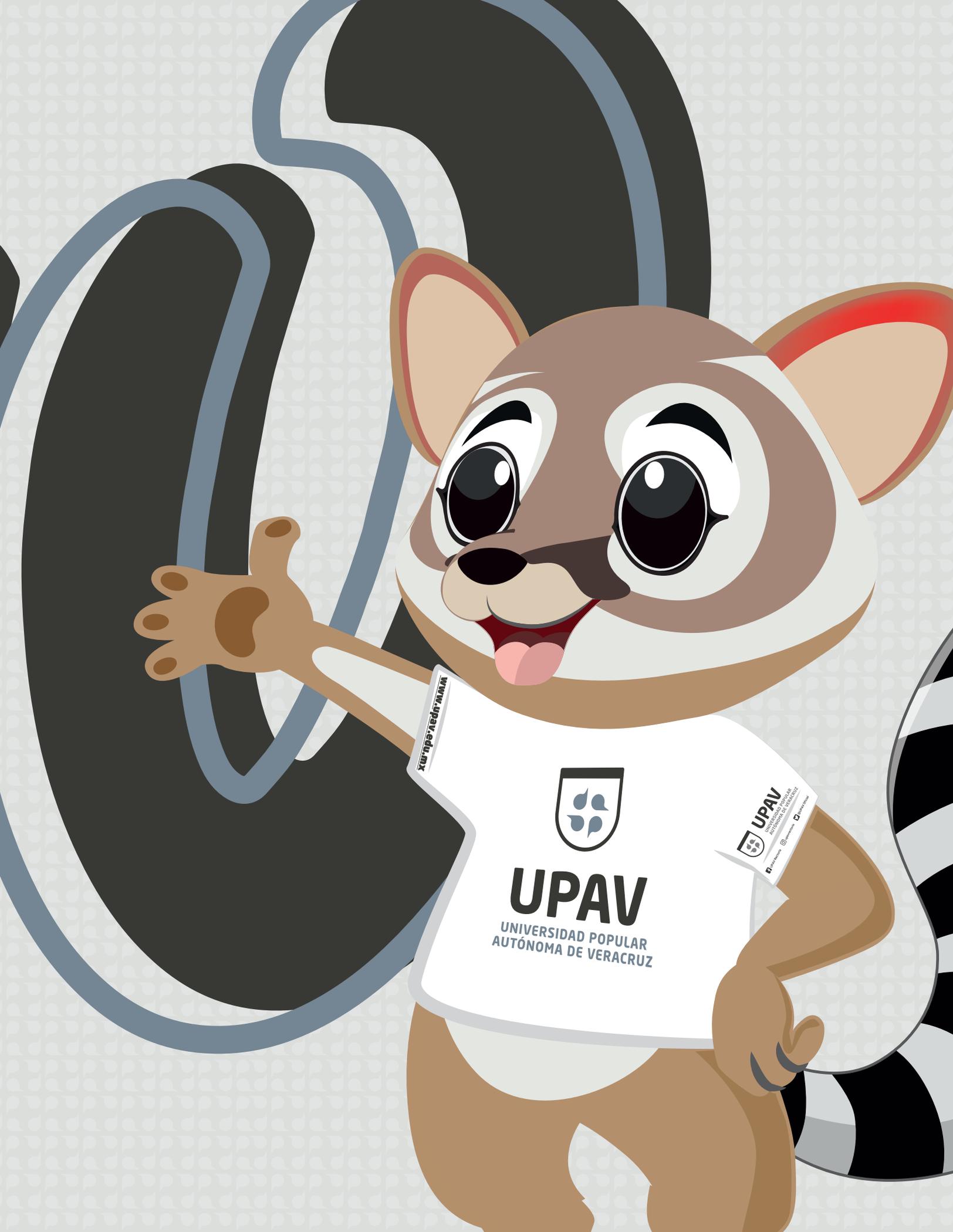
UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAV

UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ





ХУНПЕР АУТОНОМНА



UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

UPAV
UNIVERSIDAD POPULAR
AUTÓNOMA DE VERACRUZ
Facebook Instagram YouTube

Editorial -

En el camino de la evolución, aprendemos que el pasado y los orígenes son valiosos impulsores del crecimiento. Hoy, a 10 años de la creación de nuestra casa de estudios la Universidad Popular Autónoma de Veracruz (UPAV), celebramos el esfuerzo, dedicación y la determinación de todos los que integramos esta comunidad educativa, porque nos han permitido cumplir con nuestra principal tarea, llevar educación media superior y superior de calidad a las congregaciones indígenas, comunidades, ejidos y municipios más aislados, donde por décadas no se tuvo acceso a la enseñanza. En este momento, gracias al trabajo y respaldo de la gran familia UPAV, muchas y muchos aprendientes han podido continuar con sus estudios e incluso tienen la oportunidad de concluirlos.

Nos llena de orgullo compartirles que, gracias a este expertiz solidario, tenemos presencia en las 10 regiones del estado de Veracruz, con programas educativos bioregionales y de respeto al ecoentorno de cada lugar, donde nuestros aprendientes cursan bachillerato, licenciatura o posgrado desde su lugar de residencia, convirtiéndose en agentes de cambio, desarrollo y progreso bajo el sello de nuestra institución.

Pese a los retos que representa la pandemia por COVID-19 y en un momento donde la brecha digital también es una de las preocupaciones contemporáneas, nos hemos dado a la tarea de concretar avances significativos en la modernización de los procesos administrativos, así como de los sistemas integrales de control académico y en la impartición de las asesorías virtuales a beneficio de nuestros aprendientes, como parte de las estrategias enfocadas para evitar el rezago educativo.

A diez años de nuestra fundación, la UPAV ha vivido múltiples realidades en un ir y venir de experiencias, que marcan un antes y un después, ese después se llama madurez y es lo que nos profesionaliza y nos convierte en una institución educativa sólida y competitiva a nivel nacional. No podemos dejar de distinguir la confianza de nuestras y nuestros aprendientes, además del invaluable respaldo y apoyo de nuestro Gobernador Cuitláhuac García Jiménez, quien desde su primer día de gobierno ha estado atento de nuestro trabajo.

Es importante también destacar el trabajo y entrega de todos quienes integran el gran equipo UPAV. Gracias a todos ustedes, hoy podemos celebrar un año más de trabajo, de éxito y grandes retos, preservando en todo momento nuestra misión principal, brindar educación de calidad.

No me resta más que decir gracias, gracias a la suma de esfuerzos, gracias a la vocación y gracias a la dedicación de toda nuestra comunidad educativa. Es nuestra primera década, vamos por más.



Hoy celebramos 10 años
juntos, con la *seguridad* que
en los años venideros podremos
seguir *construyendo* un mejor
futuro para la *educación* de
Veracruz. 

¡Muchas gracias!







UPAV UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ



20/20
TORRE UPAV

Inauguración Torre 20/20 — Enero, 2019.





Sección

02.

Coordenadas

/ CONOCE A TU COORDINADOR SOLIDARIO Lic. Hugo Contreras Hernández
/ PUNTOS CARDINALES Poza Rica, Veracruz

“

CON ORGULLO SOMOS FAMILIA UPAV”

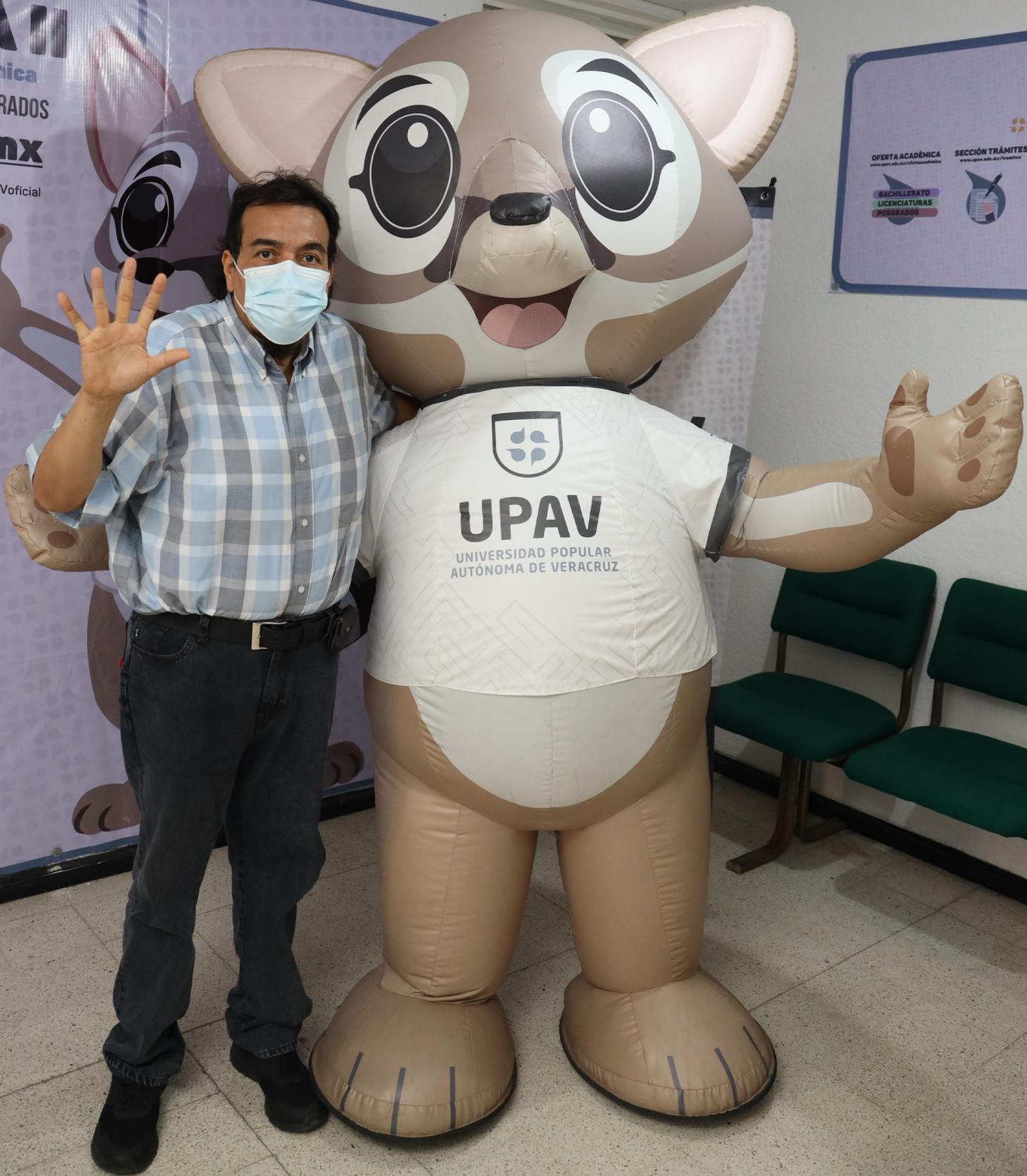
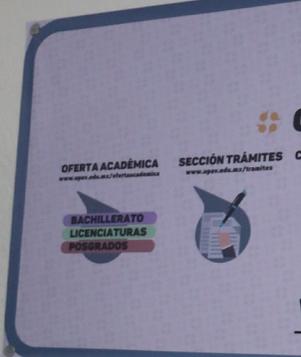
Hugo Contreras Hernández

Coordinador Solidario Poza Rica II

18
19

Desde su inicio en la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, Hugo Contreras Hernández ha sentido orgullo, compromiso y entusiasmo por la educación y la preparación profesional de los jóvenes veracruzanos.

Hoy, su desempeño y preparación lo han llevado a estar frente a la Coordinación Solidaria sede Poza Rica II, conformada por cuatro municipios pertenecientes a la región del Totonacapan; Poza Rica, Coahuatlán, Coyutla y Mecatlán. Donde su principal inspiración a lo largo de su carrera es el servicio y la guía de sus aprendientes, asesorando y brindando información a toda persona y figuras solidarias que se han acercado a la Coordinación Solidaria para concluir sus estudios o bien, solicitando información sobre la institución.



Hugo Contreras Hernández nos comparte en esta edición de aniversario las experiencias que lo han inspirado a continuar con su labor, desde las figuras solidarias con las que trabaja día a día, sus aprendientes y el público en general que ha visitado la sede, que han confiado en su liderazgo y que le han permitido guiarlos a lo largo de toda su trayectoria.

“Para mí es muy agradable llegar a las sedes y poder llevar la información necesaria a los aprendientes de la UPAV, algunos de bachillerato interesados en continuar sus estudios y les comparto información acerca de las modalidades que tenemos en las diferentes Licenciaturas para que puedan continuar con su formación universitaria”

Hablando sobre los retos que hoy en día enfrentan los aprendientes y sus asesores solidarios a través de las asesorías en línea, invita a los jóvenes a no rendirse, a confiar en la Universidad Popular Autónoma de Veracruz; “La institución es una opción educativa sólida y solidaria que se ha sabido adaptar a los retos que la nueva normalidad nos impone. Nuestra institución cuenta con el apoyo de Asesores Solidarios comprometidos con su labor de servicio. El registro es sencillo, cuenten con su servidor siempre dispuesto a apoyar y aclarar cualquier duda”.

Así mismo nos comparte que uno de sus principales objetivos como Coordinador Solidario, es seguir compartiendo su experiencia en guiar y acompañar a las próximas generaciones en su crecimiento personal y profesional, durante su estadía por esta Universidad.

20
21



“UPAV es una institución preocupada por el crecimiento personal y profesional de sus aprendientes”

OFERTA EDUCATIVA:

Ingenierías:

*Petrolera
Industrial
Mecatrónica
Energética*

Maestría:

*Administración de Empresas
Contaduría Pública
Derecho
Seguridad Pública y Privada
Criminología y Criminalística
Psicopedagogía
Psicología
Naturopatía*

Bachillerato Mixto, Unitario y Virtual

MUNICIPIOS:

Poza Rica, Coahuatlán, Coyutla, Mecatlán

CONTACTO

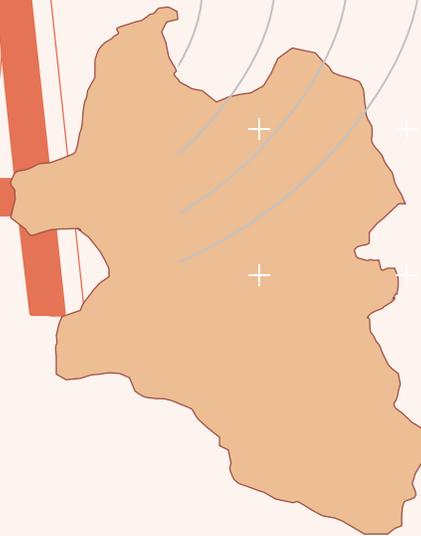
Coordinación Solidaria Poza Rica II

Tel: 7821853293

Correo: coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx

POZA

RICA



Poza Rica se ubica en la región del Totonacapan, influenciada por diferentes culturas, alberga vastas costumbres y tradiciones preservadas en el tiempo.

Este municipio se originó en 1872 cuando arribaron totonacas quienes construyeron los primeros jacales en los márgenes del arroyo el Mollejón, dándole el nombre de Poza Rica a un remanso abundante de peces. En 1905 al correr el ferrocarril de Cobos a Furbero, se le dio el nombre de kilómetro 56, en el año de 1928 cuando se perforó el primer pozo petrolero y fue por Ley de 13 de noviembre de 1951 que se crea el municipio de Poza Rica.

22
23

**“EL MUNICIPIO DE POZA RICA
ESTÁ ENCLAVADO EN LA CUENCA
HIDROGRÁFICA DEL RÍO CAZONES”**

En la ciudad existen casonas de altos muros blancos y de amplios techos de teja de dos aguas, construidas durante el Porfiriato, hoy se puede admirar su arquitectura histórica. La zona del Totonacapan abarca un 5.97% de la superficie total del estado de Veracruz y se integra por 15 Municipios; Cazones de Herrera, Coahuatlán, Coatzintla, Coxquihui, Coyutla, Chumatlán, Espinal, Filomeno Mata, Gutiérrez Zamora, Mecatlán, Papantla, Poza Rica, Tecolutla, Tihuatlán y Zozocolco de Hidalgo.

Esta región está localizada al Norte del estado de Veracruz; limita al norte con la región de la Huasteca Baja donde la diversidad de culturas permite mezclas y adaptaciones gastronómicas en los límites del territorio Totonaco.

El escudo basado en el nombre del municipio, el cual obedece al hecho de que en este lugar existía un remanso con abundantes especies de peces, del que se originó que sus habitantes conocieran el sitio como Poza Rica y a la perforación del primer pozo petrolero de gran producción en el año de 1930”



Cuenta con yacimientos de petróleo y gas natural además de una industria petroquímica.



GASTRONOMÍA REGIONAL

La Gastronomía Totonaca es una de las más emblemáticas del país, en ella se destacan tres ingredientes principales, maíz, frijol y chile, considerándose imprescindibles en cualquiera de sus platillos y siempre presentados en infinidad de formas y texturas. También destaca el uso de hierbas como el epazote, el cilantro y el acuyo. Las hojas de maíz, plátano y papatla son utilizadas para hacer cocciones al vapor y en hornos de tierra o barro. En este tenor, el uso de la leña es primordial para obtener el sabor ahumado de los platillos típicos del Totonacapan, y a su vez, el uso estricto de los utensilios remontados a tiempos prehispánicos tales como el metate, molcajete, comal y ollas de barro. Toda esta combinación nos da como resultado una cocina típica regional única, que además de exaltar sabores, es reconfortante y artesanal por todo el proceso de preparación.

Esta vasta cocina artesanal de sabores envolventes se categoriza por su diversidad de platillos, sin embargo, el Zacahuil del náhuatl “zacahuili” significa “zacate” o “sabor a zacate” es probablemente uno de los platillos de mayor similitud con la huasteca.

ZACAHUIL

EL ZACAHUIL ES UN TAMAL QUE

llega a medir alrededor de un metro o más y puede alcanzar a pesar hasta 20 kilos.

El Zacahuil es un tamal tradicional de la región de la huasteca baja que limita con el norte de Veracruz, por lo que su preparación en ambas regiones, comparten ciertas características.

En la huasteca baja se prepara con masa de maíz martajada, manteca de cerdo, carne de pollo o cerdo, salsa de chile y especias; todo en una mezcla donde se agrega la carne en trozos grandes y se envuelve en varias hojas de plátano o papatla; se cuece tradicionalmente en horno de barro con leña.

Su influencia ha llegado hasta Tuxpan y Poza Rica. En esta región norte de Veracruz, la preparación del zacahuil es principalmente a base de carne de cerdo, y la masa se revuelve con salsa de chile chiltepín y chile color; la cama de hojas de plátano se refuerza con hojas de palma de coyol y sobre ésta se coloca la masa. En la región del Totonacapan se elabora el zacahuil papanteco que se sirve con cucharón en un plato ya que su consistencia es aguada. La carne se deshebra sobre la masa cocida y se acompaña con chiles y zanahorias en vinagre.

Este platillo se prepara en ocasiones especiales, como bodas o primeras comuniones, también se vende popularmente en mercados en porciones individuales.

Las cocineras del Zacahuil, quienes también son vendedoras del mismo, comentan que el tamal se mete al horno por la tarde y se saca a las cuatro de la mañana del día siguiente, para cortarlo, entonces lo venden a trabajadores para que lo lleven como “lonche” a sus jornadas de trabajo. Las personas que preparan el zacahuil tienen por lo general su propio horno.

Para los Totonacas, las tradiciones juegan un papel fundamental en la elaboración de su exquisita gastronomía, pues es en el marco de sus fiestas tradicionales o patronales que realizan sus preparaciones, festejan en cada casa con sus propias variaciones de los platillos típicos y sus mezclas con las diferentes territorios y culturas.

ESTE TAMAL GIGANTE

hecho de masa martajada, pues el grano del maíz se muele menos, obteniendo una textura granulosa.





**EXISTE UNA LEYENDA
DE LA CREACIÓN DEL
ZACAHUIL, QUE DATA
DEL MÉXICO
PREHISPÁNICO, EN EL
AÑO**

1468

1468









AR AUTÓNOMA DE VERACRUZ
70
VERSARIO 20

UPA
GASTRONOMIA

VETERINARIA - CIENCIA
EXACTAS INGENIERÍA -
BIENESTAR Y SERVICIOS
SOCIALES Y DE LA INFOR



SOCIALES Y DE LA INFOR
ARTES Y HUMANIDADES

Conoce la nueva página w

CIENCIAS SOCIALES Y DE LA INFORMACIÓN - CIENCIAS AGROPECUARIAS Y VETERINARIAS - EDUCACIÓN - ARTES Y HUMANIDADES - CIENCIAS ADMINISTRATIVAS - CIENCIAS PARA EL BIENES





Sección

03.

Orgullo UPAV

/ UPAV, LA MEJOR OPORTUNIDAD Mtra. Diana Estela Aróstegui Carballo

“UPAV, LA MEJOR OPORTUNIDAD PARA LOGRAR TUS OBJETIVOS PROFESIONALES”

/ Licenciatura en Derecho
/ Secretaría de Trabajo, Previsión Social y Productividad del Estado de Veracruz.
(STPSP)



DIANA
ESTELA
AROSTEGUI
CARBALLO



La revista Conecta tuvo el gusto de entrevistar a una mujer, madre de familia ejemplar, quien decidió estudiar la Licenciatura de Derecho en nuestra institución y que su preparación profesional la ha llevado a ser hoy, la titular de la Secretaría de Trabajo, Previsión Social y Productividad (STPSP) del Estado de Veracruz, nos referimos a Diana Estela Aróstegui Carballo.

Nos comenta que su primer acercamiento con la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, fue gracias a una compañera de trabajo, quien le comentó acerca de la convocatoria para formar parte de la primera generación de esta Institución. “En aquel entonces las licenciaturas no estaban tan cercanas al lugar donde yo residía, vivía en Acayucan y eso dificultaba mi traslado, sobre todo porque soy madre de familia y en aquel entonces mis hijos eran pequeños. Mi hija tenía apenas unos meses de nacida y el hecho de saber que podría seguir estudiando, me alentó para ser parte de UPAV”.

El saber que contaba con el respaldo de una Institución Educativa de calidad, con un buen plan de estudios y cercana a su lugar de residencia, fue lo que llamó su atención para formar parte de nuestra #FamiliaUPAV.



“
CONFÍEN
EN UPAV,
”

ES UNA GRAN INSTITUCIÓN DE VALIDEZ
OFICIAL, CON GRANDES FIGURAS
SOLIDARIAS

- Mtra. Diana Estela Aróstegui Carballo

Durante su tiempo de formación profesional aprendió que la superación constante es fundamental para alcanzar las metas, UPAV le sirvió como primer escalón, mismo que la impulsaría hasta alcanzar hoy, la titularidad de una Secretaría, espacio que considera como su mayor logro.

“Definitivamente creo que pertenecer a esta administración pública de la Cuarta Transformación para nuestro Estado de Veracruz, ha sido una gran oportunidad que inicié como Consejera Jurídica del señor Gobernador Cuitláhuac García Jiménez”.

En el campo profesional UPAV ha dejado una huella y los conocimientos adquiridos los ha aplicado en todo momento, desde la toma de decisiones, la continua capacitación y en las acciones que ahora desempeña al frente de la STPSP.

Por ello, considera que formar parte de las filas de UPAV es un compromiso con todas y todos los jóvenes de aprendientes y generaciones egresadas.

A nuestra comunidad, les hace una invitación a seguirse preparando, “confíen en UPAV, es una gran institución de validez oficial, con grandes figuras solidarias, sobre todo, es una gran oportunidad para poder cursar la educación superior y lograr los objetivos profesionales que tanto anhelan”.

Finalmente, Diana Estela Aróstegui Carballo, señala que UPAV cuenta con asesores comprometidos en crear los grandes profesionales del mañana y cuenta con planes de estudios que te permiten alcanzar tu meta profesional y personal.

“En UPAV se pueden lograr los objetivos profesionales, siempre bajo los principios que nos han establecido y enseñado en las asesorías. UPAV nos permite superarnos en el ámbito profesional y sobre todo nos da la oportunidad de crecer personalmente”.

42
43





OFERTA ACADÉMICA

**BACHILLERATO
AÑO Y MEDIO**

**MÁS DE 30
LICENCIATURAS**

**MÁS DE 40
POSGRADOS**

CON UPAV CONTINÚA TU PREPARACIÓN



CREDENCIAL DE PARTICIPANTE COMO ATLETA EN LOS JUEGOS OLÍMPICOS ATLANTA (1996)



Sección

04.

Unidad de Género

/ PUEBLOS INDÍGENAS, NUESTROS VÍNCULOS ANCESTRALES
/ DÍA NACIONAL DE LAS PERSONAS MAYORES
/ DÍA INTERNACIONAL DE LAS VÍCTIMAS DE DESAPARICIONES FORZADAS
/ CONOCIMIENTOS ANCESTRALES PRESERVADOS POR MUJERES
/ RECUPERARSE PARA MEJORAR Y CREAR UN MUNDO EQUITATIVO Y SOSTENIBLE
/ COMUNICACIÓN SOLIDARIA
/ PREVENCIÓN DEL EMBARAZO NO PLANIFICADO EN ADOLESCENTES

09 DE AGOSTO

Pueblos Indígenas, nuestros vínculos ancestrales

Los pueblos indígenas son herederos de tradiciones, idiomas y conocimientos únicos. Mantienen vínculos ancestrales con la tierra y con los recursos naturales donde viven, además han conservado características sociales, culturales, económicas y políticas generación tras generación. Los diversos grupos de pueblos indígenas de todo el mundo comparten problemáticas que se relacionan con la valorización y protección de sus derechos.

A través de los años, se ha buscado el reconocimiento de sus formas de vida, de sus identidades, y de su derecho al respeto y reconocimiento de sus territorios y de los recursos naturales a los que tienen acceso. “Representan un poco más del 6% de la población mundial y se estima que eso se traduce en 476 millones de personas, agrupadas en más de 5000 comunidades, en unos 90 países.”

Muchos de los pueblos indígenas aún se encuentran bajo la autoridad de gobiernos que ejercen control sobre sus tierras, territorios y recursos. En la actualidad y tras la pandemia mundial del COVID-19, se han expuesto y exacerbado muchas desigualdades existentes en las violaciones de sus derechos, afectando de manera desproporcionada a poblaciones de todo el mundo, incluyendo a los pueblos indígenas que ya sufrían pobreza, discriminación, inestabilidad institucional o inseguridad económica y de salud.

Como cada año, las Naciones Unidas celebra el Día Internacional de los Pueblos Indígenas, en esta ocasión el tema principal del 2021 se titula “No dejar a nadie atrás: los pueblos indígenas y el llamado a un nuevo contrato social” como una invitación a las sociedades del mundo a reivindicar la inclusión, la participación y la aprobación en la constitución de un sistema con beneficios sociales y económicos para todos.

¿Sabías que, el 47% de todas las personas indígenas que trabajan no tienen educación, frente al 17 por ciento de sus homólogos no indígenas? Esta brecha es aún mayor en el caso de las mujeres.

Día Internacional de los Pueblos Indígenas.

48
49



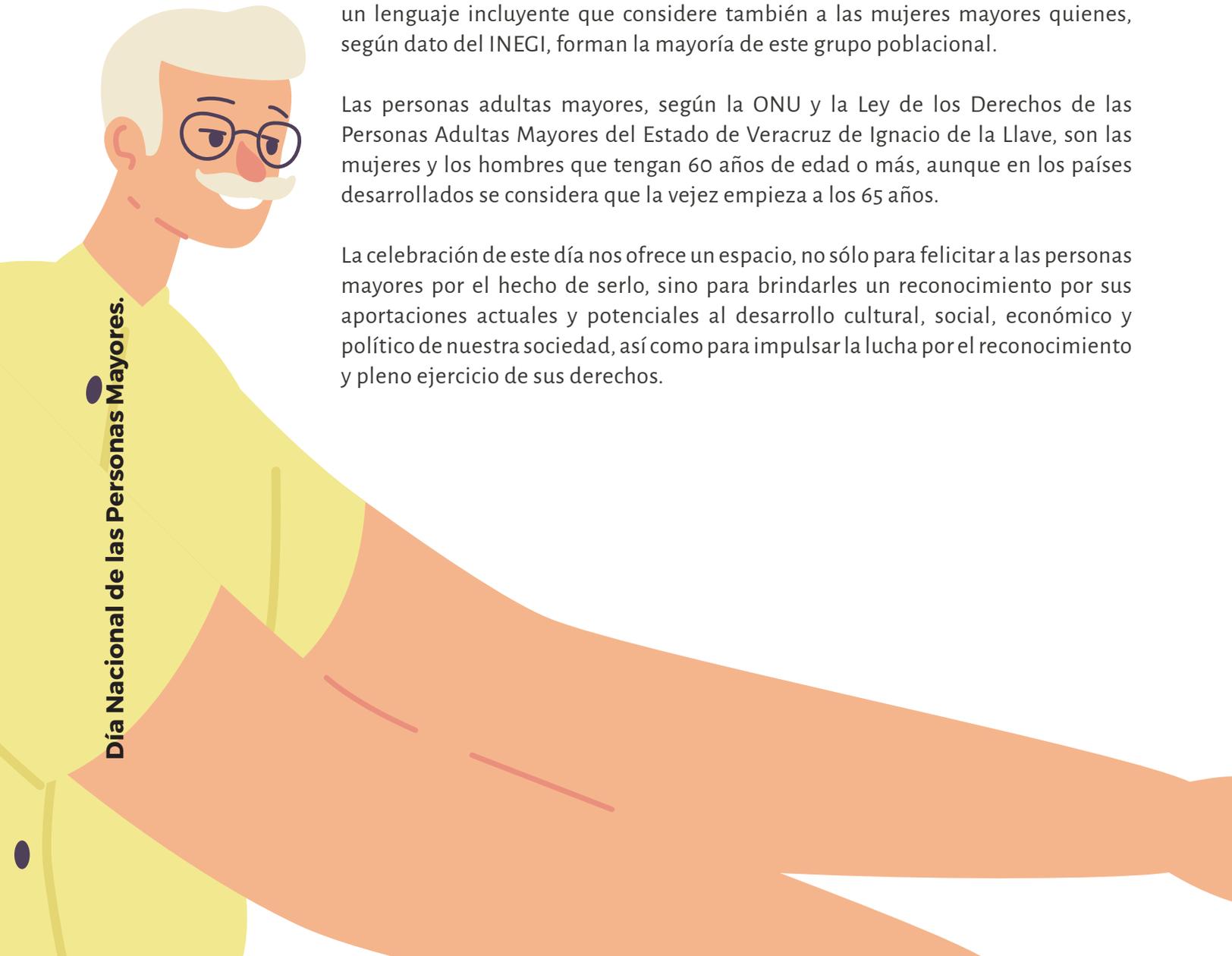
28 DE AGOSTO

*Día Nacional de las **Personas Mayores***

En México se festeja a las y los abuelitos el 28 de agosto; dicha conmemoración se instituyó en todo el país en 1998 como Día del Anciano, título que actualmente se conoce como el Día Nacional de las Personas Mayores, con la intención de emplear un lenguaje incluyente que considere también a las mujeres mayores quienes, según dato del INEGI, forman la mayoría de este grupo poblacional.

Las personas adultas mayores, según la ONU y la Ley de los Derechos de las Personas Adultas Mayores del Estado de Veracruz de Ignacio de la Llave, son las mujeres y los hombres que tengan 60 años de edad o más, aunque en los países desarrollados se considera que la vejez empieza a los 65 años.

La celebración de este día nos ofrece un espacio, no sólo para felicitar a las personas mayores por el hecho de serlo, sino para brindarles un reconocimiento por sus aportaciones actuales y potenciales al desarrollo cultural, social, económico y político de nuestra sociedad, así como para impulsar la lucha por el reconocimiento y pleno ejercicio de sus derechos.



Día Nacional de las Personas Mayores.

Coadyuvar como una sociedad incluyente basada en principios de:

- ✓ **No discriminación.**
- ✓ **No estigmatización.**
- ✓ **Valoración de las personas mayores y su contribución actual y potencial a la sociedad.**
- ✓ **Dignidad, independencia, protagonismo y autonomía de las personas mayores.**
- ✓ **Participación, integración e inclusión plena y efectiva en la sociedad.**
- ✓ **Bienestar y cuidado.**
- ✓ **Seguridad física, económica y social.**
- ✓ **Autorrealización.**
- ✓ **Solidaridad.**
- ✓ **Apoyo intergeneracional.**
- ✓ **Buen trato y atención preferente.**

Debemos darles mayor visibilidad a las personas mayores, promover sus derechos, porque todas y todos debemos de disfrutar de una vida plena, nuestro compromiso individual con la sociedad, es ser conscientes de los problemas que enfrenta este sector de la población, no minimicemos sus capacidades, valoremos sus años y trabajemos en una sociedad justa e inclusiva.



30 DE AGOSTO

Día Internacional de las **Víctimas de Desapariciones Forzadas**

Vivimos en aumento de las desapariciones forzadas o involuntarias en diversas regiones del mundo, como los arrestos, las detenciones y los secuestros. La desaparición forzada se usa a menudo como estrategia para infundir el terror en las y los ciudadanos, esa sensación de inseguridad que esta práctica genera, no se limita a las personas cercanas a la víctima, sino que afecta a su comunidad y al conjunto de la sociedad.

La desaparición forzada es un problema mundial, es un delito muy grave que afecta los derechos fundamentales como el derecho a la vida, derecho a la libertad y a la seguridad, mismos que son inviolables e irrenunciables.

El 21 de diciembre de 2010 la Asamblea General de Naciones Unidas, declara el 30 de agosto como Día Internacional de las Víctimas de Desapariciones Forzadas. Según la Declaración sobre la protección de todas las personas contra las desapariciones forzadas, se producen desapariciones forzadas siempre que:

“Se arreste, detenga o traslade contra su voluntad a las personas, o que estas resulten privadas de su libertad de alguna otra forma por agentes gubernamentales de cualquier sector o nivel, por grupos organizados o por particulares que actúan en nombre del Gobierno o con su apoyo directo o indirecto, su autorización o su asentimiento, y que luego se niegan a revelar la suerte o el paradero de esas personas o a reconocer que están privadas de la libertad, sustrayéndolas así a la protección de la ley”.



05 DE SEPTIEMBRE

Conocimientos ancestrales preservados por mujeres

Resulta importante reconocer la importancia de los conocimientos ancestrales que las mujeres indígenas preservan para la subsistencia alimentaria de los Pueblos Indígenas y de muchas otras personas no indígenas que, de una forma u otra, reciben los beneficios de estos saberes alrededor del mundo.

A pesar de ese aporte notable y único, las mujeres indígenas continúan viviendo en situación de desigualdad social y política, con menos derecho de tenencia (acceso, uso y transferencia) de la tierra, limitando la promoción de la igualdad de género como condición necesaria para erradicar la pobreza y el hambre en la región. Son víctimas de una doble discriminación, primeramente, por ser indígenas y en segundo lugar por ser mujeres.

El 5 de septiembre se eligió en honor a la lucha de Bartolina Sisa, guerrera aymara, quien se opuso a la dominación colonial y fue asesinada en la Paz, Bolivia, en 1782.

El objetivo de esta celebración es rendir tributo a todas las mujeres pertenecientes a los pueblos indígenas del mundo, y lograr visibilizar sus derechos fundamentales y la atención de sus justas demandas, que en el mundo y en México siguen siendo amplias. Además, busca hacer escuchar sus voces y sus reclamos en los espacios de toma de decisiones sobre su entorno en todos los niveles, al igual que el reconocimiento de sus aportes a nuestra herencia cultural. El papel fundamental que juegan los pueblos indígenas, y en especial de las mujeres indígenas, sigue siendo un aspecto invisibilizado o directamente negado a pesar de las evidencias fácticas sobre ello.

Es necesario cambiar nuestra perspectiva de género que nos permita avanzar en una construcción de igualdad y mejorar la vida de todas las personas, impulsemos el empoderamiento de las mujeres indígenas, ellas son parte muy importante en las luchas de sus pueblos, son conocidas como garantes de la cultura y juegan un papel fundamental en sus familias y sus comunidades, tanto en el ámbito nacional como internacional.

54
55

Día Internacional de la Mujer Indígena.







La población global de mujeres indígenas asciende a:

186

MILLONES



En México la población indígena asciende a:

12

MILLONES

SIENDO EL **10.1%** DE LA POBLACIÓN TOTAL

ENTRE ELLOS **6** MILLONES **146** MIL **479**  **SON MUJERES**



Más del 75% se concentran en 8 estados de la República:



OAXACA



CHIAPAS



VERACRUZ



MÉXICO



PUEBLA



YU

(51.1%)



YUCATÁN



GUERRERO



HIDALGO



21 DE SEPTIEMBRE

Recuperarse para mejorar y crear un mundo equitativo y sostenible

A medida que avanza la recuperación de la pandemia por COVID-19, se mantiene la inspiración, el pensamiento creativo y colectivamente la intuición sobre cómo ayudar a todas las personas a recuperarse para mejorar, cómo fomentar la resiliencia y cómo transformar el mundo en uno más igualitario, más justo, equitativo, inclusivo, sostenible y más saludable.

Las sociedades son los principales agentes de cambio, son constructoras de paz, y quienes deben promover la sana convivencia; en las familias, en las parejas, en los espacios educativos, con los amigos y amigas, en el trabajo, en todas las relaciones humanas.

La Asamblea General estableció el Día Internacional de la Paz como el día dedicado al fortalecimiento de los ideales de paz, a través de la observación de 24 horas de no violencia y alto el fuego. El tema elegido para este año 2021 es **“Recuperarse para mejorar y crear un mundo equitativo y sostenible”**.

Se debe tomar éste y todos los días como una oportunidad para realizar actos solidarios, invita a las personas a ser razonables y reflexivos con las decisiones que toman y a unir esfuerzos en convertir los conflictos en oportunidades. Siempre pensando en como contribuir al mundo para ser personas más justas e inclusivas.

58
59

Día Internacional de la Paz.



23 DE SEPTIEMBRE

Comunicación **Solidaria**

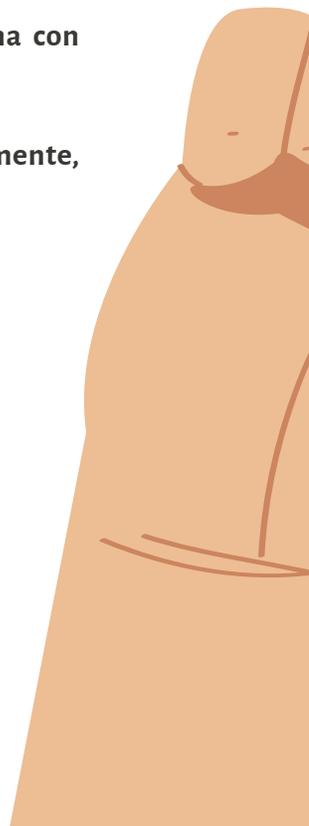
La inclusión de las personas con discapacidad permite visibilizarlas, hacerlas presentes dentro del entorno social, reconocer que son parte de nuestra comunidad. Celebrar el Día Internacional de la lengua de señas es trabajar en la promoción de la inclusión y garantizar el respeto frente a las diferencias. Es una oportunidad única para apoyar y proteger la identidad lingüística y la diversidad cultural de todas las personas sordas y otros usuarios de la lengua de signos.

La Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad reconoce y promueve el uso de las lenguas de señas. Establece que tienen el mismo estatus que las lenguas habladas y obliga a los estados a que faciliten el aprendizaje de la lengua de señas y promuevan la identidad lingüística de la comunidad de las personas sordas. Aprendamos esta herramienta para comunicarnos y recordemos que las personas podemos lograr grandes resultados si trabajamos en equipo, necesitamos cambios culturales.

IMPORTANTE:

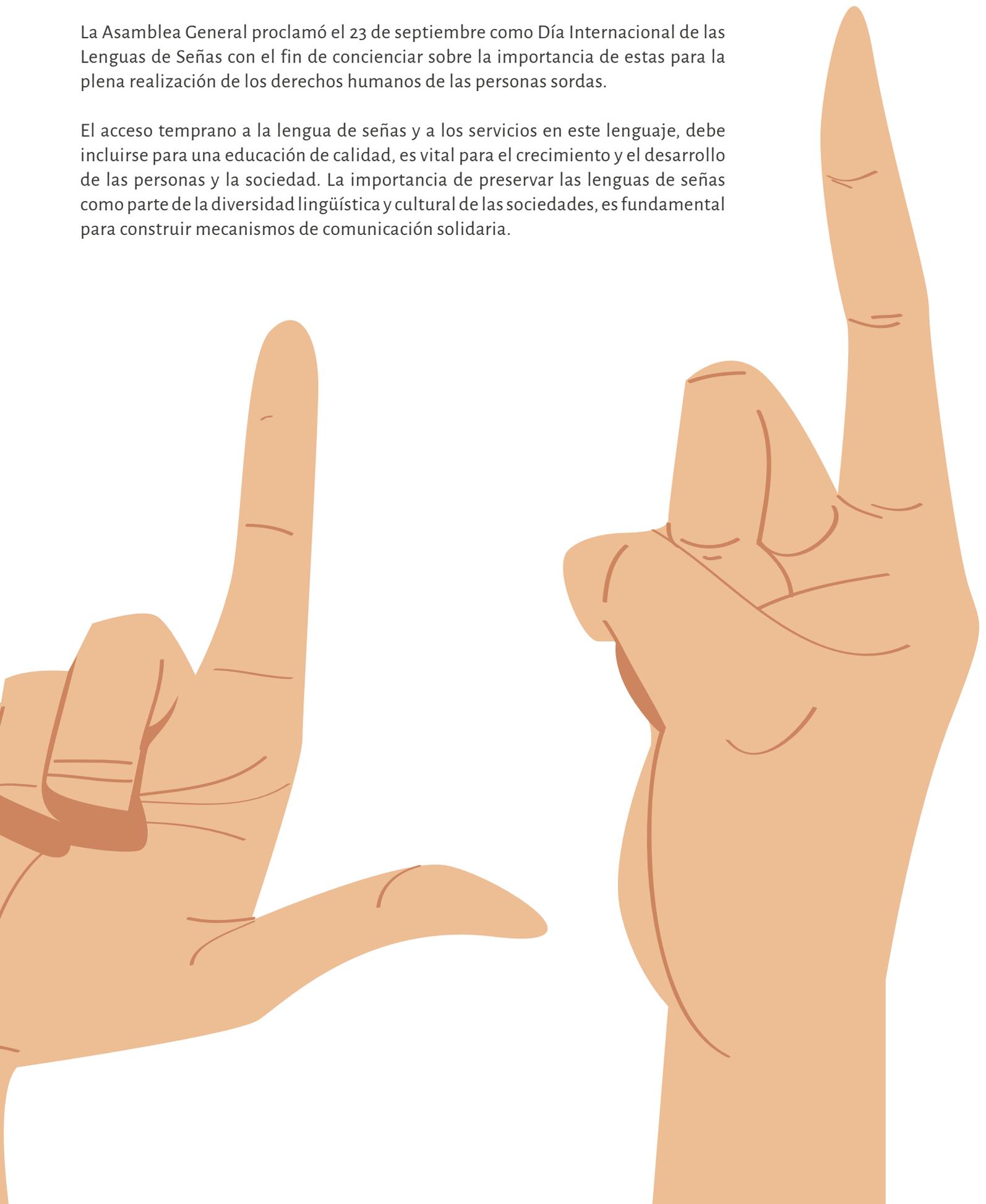
- * **No se dice sordomudo, ni discapacitado sino persona sorda o persona con discapacidad auditiva, ¡Usa una comunicación solidaria!**
- * **Recordar que son personas, la sociedad debe desarrollarse naturalmente, demostrar interés y empatía.**

Día Internacional de la Lengua de Señas.



La Asamblea General proclamó el 23 de septiembre como Día Internacional de las Lenguas de Señas con el fin de concienciar sobre la importancia de estas para la plena realización de los derechos humanos de las personas sordas.

El acceso temprano a la lengua de señas y a los servicios en este lenguaje, debe incluirse para una educación de calidad, es vital para el crecimiento y el desarrollo de las personas y la sociedad. La importancia de preservar las lenguas de señas como parte de la diversidad lingüística y cultural de las sociedades, es fundamental para construir mecanismos de comunicación solidaria.



26 DE SEPTIEMBRE

Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes

El embarazo en la adolescencia sigue siendo uno de los principales factores que contribuyen a la mortalidad materna e infantil, es un problema social que día a día va en aumento, tiene como consecuencia la discriminación hacia las mujeres, se pierde mayor número de oportunidades laborales, oportunidades de estudio, abandono familiar, rechazo social.

El 26 de septiembre se conmemora el Día Mundial para la Prevención del Embarazo no Planificado en Adolescentes, con el propósito de sensibilizar a la población en general respecto a este tema que impacta la salud y el desarrollo social y económico de la población. Urge difundir continuamente alternativas de planificación familiar que oriente a nuestras y nuestros adolescentes a tomar decisiones informadas en el ejercicio de su sexualidad.

Te invitamos a crear conciencia entre las y los adolescentes sobre las repercusiones en la salud y los retos a los que se enfrentan al convertirse en padres o madres a temprana edad.

Apoyemos a las y los adolescentes, establezcamos comunicación, generemos confianza con nuestros hijos e hijas y proporcionemos la información necesaria para prevenir el embarazo adolescente, aún queda mucho por hacer.

Las y los jóvenes son piezas clave del progreso de nuestra sociedad.

**Día Mundial para la Prevención del Embarazo
no Planificado en Adolescentes.**



SERES HUMANOS DIVERSOS

CON LOS MISMOS DERECHOS

Igualdad Sustantiva y
No Discriminación.



El respeto es una acción
sin distinción.







Person 1: Wearing a bright red, short-sleeved, wrap-style dress with a black belt. They have a black curly wig, white face paint, and red lips. They are holding a black handbag and wearing black boots. Tattoos are visible on their arms and legs.

Person 2: Wearing a black short-sleeved top and a red, tiered, ruffled skirt. They are wearing red tights and black boots. They have a red devil mask with horns and a yellow and red face.

Person 3: Wearing a white long-sleeved button-down shirt tucked into a dark blue, tiered, ruffled skirt. They are wearing black boots and have white face paint with blue eye makeup and red lips.

Person 4: Wearing a white, off-the-shoulder, lace-trimmed, tiered dress. They are wearing black boots and have a sugar skull mask with colorful floral decorations and a white veil.

Person 5: Wearing a black blazer over a red shirt and red pants. They are wearing black boots and have a red devil mask with horns. They are holding a red umbrella.







"El Son de la Iguana"

Son de la Noche

Sección

05.

Arte y Cultura

/ VIDA Y ARTE DE FRIDA KAHLO

/ BATALLA DE INTELLECTOS A TRAVÉS DEL TIEMPO; AJEDREZ.

/ NAYELI ARACELY ROMERO CATARDO

/ VOZ RESILIENTE, INGENIOSA Y COMPROMETIDA; JUVENTUD

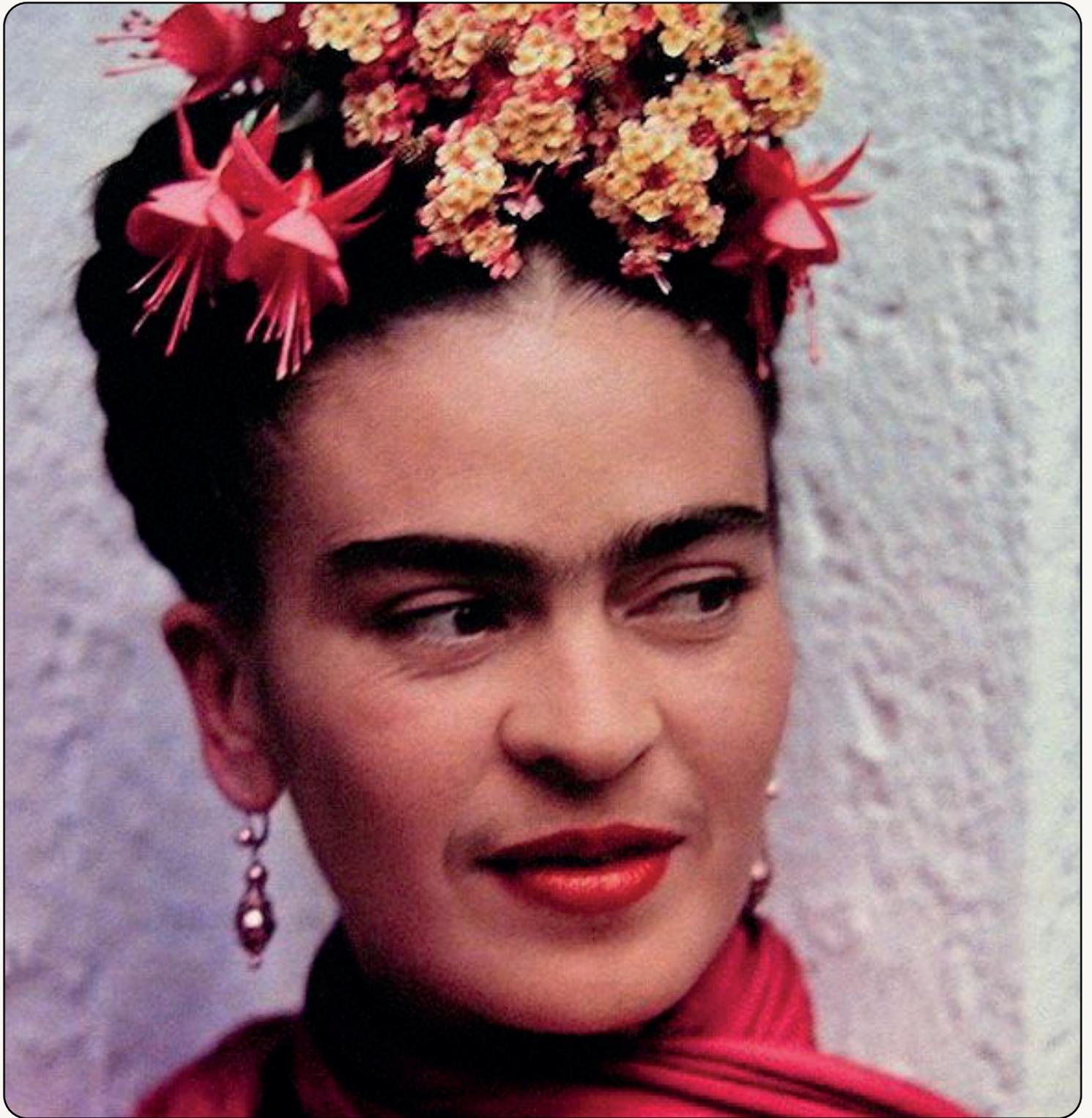


VIDA ARTE

70
71

DE FRIDA KAHLO PERO... ¿QUIÉN ES FRIDA KAHLO?





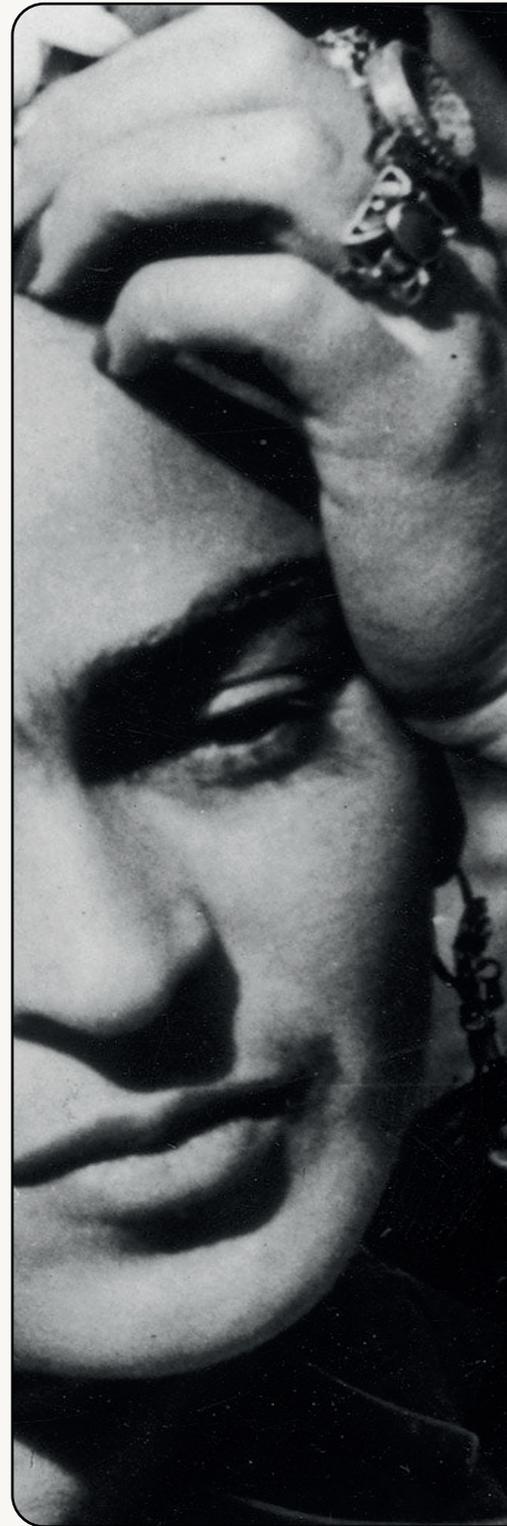
Una mujer que se inspiró desde sus experiencias de vida para crear obras e historias que la posicionaron como la pintora mexicana más reconocida de arte en el mundo.

Frida Kahlo fusionó su filosofía y la pintura como un mecanismo de liberación para su día a día, para enfrentar una vida llena de eventos y experiencias. Desde el análisis de sus obras, hasta la relación con el contexto de su tiempo, la visión de Frida pareció estar siempre un pie adelante. En el arte, siempre fue una voz e imagen de la sociedad, resaltando la representación de la mujer moderna y la identidad mexicana del país.

Su relación con la pintura fue innata. Frida desechó la idea de ser médico, y en cambio, desarrolló su habilidad en la pintura pasando sus días en la Casa Azul, dónde a corta edad se recuperaba del accidente que marcó su vida y obras. El autorretrato fue la manera en que la artista comenzó a cuestionar todo sobre su existencia, su alrededor e identidad, la manera en la que veía al mundo desde su recuperación y que luego se convertiría en el pilar y boom de su arte.

Durante sus recorridos por su país, México, la artista se redescubrió y así, también su propia identidad, lo que la llevó a encontrar una nueva definición para sus obras. Arraigándose a la historia de sus raíces, consiguió su inspiración en el amor por el folklor mexicano y en la naturaleza. Elementos que son visibles en su arte; Como orgullo de su cultura y sus raíces, Frida también convirtió en arte su vestimenta, misma que la identificó hasta sus últimos días; El traje de tehuana, visible en muchas de sus obras y fotografías.

ESPERO ALEGRE LA SALIDA Y ESPERO NO VOLVER JAMÁS * ESPERO ALEGRE LA SALIDA Y ESPERO NO VOLVER JAMÁS *



Durante su vida y carrera artística, Frida Kahlo rescató y resaltó las raíces del arte popular mexicano y la sociedad, a través de su arte, su vestimenta, ideologías y filosofía de vida a partir de experiencias. Caracterizada como una reconocida retratista, Frida plasmaba en sus obras la influencia de la naturaleza y de los disimulos de lo que acontecía en el país. Frida popularizó y realzó la cultura popular nacional de México, en su época y hasta la actualidad.

Sin duda, la obra y el legado de Frida Kahlo es una muestra de la evolución del arte en México, pues los rasgos autobiográficos de sus pinturas se expresan a través del realismo mágico, la naturaleza y la fantasía.

¿como influyó

FRIDA KAHLO

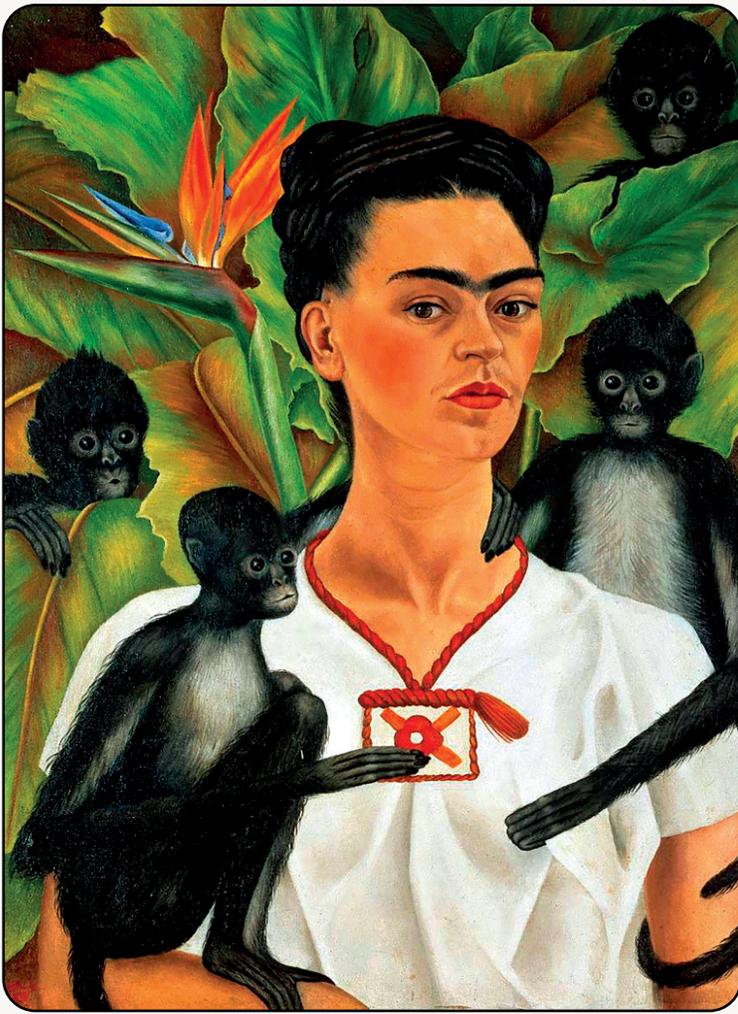
en el arte mexicano?

Sus obras no son un producto de sus sueños, son el resultado de su vida misma. Un diario visual en donde nos cuenta las vivencias e historias que marcaron su vida en todos los aspectos; su familia, sus amores, sus dolencias y, sobre todo, sus orígenes. Frida es un personaje místico que hace justicia al realismo mágico, así han sido tildadas sus obras. Mismas que siguen cambiando paradigmas en la sociedad, pues se oponen a los estándares de la modernidad.









Autorretrato con monos (1938)



Henry Ford Hospital (1932) Exhibido en el Museo de Arte Moderno de Nueva York

DOLOR, PLACER

NO SON MÁS QUE EL PROCESO DE LA EXISTENCIA. LA LUCHA REVOLUCIONARIA



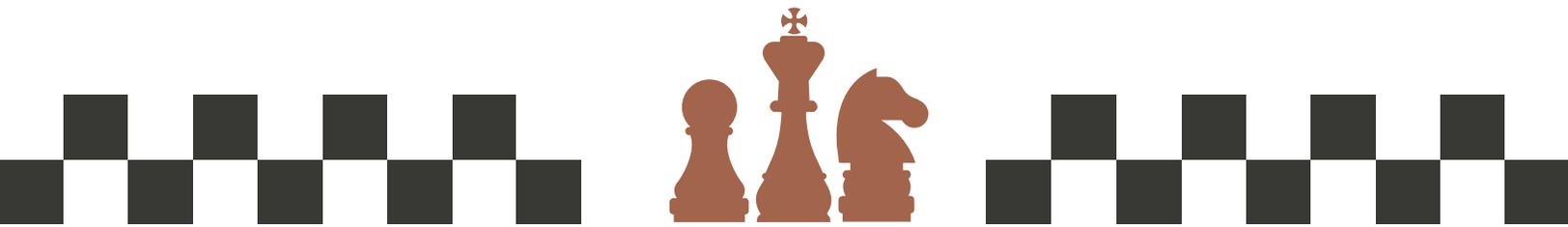
Dolores Olmedo de México.



Las dos Fridas (1931)

R Y MUERTE

ONARIA EN ESTE PROCESO ES UNA PUERTA ABIERTA A LA INTELIGENCIA



BATALLA DE INTELECTOS

a través del tiempo; Ajedrez

Este juego de casi 1,500 años de práctica, ha dado lugar a infinidad de juegos de “mesa” y a diversas formas de jugarlos. Desde la práctica como un pasatiempo, hasta un deporte intelectual. Probablemente sea el juego de mesa cuyas piezas presentan más variedad artística en la historia, pues las hay en todo tipo de formas y materiales, desde las más simples, hasta piezas excéntricas de coleccionista.

“Existen más de doscientos tipos de piezas de ajedrez en el mundo y cada una refleja la tradición militar de cada lugar en el que se practica”

Un poco de historia —

Un día, un embajador del rey de Hind llegó a la corte persa de Cosroes, y después de un intercambio de cortesías, sacó ricos regalos de su soberano y entre ellos había un tablero elaborado con piezas de ébano y marfil curiosamente talladas. Luego lanzó un desafío: “Oh gran rey, llama a tus sabios y haz que resuelvan los misterios de este juego. Si tienen éxito, mi amo el rey de Hind te pagará tributo como señor supremo, pero si fallan será una prueba de que los persas tienen un intelecto inferior y exigiremos tributo a Irán”.

Este es un fragmento de un poema persa titulado Shahnameh (“Libro de los reyes”) es la primera mención conocida del origen del ajedrez. Según el poeta Fedrousí, el juego se había originado en el siglo VI a raíz de una disputa por el trono de India entre los hermanos Gav y Talhand.

Talhand había muerto en batalla y su madre, culpó a Gav, señalándole de que él había matado a su hermano. Gav negó tal hecho y, para probar su inocencia, recreó la batalla usando piezas de marfil que representan las cuatro unidades de combate del ejército: la infantería, la caballería, los elefantes y los carros.

Cierta o no la leyenda, se sabe que el ajedrez tiene su origen en el juego que describe: el chaturanga (de origen indio), cuyo nombre significa “cuatro divisiones” en referencia a las cuatro piezas que simbolizan las unidades del ejército indio. Estas son las más antiguas que se conocen del juego y que hacen referencia a las piezas actuales; peones (para la infantería), caballos (caballería), alfiles (elefantes) y torres (carros) de la versión moderna del juego.



¿Qué es el Chaturanga? —

El chaturanga es un juego considerado antecesor del ajedrez, se jugaba con cinco tipos de piezas: un rey, un elefante, un caballero, un carro en la fila trasera, y cuatro infantes en la fila delantera. Existían dos variantes del juego, una para cuatro jugadores y una para dos; en esta última, cada jugador contaba con un rey, un general, ocho infantes, dos elefantes, dos caballos y dos carros, siguiendo el esquema actual del ajedrez.

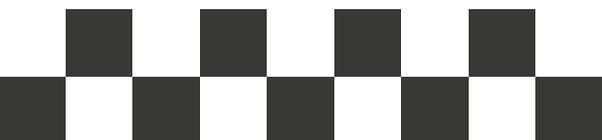
A través del tiempo —

Según un recuento de hechos por National Geographic, la razón de esta gran diversidad en las maneras en las que se presenta el ajedrez alrededor del mundo, se puede atribuir históricamente a las grandes rutas comerciales euroasiáticas (principalmente la Ruta de la Seda) y los imperios musulmanes de la Edad Media. Los árabes adoptaron muchas costumbres persas, entre ellas este juego que se había vuelto popular en la corte del Imperio Sasánida, y lo extendieron por Europa y por Asia. Del persa la expresión shah mat, “el rey está acabado” que hoy en día conocemos como checkmate o jaque mate.

82
83

Es muy interesante reflexionar cómo la evolución de las piezas refleja el clima de cada momento y el lugar de la historia en las que se desarrollaron.

Por ejemplo, a finales del siglo XV, cuando el ajedrez se volvió popular en Europa, varias piezas se transformaron para adaptarlo a la naturaleza y cultura de las cortes europeas: el consejero, una pieza introducida por los persas, se transformó en reina; el alfil y la torre tomaron diversas apariencias dependiendo del país hasta que se aceptaron como internacionales sus formas actuales.





“El juego nació como un reflejo de la sociedad medieval y desde entonces, a través de libros y películas, conserva esa capacidad para construir la realidad”.



Batalla de Intelectos —

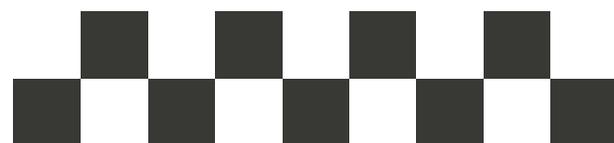
Hasta el siglo XV el ajedrez se había practicado como un pasatiempo para las clases altas; además, los juegos eran muy largos puesto que la reina y el alfil poseían movimientos limitados a pocos cuadros. El cambio de estas piezas convirtió el ajedrez en algo mucho más complejo y estratégico, una auténtica competición intelectual.

En el año 1834 se celebró el primer torneo internacional, obteniendo el primer lugar el francés Louis-Charles de la Bourdonnais, le sucedió el británico Howard Staunton, quien tuvo un papel muy importante cuando las piezas y reglas del ajedrez se estandarizaron a nivel internacional. Esto dio pie a la homogeneización del juego dándole oficialidad a los campeonatos y a la organización de las federaciones de ajedrez en la segunda mitad del siglo XIX.

Desde la llegada del Ajedrez a Europa, su práctica siguió caminos diferentes, tanto para hombres, como para mujeres pues surgieron clubes y torneos separados para cada sexo, incluso con reglas diferentes. Sin embargo, el juego se hizo especialmente popular entre las damas de la aristocracia y la alta burguesía.

datos curiosos —

Una practicante del ajedrez que firmaba con el simple pseudónimo de **“Una Dama”**, publicó en 1860 **El ABC del ajedrez**, un manual que popularizó mucho este juego entre las mujeres.





86
87

“CADA PARTIDA QUE JUGAMOS TIENE NUESTRO SELLO, ES UN REFLEJO DE LA COMBINACIÓN DE NUESTRA PERSONALIDAD Y CARÁCTER”

NAYELI A

NAYELI ARACELY ROMERO CATARDO /// APRENDIENTE DE LA LIC. EN DERECHO

APRENDIENTE UPAV

Nayeli Aracely Romero Catardo es aprendiz del 8º semestre de la Licenciatura en Derecho de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz y fue ganadora del 2º lugar en la categoría Femenil de Nivel Superior, del Primer Torneo Virtual Intersubistemas de Ajedrez de la Subsecretaría de Educación Media Superior y Superior de Veracruz, nos comparte como fue que se inició en la práctica del ajedrez.

Desde muy pequeña, a los 8 años, un amigo de su mamá le regaló un tablero y le enseñó a mover las piezas, despertando así su curiosidad. “Recuerdo que al inicio era realmente mala, siempre que jugaba perdía, entonces me propuse que la siguiente partida la ganaría, y así me lo repetí a la siguiente, la siguiente y la siguiente, perdí la cuenta, pasaron muchas partidas para que lo lograra, pero al final lo conseguí”.

Nayeli nos comparte sus consejos para quienes quieren iniciarse en este deporte, “dedícate a estudiarlo y a entrenarlo, esto se convertirá en un hábito y luego en una formación para finalmente convertirse en un estilo de vida. Recuerda, cada partida que jugamos tiene nuestro sello, es un reflejo de la combinación de nuestra personalidad y carácter”.

Para Nayeli, lo más bonito del ajedrez son las vastas posibilidades que existen. El hecho de pensar cada movimiento posible, tanto el de uno mismo, como el del adversario, el cálculo, el análisis y la concentración que se necesita. Al final, es un deporte ciencia en el que no hay suerte, cada uno de los jugadores empiezan la partida en igualdad de circunstancias: de tiempo, de posición y de piezas, todo depende de quién utilice esos recursos de mejor manera.

Reflexión: El ajedrez, como en la vida; debemos detenernos y pensar en cada uno de nuestros posibles movimientos, en sus riesgos y consecuencias, pero no debemos dejar pasar mucho las oportunidades, pues se irán, y no hacerlo de manera abrupta o las consecuencias serán negativas. Tampoco debemos rendirnos porque cuando creamos que todo está perdido, se puede presentar una oportunidad y toda la jugada puede cambiar.

ARACELY

GANADORA DEL 2º LUGAR

CATEGORÍA FEMENIL NIVEL SUPERIOR DEL PRIMER TORNEO VIRUTAL INTERSUBSISTEMAS DE AJEDREZ

“

**PASARON
MUCHAS
PARTIDAS**

PARA QUE LO LOGRARA, PERO AL FINAL LO CONSEGUÍ

”

NAYELI ARACELY ROMERO CATARDO







CIUDAD DE VERACRUZ 1702
ANIVERSARIO 2017-2027

VOZ
RESILIENTE,
INGENIOSA Y
COMPROMETIDA;

JUVENTUD

Los desafíos mundiales como la pandemia por COVID-19, el cambio climático o los problemas locales de una sociedad, tienen preparado su reflejo para el futuro desarrollo de la población joven.

Se ha puesto en peligro la formación misma de una generación y se ha desviado su trayectoria hacia la edad adulta, la identidad y la autosuficiencia.

En el mundo, un gran número de jóvenes todavía están recibiendo educación de baja calidad y encuentran pocas oportunidades de trabajo. Tienen dificultades para acceder a información y servicios básicos de salud sexual y reproductiva. De modo que, sin estas herramientas, los jóvenes, especialmente las mujeres, actualmente se encuentran luchando contra el desempleo, la pobreza, el embarazo temprano, la enfermedad y otros desafíos.



WENDELL ALLEN, AHMAUD ARBERN, SEAN TELL,
SANDRA ALAMO, REKIA BOYD, JIMMIE WOODSON, MICHAEL BROWN, MARSHALL
CLARK, JOHN CRANFORD, TERRENCE CRUTCHER, AIGEL DENNING,
ERIC GARNER, BRENDON GARNER, CLIFFORD GLOVER, WINDALE
GRIFFIN, LATANYA HAGGERTY, GARY HATCHER, DARRIN HUNTER,
JALAN JONES, JR., KENDRA JAMES, JAMEE JONES,
RUCHE COADE, LAODON, STEPHEN WATKINS,
AND SO MANY MORE.

JUNVENTU

Sin embargo, esta generación es resiliente, ingeniosa y comprometida. El compromiso de la juventud por la acción mundial destaca las maneras en las que la su participación a nivel local, nacional y mundial puede enriquecer los procesos y a las organizaciones políticas. Representa un reconocimiento sin precedentes de la necesidad urgente de involucrar a los jóvenes en la promoción de la paz y la lucha contra el extremismo, posicionándolos como socios importantes en los esfuerzos globales.

Su compromiso por la acción mundial pone de relieve las formas en que las voces y el activismo de este sector de la población están marcando la diferencia y acercando el mundo a los valores y al respeto por los mismos.

También se ha visibilizado la movilización de los jóvenes en búsqueda por la justicia racial, la igualdad de género y su defensa por un mundo más sostenible.

En un momento de distanciamiento, hoy, la juventud alza la voz en para la promoción de la cohesión social, impulsando el fin de la violencia a nivel mundial y abogando por la armonía en una etapa difícil para la sociedad.

El 12 de agosto es el Día Internacional de la Juventud y deja como tarea, hacer realidad la promesa de compromiso de esta generación. Lo que significa invertir mucha más atención en la inclusión, la participación y escucha en las iniciativas de la juventud.

94**95**

12 DE AGOSTO ES EL DÍA INTERNACIONAL DE LA JUVENTUD





Sección

06.

Al Natural

**/ PIEL DE DURAZNO DESDE EL INTERIOR
/ HUERTOS ESCOLARES Y FAMILIARES**



PIEL *de* DURAZNO *desde el interior*

98
99

El durazno es una fruta deliciosa por su sabor y textura, su versatilidad en la preparación no sólo es en postres, sino en alimentos variados, hace de esta fruta, una de las favoritas al paladar, además sus propiedades y beneficios para la salud, te conquistarán.

El durazno es una fruta de temporada en México, pues son los meses de junio, julio, agosto y septiembre cuando podrás encontrarlos en todo su esplendor. Aporta pocas calorías, una gran cantidad de agua (lo que facilita la hidratación de nuestro cuerpo), fibras, azúcares, vitamina y minerales.

Si se consume entero, su aporte en fibras provoca mayor trabajo digestivo, lo que genera mayor saciedad y colabora al correcto funcionamiento del aparato digestivo. Además, ayuda a que la glucosa y la insulina no aumenten rápidamente en sangre. (FIIT, 2021). Al consumir esta fruta con regularidad estamos preparando nuestro sistema inmunológico para enfrentar resfriados y afecciones del sistema respiratorio.



BENEFICIOS

* Por su composición de aproximadamente el 90% de agua, ayuda al organismo para prevenir la deshidratación y que la piel luzca radiante.

* Contiene vitamina C que ayuda a prevenir enfermedades respiratorias y favorece la cicatrización de heridas. (Siendo siempre aliado de la piel).

* Al contener fibra es una fruta de fácil digestión. (Con un consumo regular de duraznos, se puede observar una mejor digestión).

* Contiene vitaminas E y B que ayudan a prevenir el envejecimiento. Es decir, como antioxidante ayuda a que la piel, encías y dientes estén más saludables.

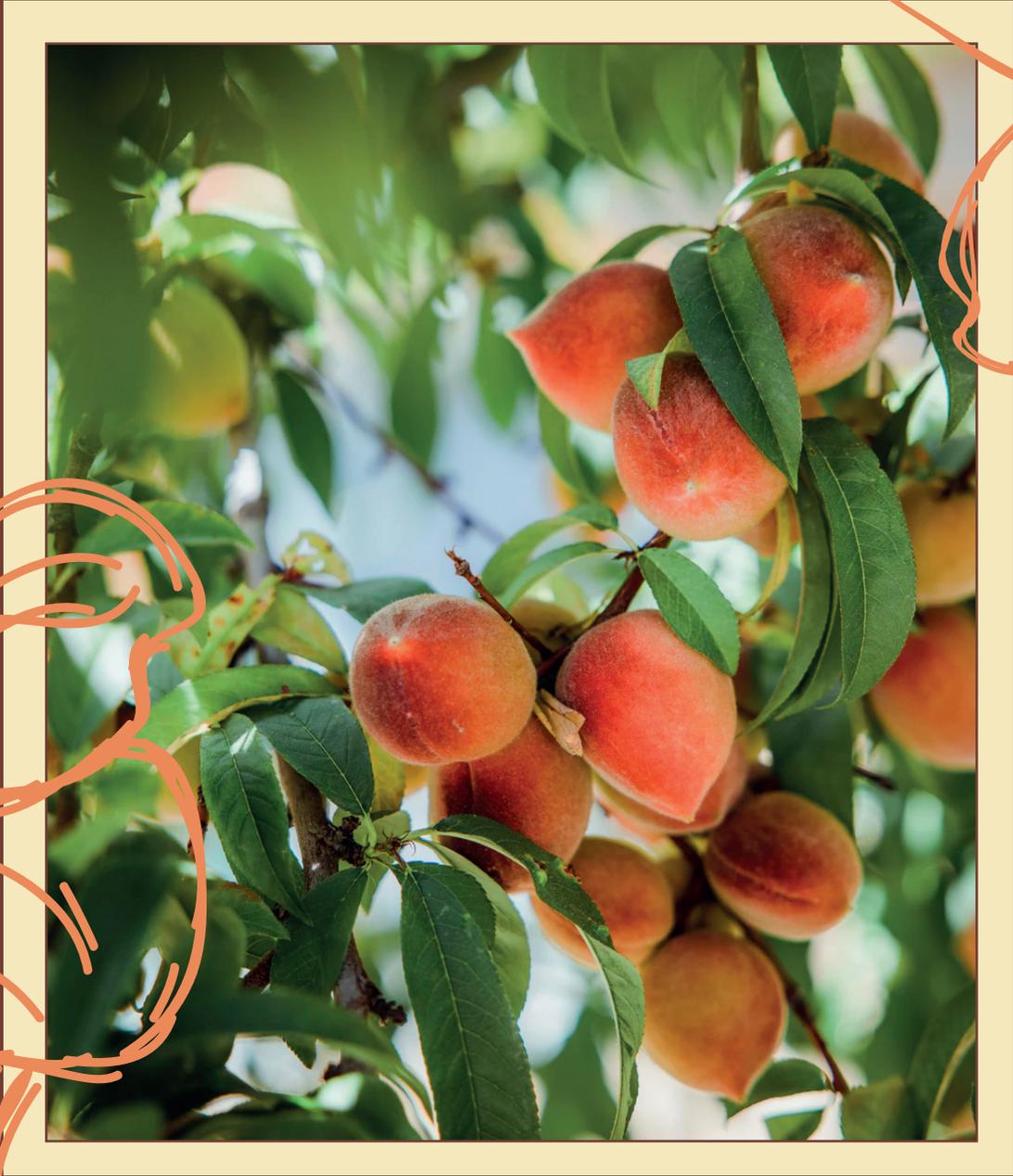
* Gracias a que es una extraordinaria fuente de hierro, es ideal para agregarse en la dieta de personas que padecen anemia.



EN CHINA

SON FIELES CONSUMIDORES DEL DURAZNO, PUES ES CONSIDERADO UN SÍMBOLO DE LONGEVIDAD E IMORTALIDAD EN LA FILOSOFÍA TAOÍSTA.





JUNTITOS SABEN MEJOR * JUNTITOS SABEN MEJOR * JUNTITOS SABEN MEJOR *

3 recetas fáciles, rápidas y deliciosas.

Duraznos + chipotle = la combinación extrañamente PERFECTA.

Sopa fría de duraznos picositos

RINDE 4 PORCIONES —

Ingredientes

- * 4 duraznos medianos (pelados, deshuesados y picados).
- * 2 tazas de agua de coco.
- * Jugo de 1 ½ limones.
- * 2 cdas. de miel.
- * ¼ - ½ cdita. de chile chipotle en polvo.
- * ¼ de taza de yogur griego natural.

Preparación

- 1.- En la licuadora verter los duraznos, el agua de coco, el jugo de un limón, la miel y el chile chipotle en polvo. (Ajusta la cantidad de chile al picor deseado)
- 2.- Muele los ingredientes hasta suavizarlos y reserva.
(Te recomendamos meter la mezcla al refrigerador para enfriarla un poco antes de servir)
- 3.- Mezcla el yogur griego con el jugo de ½ limón hasta que se suavice.
(Este te servirá de toping en la sopa)
- 4.- En un bowl sirve la mezcla de los duraznos, añade el toping de yogur y decora con hojas de menta o cilantro picado.

¡Listo, a disfrutar!



Bocadillo de durazno a la parrilla

RINDE 4 PORCIONES —

¡ TE VA A ENCANTAR!

Ingredientes

- * 4 duraznos (pelados, deshuesados y cortados por la mitad).
- * Aceite de oliva.
- * Especias en polvo.
- * Canela.
- * Miel.
- * Queso mascarpone.

Preparación

- 1.- Calienta una parrilla a fuego medio – alto y rocía cuatro duraznos con cuatro cucharaditas de aceite de oliva. Mezcla $\frac{1}{2}$ cucharadita de canela.
- 2.- Asa los duraznos con el lado del corte hacia abajo durante 2 minutos. (Voltéalos y repite proceso del otro lado)
- 3.- Colócalos en un plato y espolvoréalos con una pisca de especias. (Las de tu elección)
- 4.- Rellena cada durazno con $\frac{1}{2}$ cucharadita de queso mascarpone y cúbrelos con un chorrito de miel.

104
105

¡UUUFF, disfruta!



Costillitas estilo BBQ casero

RINDE 4 PORCIONES —

Ingredientes

- * 8 costillitas de tu elección (deshuesadas).
- * 1 durazno grande (pelado, deshuesado y picado).
- * 1/3 de tza de salsa de tomate.
- * 1/4 de tza de vinagre de manzana.
- * Chipotle.
- * Sal y pimienta negra.

Preparación

- 1.- En una cacerola incorpora el durazno picado, 1/3 de taza de salsa de tomate, 1/4 de taza de vinagre de manzana, chipotle al gusto, una pizca de sal y pimienta.
- 2.- Hierva los ingredientes a fuego bajo, moviendo durante 8 minutos. Cubre las costillas deshuesadas con una cucharada de condimento de chipotle sin sal.
- 3.- Colócalas en una parrilla con aceite de oliva a fuego medio y báñalas con la salsa de durazno. Ásala durante 5 minutos, voltéalas y ásalas nuevamente durante 2 minutos.
- 4.- Móntalas en un platón tápalas y déjalas enfriar un poco.
- 5.- Báñalas con la salsa de durazno.

106
107

¡Qué delicia, buen provecho!







CIUDAD DE VERACRUZ 1702-2021
10 ANIVERSARIO

HUERTOS ESCOLARES & FAMILIARES

Necesidades y enfoques

NECESIDADES

Las necesidades urgentes están imponiendo un replanteamiento a escala mundial de las posibilidades de los huertos escolares.

La seguridad alimentaria básica se ve amenazada a causa del cambio climático, el aumento de la demanda de alimentos, la elevación de sus precios, el mayor costo de los insumos y la pérdida de conocimientos agrícolas y de recursos humanos. Los gobiernos se están replanteando la política agrícola y la función que ha de desempeñar una población bien informada y con conocimientos para cubrir sus propias necesidades de alimentación y las de otros.

La protección del medio ambiente es ahora un imperativo que obliga a prestar atención a la conservación del combustible y el agua, el enriquecimiento del suelo, la repoblación forestal y el enfoque orgánico de la horticultura, incluso en el micronivel de los patios posteriores de las escuelas y los huertos familiares.

Los medios de subsistencia se ven amenazados por la crisis financiera mundial y la consiguiente recesión económica, así como por el cambio climático, y los jóvenes son particularmente vulnerables. En las economías dependientes de la agricultura es lógico que se fomenten los conocimientos hortícolas y empresariales.

Las necesidades nutricionales siguen siendo enormes: aproximadamente una de cada siete personas está desnutrida y más de un tercio de la mortalidad infantil es atribuible a la desnutrición, a una alimentación deficiente en energía y baja en proteínas de calidad.

ENFOQUES

¿De qué manera pueden contribuir los huertos escolares a satisfacer las necesidades expuestas? Cada vez hay más experiencia de enfoques viables, económicos y sostenibles para satisfacer estas necesidades humanas fundamentales, en las que los huertos escolares pueden desempeñar una importante función.

Soluciones relativas a la alimentación. Una mejor alimentación significa, entre otras cosas, el consumo de más frutas, hortalizas y legumbres, mayor variedad (sobre todo en el período de carestía), alimentación complementaria enriquecida para los lactantes y los niños pequeños, sal yodada y agua potable. Nada de esto queda fuera de las posibilidades de la mayor parte de las familias. Las soluciones relativas a los alimentos naturales son poco costosas, crean hábitos alimenticios a largo plazo, ponen el control de la alimentación en manos del consumidor, mejoran la economía local y fomentan la agricultura.

Todas ellas se pueden manifestar y practicar en huertos escolares y tendrán un efecto real en la alimentación siempre que las actividades hortícolas se fortalezcan mediante la educación nutricional y se lleven a cabo con el objetivo de lograr una alimentación sana.

Modelos de huertos familiares y alimentación familiar. Varios proyectos de huertos escolares han conseguido inducir el establecimiento de huertos familiares semejantes y una buena alimentación de la familia. Algunos de los secretos del éxito consisten en respetar los conocimientos locales, suministrar productos familiares, proponer pequeños cambios aceptables y poner de manifiesto una vinculación clara con la salud y las preferencias alimenticias de los niños.

Almuerzos escolares. Si bien el huerto no permite alimentar a toda la escuela, puede influir, aportando a las raciones básicas de cereales, legumbres, aceite, frutas y hortalizas esenciales para preservar la salud, y a veces aves de corral, carne o pescado. Si la escuela es un modelo para los huertos familiares y las comidas en el hogar, la alimentación saludable puede ir más allá del horario escolar y durante las vacaciones.

El potencial educativo es primordial: los aprendientes, las familias, los cocineros, las figuras solidarias y la comunidad deben establecer la conexión entre el cultivo de alimentos y la buena alimentación, y en los huertos escolares se debe poner de manifiesto esta conexión.

**Los aprendientes, las familias,
los cocineros, las figuras
solidarias y la comunidad
*deben establecer la conexión
entre el cultivo de alimentos y
la buena alimentación...***









Sección

07.

Deportes

/ TRIATLÓN
/ TOKYO 2020

TRIA TLÓN



TRIA TLÓN

Es un deporte que combina tres disciplinas deportivas: atletismo, ciclismo y natación. Los atletas que compiten en esta disciplina deben mostrar gran resistencia; el triatlón nació en 1970 pero fue considerado deporte olímpico hasta el año 2000.

Por lo general, las competiciones de triatlón comienzan en el medio acuático, concretamente en mar abierto. Cuando finaliza esta prueba los deportistas se suben a la bicicleta y recorren una cantidad de kilómetros determinada. Una vez concluido este tramo, los deportistas realizan la parte final de la prueba corriendo hasta alcanzar la meta final.

En esta edición te compartiremos todo lo que debes saber de este deporte multidisciplinario de gran resistencia si tu plan es comenzar su práctica.

TRIA TLÓN



CARACTERÍSTICAS

Es un deporte individual que pueden practicar hombres o mujeres y que requiere de una buena preparación física. Es una prueba de resistencia en la que los deportistas trabajan específica y arduamente para superarla.

Los competidores deben llevar una vestimenta adecuada para cada disciplina (por ejemplo, el traje de neopreno en la natación, el casco y bicicleta para el ciclismo y también el calzado adecuado para correr largas distancias) y claro, respetar las normas de los organizadores.

Su versatilidad lo ha convertido en un deporte muy popular en todo el planeta y desde el año 2000 es una disciplina integrada en los Juegos Olímpicos.

VARIANTES DEL TRIATLÓN

Si estás pensando en iniciarte en este deporte, el triatlón de distancia SPRINT es tu punto de inicio, te contamos porqué:

La distancia del triatlón SPRINT son 750m en natación, 20 km de ciclismo y 5 km de carrera. Dependiendo de tu nivel de condición física, de las condiciones del recorrido y del clima el día de la competencia, podrías esperar completar las 3 disciplinas en 1 hr. y media, aproximadamente.

Como principiante, cuando estás entrenando para un triatlón SPRINT, podría tomarte al menos de 3 a 4 meses de entrenamiento, lograr la condición adecuada para competir. Sin embargo, si eres un triatleta con experiencia quizá solo necesites de 4 a 6 semanas para llegar al día de la competencia bien preparado.





TRIATLÓN OLÍMPICO

Una vez que has conquistado la distancia SPRINT, es momento de dar el siguiente paso y probar la distancia OLÍMPICA. En este punto significa que ya estás listo para nadar 1,500m, rodar en bici 40 km y correr 10 km. Considera para eso, tu entrenamiento debe constar en pasar de 3 a 4 horas al aire libre nadando, montando en una bicicleta y corriendo.

Si bien no es demasiado largo al final, pondrás a prueba tu resistencia, hará que tus cuádriceps te duelan y pondrá a prueba tu fortaleza mental para no desistir.

Advertencia justa: La distancia **OLÍMPICA** no es tarea fácil. De hecho, es una opción muy común para aquellos competidores que ya llevan tiempo con estos entrenamientos y se están preparando para un **IRONMAN**.

¿CUÁNTO TIEMPO DE PREPARACIÓN NECESITO PARA UN TRIATLÓN OLÍMPICO?

Los principiantes probablemente requieran de 3 a 5 meses para estar listos para esta distancia, mientras que triatletas con más experiencia que ya han hecho varios triatlones SPRINT, necesitarían de 6 a 12 semanas de entrenamiento (esto es de mes y medio a 3 meses aproximadamente).

Por otra parte, cuando ya compites en un triatlón de distancia OLÍMPICA, es una buena oportunidad para conocer cuáles son tus fortalezas y cuáles tus áreas débiles.

122**123**



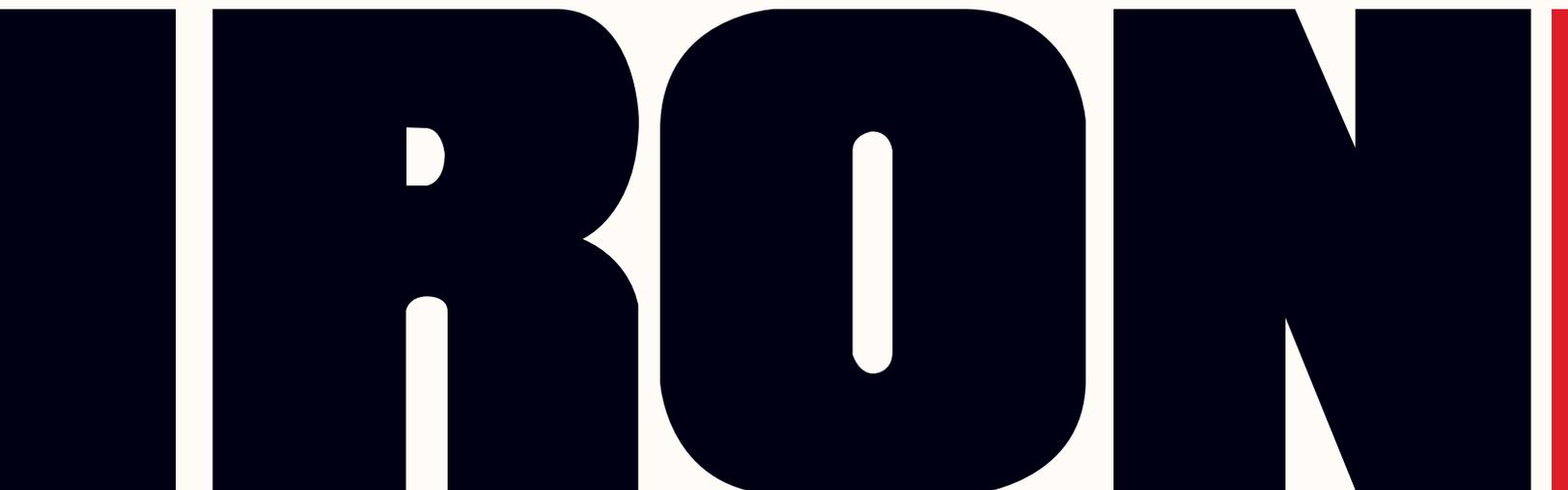
TRIATLÓN MEDIO IRONMAN

El **MEDIO IRONMAN** o también conocido como **IRONMAN 70.3**, es el triatlón previo a la icónica distancia: el IRONMAN. Esta distancia (70.3 millas), probará tu fuerza física y mental mientras nadas 1.9 km, ruedas en bici 90 km y corres un medio maratón: 21.0975 km.

Es importante hacer notar que hay triatlones de distancia IRONMAN que no se llaman IRONMAN, dado que IRONMAN es una marca registrada, pero sí son de esta distancia.

“La nutrición cuando entrenas para estas distancias es mucho más importante de lo que te imaginas”, explica Holland (destacada deportista británica que compite en triatlón). Ella aconseja encontrar un buen plan de nutrición e hidratación ya que estarás haciendo ejercicio de manera continua durante un periodo de tiempo más prolongado de lo que acostumbras.

Es muy recomendable buscar un nutriólogo especializado en el deporte para estas distancias.



TRIATLÓN IRONMAN O IRONMAN FULL

El IRONMAN es el verdadero reto para todo triatleta (así como el maratón lo es para un corredor). No solo es una de las proezas mental y física más desafiantes para la aptitud humana, sino que también es una gran inversión entrenar adecuadamente (inversión de tiempo, esfuerzo y dinero). Cada año, más de 96,000 atletas se registran para competir en eventos de distancia IRONMAN, representando a más de 90 países, regiones y territorios.

Este triatlón tan largo requiere de nadar 3,800 metros, rodar 180 km en bici, y, después de todo esto, correr un maratón 42.195 km. Dependiendo de tu nivel de preparación, de las condiciones de recorrido y del clima el día de la competencia, debes considerar que estarás compitiendo en estas 3 disciplinas nada más y nada menos que ¡cerca de 10 a 17 horas!, para quienes será su primer IRONMAN, y que suponemos ya han hecho muchos triatlones SPRINT, OLÍMPICOS y, al menos, un MEDIO IRONMAN, ellos necesitarán de 6 a 9 meses de entrenamiento para estar listos para esta distancia, mientras que los triatletas que ya tienen experiencia en al menos algún otro IRONMAN, necesitarán de 6 meses de entrenamiento.







En esta edición de los Juegos Olímpicos fueron 33 disciplinas las que se disputaron entre los atletas de más de 200 naciones. Como cada cuatro años, deportes como el fútbol, natación, clavados, softbol, halterofilia o atletismo, son los que más audiencia captan debido a su popularidad. Sin embargo, hay disciplinas poco conocidas y que tienen poderosos representantes; uno de ellos es el triatlón que, como lo indica su nombre, comprende tres disciplinas, por lo que se requiere de mucha preparación, así como de una gran concentración y resistencia.

México inició su participación el domingo 25 de julio en esta disciplina olímpica de la mano de los deportistas Crisanto Grajales e Irving Pérez, quienes finalizaron la prueba en los lugares 31 y 46, respectivamente. En tanto a la categoría femenil, las mexicanas Claudia Rivas y Cecilia Pérez hicieron lo propio el lunes 26.

EL TRIATLÓN EN

TOKYO 2020

128

Esta disciplina tiene varias modalidades que ya mencionamos con anterioridad, en las que se contemplan tres deportes diferentes, sin embargo, para los Juegos Olímpicos, comprende natación, ciclismo de ruta y una carrera a pie, en ese orden.

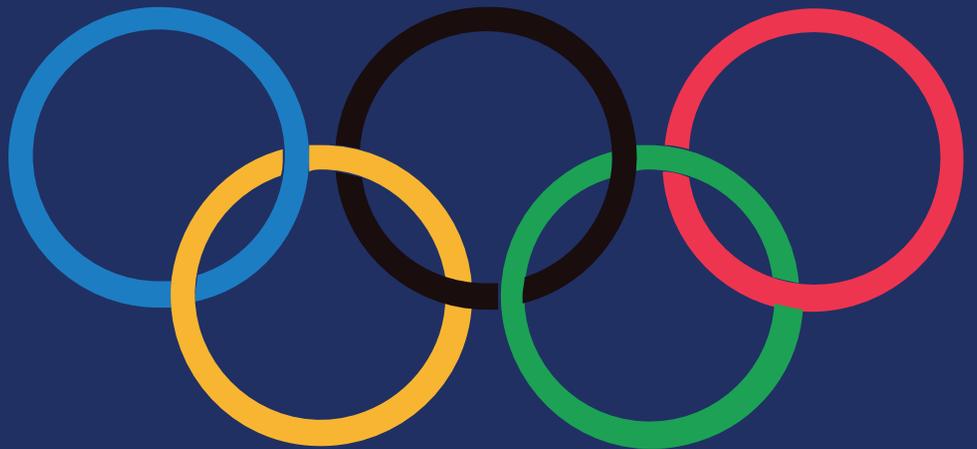
129

De acuerdo con la página oficial de los Juegos Olímpicos, la competencia de triatlón se llevó a cabo de manera continua, es decir, no se hace una pausa entre cada disciplina ni tiene rondas o etapas, por lo que los atletas deben mostrar gran resistencia. Las distancias que se recorrieron tanto en la rama femenil, como varonil son las siguientes:

Mil 500 metros en natación, 40 kilómetros en ciclismo y 10 kilómetros en carrera a pie. La estimación de tiempo fue en la categoría varonil; una competencia de triatlón en una hora con 45 minutos, mientras que en la femenil; se contempló un tiempo de poco menos de dos horas.

En esta edición de los Juegos Olímpicos de Tokio 2020 se integró una nueva modalidad mixta con equipos de dos hombres y dos mujeres, quienes ejecutaron cada uno un triatlón de corta duración en las siguientes pruebas: 300 metros de natación, 6.8 kilómetros de ciclismo y dos kilómetros de carrera a pie.

20









Mexico



DESFILE DELEGACIÓN MÉXICO

DESFILE DE INAUGURACIÓN DE LOS JUEGOS OLÍMPICOS TOKYO 2020

TOKYO 2020





CERO
TOLERANCIA
A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

EN UPAV

NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA

CERO TOLERANCIA

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



COORDINADORAS



Pánuco

(Pánuco, Pueblo Viejo, Tampico Alto, Ozuluama de Mascareñas, El Higo)

Correo: coordinacion.panuco@upav.edu.mx



Tantoyuca

(Tempoal, Tantoyuca, Chiconamel, Chalma, Benito Juárez, Platón Sánchez, Chicontepec, Ixcatepec, Chontla, Citlaltépetl, Tantima)

Dirección: Hermenegildo Galeana #39 Col. Centro, C.P. 92120 Tantoyuca, Ver.

Correo: coordinacion.tantoyuca@upav.edu.mx



Huayacocotla

(Huayacocotla, Ilamatlán, Zontecomatlán, Texcatepec, Zacualpan)

Correo: coordinacion.huayacocotla@upav.edu.mx



Álamo

(Tempache, Tamiahua, Chinampa de Gorostiza, Naranjos - Amatlán, Cerro Azul, Tancoco, Tepetzintla, Ixhuatlán de Madero, Castillo de Teayo, Tamalín, Tuxpan, Tlalchichilco)

Dirección: Calle Artículo 123 S/N Col. Centro, Álamo, Ver.

Correo: coordinacion.alamo1@upav.edu.mx

Oficina Tuxpan

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

Correo: coordinacion.alamo2@upav.edu.mx



Poza Rica I

(Coatzintla, Tihuatlán, Cazones de Herrera, Poza Rica, Filomeno Mata, Zozocolco de Hidalgo, Chumatlán)

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

Correo: coordinacion.pozarica1@upav.edu.mx



Poza Rica II

(Poza Rica, Coahuatlán, Coyutla, Mecatlán)

Dirección: Manlio Fabio Altamirano #203 Col.Trajín, C.P. 93330, Poza Rica, Ver.

Correo: coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx



Papantla

(Papantla, Gutiérrez Zamora, Tecolutla, Espinal, Coxquihui)

Correo: coordinacion.papantla@upav.edu.mx



Altotonga-Atzalan

(Martínez de La Torre, Tlapacoyan, Atzalan, Jalacingo, Altotonga, Villa Aldama, Perote)

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

Correo: coordinacion.altotonga@upav.edu.mx



Misantla

(San Rafael, Nautla, Misantla, Vega de Alatorre, Colipa, Yecuatla, Juchique de Ferrer, Landero y Coss, Tenochtitlán, Chiconquiaco, Tepetlán, Naolinco, Alto Lucero, Acatlán, Miahuatlán)

Dirección: Obregón #116 Col. Centro Misantla, Ver. C.P. 93821

Correo: coordinacion.misantla@upav.edu.mx



Xalapa

(Tonayán, Coacoatzintla, Tatatila, Las Minas, Tlacolulan, Las Vigas de Ramírez, Rafael Lucio, Jilotepec, Banderilla, Acajete, Xalapa, Tlalnelhuayocan, Ayahualulco, Ixhuacán de Los Reyes, Xico, Cosautlán de Carvajal, Teocelo, Coatepec, Emiliano Zapata, Actopan, Jalcomulco, Apazapan)

Licenciaturas - Posgrados

Dirección: 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.

Correo: coordinacion.xalapa.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

Dirección: 20 de Noviembre Oriente # 256 Col. Centro C.P. 91000 Xalapa, Ver.

Correo: coordinacion.xalapa.media@upav.edu.mx



Huatusco

(Tlaltetela, Tenampa, Totutla, Tlacotepec de Mejía, Sochiapa, Comapa, Huatusco, Zentla, Tepatlaxco, Ixhuatlán del Café, Tomatlán, Chocamán, Coscomatepec, Alpatláhuac, Calcahualco)

Dirección: Avenida Juárez S/N Esq. Calle 12 Col. Centro Coscomatepec, Ver.

Correo: coordinacion.huatusco@upav.edu.mx



Córdoba

(Fortín de las Flores, Córdoba, Amatlán de los Reyes, Atoyac, Paso del Macho, Yanga, Cuitláhuac, Carrillo Puerto, Omealca, Tezonapa, Cuichapa)

Correo: coordinacion.cordoba@upav.edu.mx



Orizaba

(La Perla, Mariano Escobedo, Atzacan, Ixhuatlancillo, Orizaba, Ixtaczoquitlán, Río Blanco, Maltrata, Nogales, Huiloapan de Cuauhtémoc, Rafael Delgado, Acultzingo, Tlilapan, San Andrés Tenejapan, Magdalena, Naranjal, Coetzala, Tequila, Atlahuilco, Xoxocotla, Los Reyes, Zongolica, Tlaquilpa, Texhuacán, Astacinga, Mixtla de Altamirano, Tehuipango, Camerino Z. Mendoza, Soledad Atzompa, Aquila)

Dirección: Oriente 6 #779 entre Sur 15 y Sur 27 Altos Col. Centro C.P. 94300 Orizaba, Ver. *Correo:* coordinacion.orizaba@upav.edu.mx



Veracruz

(Úrsulo Galván, Puente Nacional, Paso de Ovejas, La Antigua, Veracruz, Boca del Río, Manlio Fabio Altamirano, Jamapa, Medellín, Soledad de Doblado, Camarón de Tejeda, Cotaxtla)

Licenciaturas - Posgrados

Dirección: Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.

Correo: coordinacion.veracruz.superior@upav.edu.mx

Bachilleratos

Dirección: Benito Juárez # 332 Col. Centro C.P. 91700 Veracruz, Ver.

Correo: coordinacion.veracruz.media@upav.edu.mx



Tierra Blanca

(Tlalixcoyan, Tierra Blanca, Tres Valles, Otatitlán, Tlacojalpan, José Azueta, Playa Vicente, Santiago Sochiapan)

Dirección: Vicente Guerrero #611 entre Juárez y Madero Col. Loma del Jazmín C.P. 95110 Tierra Blanca, Ver.

Correo: coordinacion.tierrablanca@upav.edu.mx

O

R

R

O

T

S

E

R

R

D



Alvarado

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

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

Correo: coordinacion.alvarado@upav.edu.mx



San Andrés Tuxtla

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

Dirección: Aquiles Serdán #487 local 1 Col. Centro San Andrés Tuxtla, Ver.

Correo: coordinacion.sanandres@upav.edu.mx



Jáltipan

(Tatahuicapan de Juárez, Soteapan, Mecayapan, Pajapan, Acayucan, Soconusco, Chinameca, Oluta, Oteapan, Sayula de Alemán, Texistepec, Jáltipan, Zaragoza, Cosoleacaque, Jesús Carranza)

Dirección: Adolfo López Mateos #204, Col. Centro, C.P. 96200 Jáltipan de Morelos Ver.

Correo: coordinacion.jaltipan@upav.edu.mx



Coatzacoalcos

(Agua Dulce, Coatzacoalcos, Hidalgotitlán, Minatitlán, Nanchital)

Dirección: Av. 18 de octubre #122 Altos Col. Santa Clara C.P.96730 Minatitlán, Ver.

Correo: coordinacion.coatzacoalcos1@upav.edu.mx

Oficina Minatitlán

Dirección: Carranza#214 Sur Col. Esfuerzo de los Hermanos del Trabajo C.P. 96430 Coatzacoalcos, Ver.

Correo: coordinacion.coatzacoalcos2@upav.edu.mx



Las Choapas

(Las Choapas, Ixhuatlán del Sureste, Moloacán, Uxpanapa)

Dirección: Hidalgo #20 Col. Centro C.P. 96980 Las Choapas, Ver.

Correo: coordinacion.choapas@upav.edu.mx

TORRE UPAV

Guillermo Prieto #8 Col. 2 de abril. Xalapa, Ver. C.P 91030
Tel. (228) 29 08 764

- * *Rectoría*
- * *Dirección de Educación Superior*
- * *Dirección de Educación Media Superior*
- * *Dirección de Administración y Finanzas*
- * *Dirección de Planeación y Programación*
- * *Dirección de Asuntos Jurídicos:*
 - *Depto. de Asuntos Contenciosos y Procedimientos Administrativos.*
 - *Depto. de Legislación y Consulta*
- * *Subdirección de Supervisión Académica*
- * *Unidad de Género*

TORRE UPAV 20/20

20 de Noviembre Oriente #256 / Col. Centro, Xalapa, Ver. C.P 91000
Tel. (228) 8 17 34 10

- * *Departamento de Difusión Académico Cultural*
- * *Consejo Técnico Académico*
- * *Unidad de Transparencia*
- * *Oficialía de Partes*

Educación Superior

- * *Depto. de Control Escolar*
- * *Depto. de Posgrados*
- * *Depto. de Servicio Social y Apoyo a la Titulación*
- * *Depto. de Planes y Programas*

Educación Media Superior

- * *Depto. de Servicios Escolares*
- * *Depto. de Desarrollo Académico*
- * *Depto. de Registro y Certificación*
- * *Depto. de Bachillerato Unitario Virtual*

Planeación y Programación

- * *Depto. de Planeación y Evaluación*
- * *Depto. de Estadística*
- * *Depto. de Control y Seguimiento*

Administración y Finanzas

- * *Depto. de Recursos Humanos*
- * *Depto. de Recursos Financieros*
- * *Depto. de Recursos Materiales y Servicios Generales*
- * *Depto. de Tecnologías de la Información*

Supervisión Académica

- * *Depto. de Vinculación Institucional*
- * *Depto. de Formación y Capacitación para el Trabajo*
- * *Depto. de Trámites de Regularización a Solidarios*



UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ
10
ANIVERSARIO 2011-2022

CONECTA

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ

— www.upav.edu.mx —