

07

Séptima edición

Edición Digital  
[www.upav.edu.mx](http://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

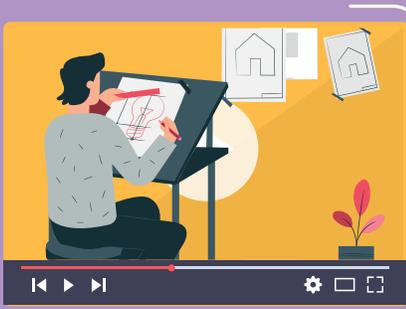
Aprende, diviértete y contin  
periodo en casa. Por tu



**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](http://www.upav.edu.mx/contigo)





01

## **Editorial**

### **10 / MENSAJE**

Lic. Nadia Elisa Viveros G. Saldaña  
Directora de Asuntos Jurídicos

02

## **Coordenadas**

### **16 / CONOCE A TU COORDINACIÓN SOLIDARIA**

Ing. Luz del Carmen Vázquez Rosas  
- Coordinadora Solidaria Huatusco

### **20 / PUNTOS CARDINALES**

Huatusco, Veracruz

03

## **Orgullo UPAV**

### **36 / DAVID MELGAREJO HUESCA**

### **44 / REGRESO SEGURO A ASESORÍAS**

04

## Unidad de Género

- 50 / DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD
- 52 / DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA
- 54 / DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA
- 56 / CONMEMORACIÓN DEL SUFRAGIO FEMENINO EN MÉXICO
- 58 / DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA
- 62 / ÚNETE PARA PONER FIN A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y NIÑAS

05

## Arte&Cultura

- 66 / LA ARQUITECTURA HISTÓRICA DE MÉXICO
- 74 / CEMPASÚCHIL Y ALGARABÍA MEXICANA
- 80 / LA CATRINA Y GUADALUPE POSADA
- 86 / UN DULCE RECUERDO; ALFEÑIQUE

06

## Al Natural

- 94 / ENTRE TÉ, FRUTAS Y OTOÑO
- 100 / ¡MANOS A LA COCINA!

07

## Deportes

- 114 / NATACIÓN; EL DEPORTE MÁS COMPLETO
- 118 / PARALÍMPICOS EN TOKIO 2020
- 122 / DIEGO LÓPEZ DÍAZ EN CONECTA



**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



UPAVOficial



UpavRectoría



upavrectoría



@UPAVRadio

# CONECTA

Edición Digital — [www.upav.edu.mx](http://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**







# EDITORIAL

**Lic. Nadia Elisa Viveros G. Saldaña**

**Directora de Asuntos Jurídicos**



La Universidad Popular Autónoma de Veracruz, es una institución pública en la que convergen principios como la inclusión y el humanismo, mismos que han permitido abrir las puertas a toda la sociedad veracruzana, especialmente a la población adulta y a las comunidades campesinas e indígenas, así como a los sectores vulnerables que mantienen su deseo firme de superación y que por razones diversas interrumpieron su formación académica en los distintos niveles educativos.

Una de las virtudes que ofrece esta casa de estudios, es que mantiene horarios flexibles y distintos a los establecidos en otras instituciones, aunado a la labor social que realizan las figuras solidarias, que a su vez cuentan con amplia experiencia y que colaboran día a día, en la formación de nuestros aprendientes.

Hoy la misión educativa de nuestra Universidad, se sustenta como un proyecto noble, humanista e incluyente. Desde su Ley de creación se perciben los objetivos principales de nuestra Casa de Estudios, de los cuales, si bien es cierto, sobresale la impartición de servicios educativos de los niveles de educación media superior y superior, además de la labor de acercar la educación a todas aquellas personas que por circunstancias de vida, interrumpieron su formación educativa y que al día de hoy, con UPAV tienen una oportunidad de alcanzar sus metas a través de un modelo educativo autodidacta que abre la puerta a un abanico de oportunidades. Nuestra misión es continuar con esta labor social en beneficio de todos aquellos ciudadanos y ciudadanas que orgullosamente son aprendientes y egresados de nuestra institución.

UPAV tiene facilidad de acceso y adaptación a las zonas en las que se demanda la apertura de nuestras sedes solidarias, con los planes y programas que de acuerdo a cada característica del lugar y el entorno, se adecua para lograr la viabilidad de apertura, pues se busca formar a los profesionistas que nuestro estado y la nación requieren.

Tengan la certeza de que elegir a UPAV como opción educativa, resulta una decisión productiva y sin duda, mejora la calidad de vida de quien continua su formación con nuestros planes y programas.

Desde la Dirección de Asuntos Jurídicos trabajamos en el fortalecimiento normativo de la institución, en el cumplimiento y reordenamiento de los procesos administrativos fomentamos la cultura de la legalidad, desde aprendientes, hasta figuras solidarias y servidores públicos de esta casa de estudios, para poder garantizar la certeza jurídica de nuestras acciones que nos caracterizan como familia, con orgullo UPAV.

El **Orgullo UPAV**, es una forma de convivir, de proyectarnos, de hacer y de ser. Lo constituimos cada uno de los que formamos parte de la institución, que creemos en la Universidad como fuente de conocimiento, de formación y desarrollo, como fuente de inclusión, de sensibilización, de compenetración y que, con un sentido humanista, nos enfocamos en consolidar a la Universidad, en los principios de mejora, tanto en la calidad de vida de la sociedad veracruzana, como en la superación de los rezagos sociales en el Estado y en el país.

Los invito a que juntos, continuemos creciendo fortaleciendo la cultura de la labor social, el compromiso con nuestro entorno y sobre todo, con nosotros mismos para alcanzar la armonía, el desarrollo pleno de nuestros proyectos y la reconstrucción del tejido social que nos consolida como ciudadanos del mundo.







HUATUSCO



*Sección*

02.

---

# Coordenadas

**/ CONOCE A TU COORDINACIÓN SOLIDARIA** Ing. Luz del Carmen Vázquez Rosas  
**/ PUNTOS CARDINALES** Huatusco, Veracruz

# SOMOS UN GRAN EQUIPO, SOMOS UNA GRAN FAMILIA UPAV

---

**ING. LUZ DEL CARMEN VÁZQUEZ ROSAS**

**COORDINADORA SOLIDARIA HUATUSCO**

---

Desde su primer acercamiento a la Universidad Popular Autónoma de Veracruz en el año 2017 como titular de la Coordinación Solidaria de Huatusco, Luz del Carmen Vázquez Rojas, ha ejercido acciones en pro de la educación, junto a un gran equipo de figuras solidarias.

Lograr que UPAV llegue a los municipios y localidades más aisladas de las Altas Montañas, es una de las mayores satisfacciones que le ha dejado su gestión como Coordinadora Solidaria. En esta 7a edición de Conecta UPAV, expresa su agradecimiento todos y todas las aprendientes y egresados por su confianza, al permitirle ser parte de su crecimiento profesional, generación tras generación.



“Tengo un gran compromiso con la educación, estoy agradecida por todo el apoyo y la determinación que las figuras solidarias me han expresado, con ellos hemos formado un gran equipo”, Luz del Carmen, comenta que es la suma de esfuerzos entre la Universidad y la disposición de las figuras solidarias en las constantes actualizaciones, lo que permite mantener un servicio de vanguardia en la atención de los trámites y en el seguimiento académico de los aprendientes, pues la comunicación y el apoyo de la institución ha permitido avances significativos durante la pandemia y en la nueva normalidad.

La Coordinadora Solidaria de Huatusco invita a los y las jóvenes veracruzanos a elegir una Licenciatura, Ingeniería o Posgrado que deseen de corazón, con la que realmente se sientan convencidos de estudiar, para que lo que elijan en un futuro les apasione, lo hagan con entrega y con entusiasmo, sólo así se logra el éxito, “los invito a que no se rindan, nadie ha dicho que el camino será fácil, pero estén convencidos que los logros y los éxitos de su esfuerzo son maravillosos”.

Por último, invita a la sociedad veracruzana a confiar en la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, señala que nuestra casa de estudios es una institución comprometida con la formación educativa de calidad, donde encontrarán asesoras y asesores solidarios preparados y comprometidos con su servicio, mismo que han sabido manejar para adaptarse a los retos de esta nueva normalidad con asesorías híbridas y a distancia.





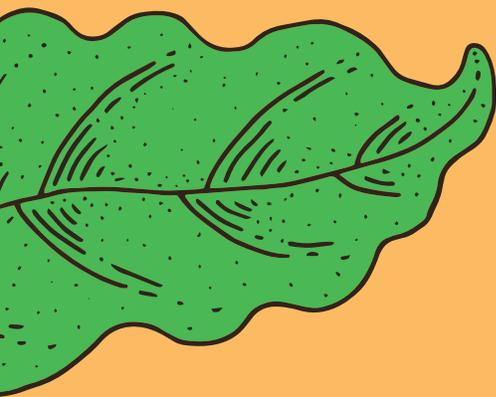
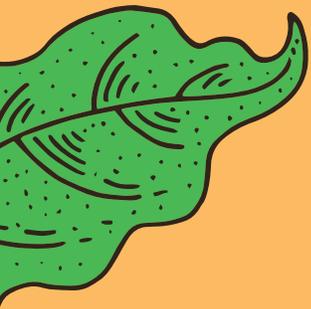
**“Nuestra institución está en una lucha constante para acabar con el rezago educativo y aunque falta mucho por hacer, vamos por buen camino”**

UN LUGAR DE MONTAÑAS CON AROMA A CAFÉ;

PUNTOS CARDINALES

# HUATLUSCO





Huatusco ubicado en la región de las Altas Montañas de Veracruz, se localiza en el centro del estado y sobre el territorio de la Sierra Madre Oriental, a sólo 18 kilómetros de Coscomatepec y a 125 kilómetros del Puerto de Veracruz. La toponimia que da origen a su nombre, proviene del Náhuatl **“Cuauh-tuch-co”** que significa cuahuitl; árbol y **“Tunchli”**; conejo, “Lugar de conejos en los árboles”.

Huatusco conjuga historia, cultura y tradición, además de sus exuberantes paisajes y barrancas, este municipio forma parte de la franja cafetalera de Veracruz, lo que lo convierte en uno de los mayores productores de café en el estado, su altitud y condiciones climáticas, hacen que su producto sea de excelente calidad.

Entre las atracciones turísticas de esta localidad, se destacan el Teatro Solleiro donde se celebran eventos culturales, la Casa de los Leones al ser la casa más antigua del lugar, los Templos de Santa Cecilia y de la Trinidad. Asimismo, están el Cementerio Municipal, con mausoleos antiguos y un templo moderno en el centro dedicado al Señor del Santuario.

En los alrededores de Huatusco hay sitios abiertos al público para convivir y disfrutar de la naturaleza; los cerros de Guadalupe y de Acatepec son una excelente opción para visitar en el atardecer, desde ellos se puede admirar la ciudad, incluso en días despejados, las luces del Puerto de Veracruz se pueden observar desde allí. De igual forma, se encuentran la cascada de Los Tres Chorros y las famosas cascadas del “infiernillo”, llamadas así por una antigua leyenda y al olor de azufre que despiden, tienen 40 metros de largo y son uno de los principales atractivos naturales representativos de Huatusco.

Este lugar hipnotiza con sus edificios históricos, su parque central, sus atractivos naturales en los alrededores, sin embargo, su rica gastronomía prehispánica conforma el gran acervo cultural e histórico del estado, entre los platillos típicos que se pueden encontrar está el tlatonile, muy parecido al mole hecho a base de ajonjolí o pipián; tamales de cosamalo, que son redondos, pequeños, delgados, hechos con maíz y las famosas chicatanas, que son insectos voladores que se dan en época de lluvias. Estas tienen un color rojizo y un cuerpo alargado, su gran aporte de proteínas era y sigue siendo muy valorado en su consumo, además de su exuberante sabor.

NÁHUATL "CUAUH-TUCH-CO" QUE SIGNIFICA CUAHUITL; ÁRBOL Y "TUNCHLI"; CONEJO, "LUGAR DE CONEJOS EN LOS ÁRBOLES".

Teatro Solleiro

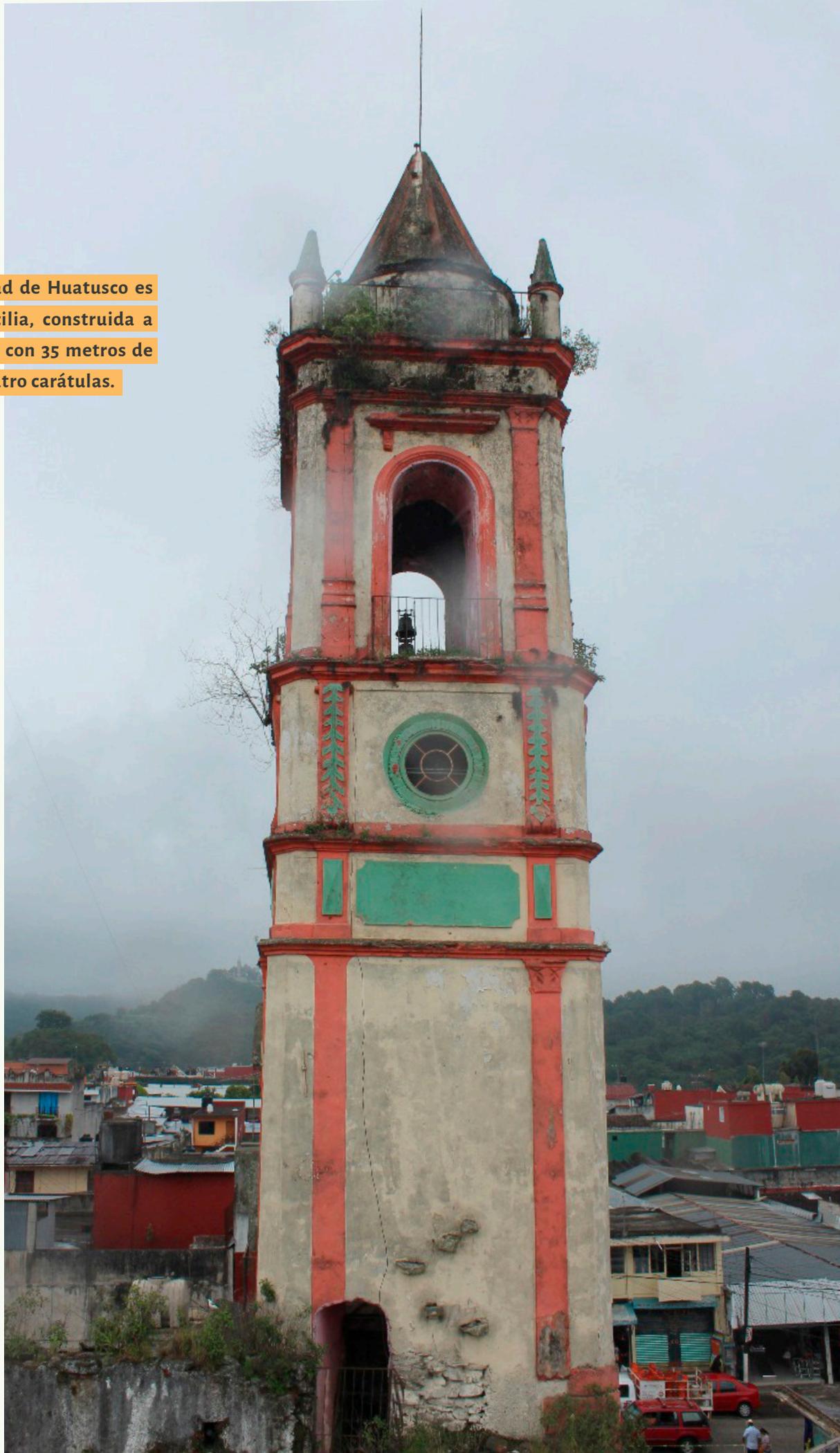


Casa de los Leones



El símbolo de la ciudad de Huatusco es la Torre de Santa Cecilia, construida a finales del siglo XIX y con 35 metros de altura y un reloj de cuatro carátulas.

Torre de Santa Cecilia



Huatusco, cuenta con varias celebraciones populares, en diciembre se llevan a cabo fiestas y peregrinaciones católicas dedicadas a la “Virgen de Guadalupe” reuniéndose la gente en la cima de un santuario que lleva su nombre, allí se construyó un monumento de 30 metros de altura, considerada la virgen más alta de México. Una de las celebraciones más importantes, es la fiesta patronal que se realiza en honor a San Francisco de Padua, se lleva a cabo en el mes de junio y en la cual el platillo principal es la Chicatana. Durante los meses de abril o mayo, se realiza la fiesta de La Viuda del Café, y en noviembre, el 1 y 2, no faltan las celebraciones del Día de Muertos que incluyen majestuosas ofrendas y altares.

Desde el año 2011 en Huatusco se lleva a cabo uno de los festejos más importantes de la zona, se celebra generalmente del 31 de octubre al 3 de noviembre. La palabra Xantolo deriva de la palabra “xanto” que significa santo y del náhuatl “olo” que quiere decir abundancia (todos los santos). Esta celebración se caracteriza por ser una fiesta que une el culto a las deidades prehispánicas con las españolas. Se organiza un espectáculo masivo donde más de 1500 personas han danzado los sones de “Xantolo” celebrando la vida y la algarabía, brindando un espacio de rescate cultural para todas las personas que han disfrutado de este hermoso espectáculo. Sin duda alguna, Huatusco es un lugar entre montañas que hipnotiza a cualquiera que lo recorre con su aroma a café.

Fuentes: <http://www.microrregiones.gob.mx/zap/datGenerales.aspx?entra=nacion&ent=30&mun=071> / <https://veracruz.mx/destino.php?Municipio=71>













SEDESOL  
CONSTRUCCIÓN DE CUARTOS DORMITORIO EN LOS  
MUNICIPIOS DE MANLIO FABIO ALTAMIRANO, JAMAPA,  
HUATUSCO, PUENTE NACIONAL Y TENAMPA  
LA OBRA ES EJECUTADA CON RECURSOS DEL FAIS (FISE)  
2021  
PARTICIPACIÓN DEL SECTOR PRIVADO ES  
PROHIBIDA





VERACRUZ  
GOBIERNO  
DEL ESTADO



SEV  
Secretaría de  
Educación

SEMSys  
Subsecretaría de  
Media Superior y



**UPAV**

UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ

**BACHILLER**

MIXTO, UNITARIO Y VIRTUAL EN

**INICIO DE ASES**

**23** D



**PEOE**

Programa Estatal  
de Oferta Educativa

**TODOS TIENEN  
BACHILLERATO, LIC**

**INGRES  
sems**

Educación  
Superior



# ERATO

18 MESES

## ORÍAS

E OCTUBRE

[www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx)  
[admisiones@upav.edu.mx](mailto:admisiones@upav.edu.mx)

**UN UN LUGAR SEGURO PARA ESTUDIAR**  
INGENIERÍA, INGENIERÍA O UN POSGRADO

SA A:  
[sys.sv.gob.mx/peoe](http://sys.sv.gob.mx/peoe)

O LLAMA AL  
**2289800540**

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

Trámites Directorios Contacto      

# UPAV

## UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ



### MULTIMEDIA

- [Galería](#)
- [Video institucionales](#)
- [Música institucional](#)



**redconocer**  
de prestadores de servicios  
Centro Evaluador

Estrategia nacional para  
impulsar la certificación de  
competencias laborales de  
las personas.



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



*Sección*

03.

---

# Orgullo UPAV

**/ DAVID MELGAREJO HUESCA  
/ REGRESO SEGURO A ASESORÍAS**

DAVID MELGAREJO HUESCA

---

EGRESADO DE LA LICENCIATURA EN EDUCACIÓN ARTÍSTICA

---



LA GRAN **DISPOSICIÓN**  
Y EL **APOYO** DE TODA LA  
COMUNIDAD ACADÉMICA  
DE LA UPAV, SON **EJES**  
**FUNDAMENTALES** EN EL  
PROFESIONALISMO DE LOS  
APRENDIENTES 

Pues siempre se han preocupado por atender nuestras necesidades académicas y laborales, haciéndonos sentir cómodos en el desarrollo de nuestros deberes durante nuestra trayectoria en la universidad, con esas palabras nos recibe el Licenciado en Educación Artística, David Melgarejo Huesca, egresado de la Universidad Popular Autónoma de Veracruz.

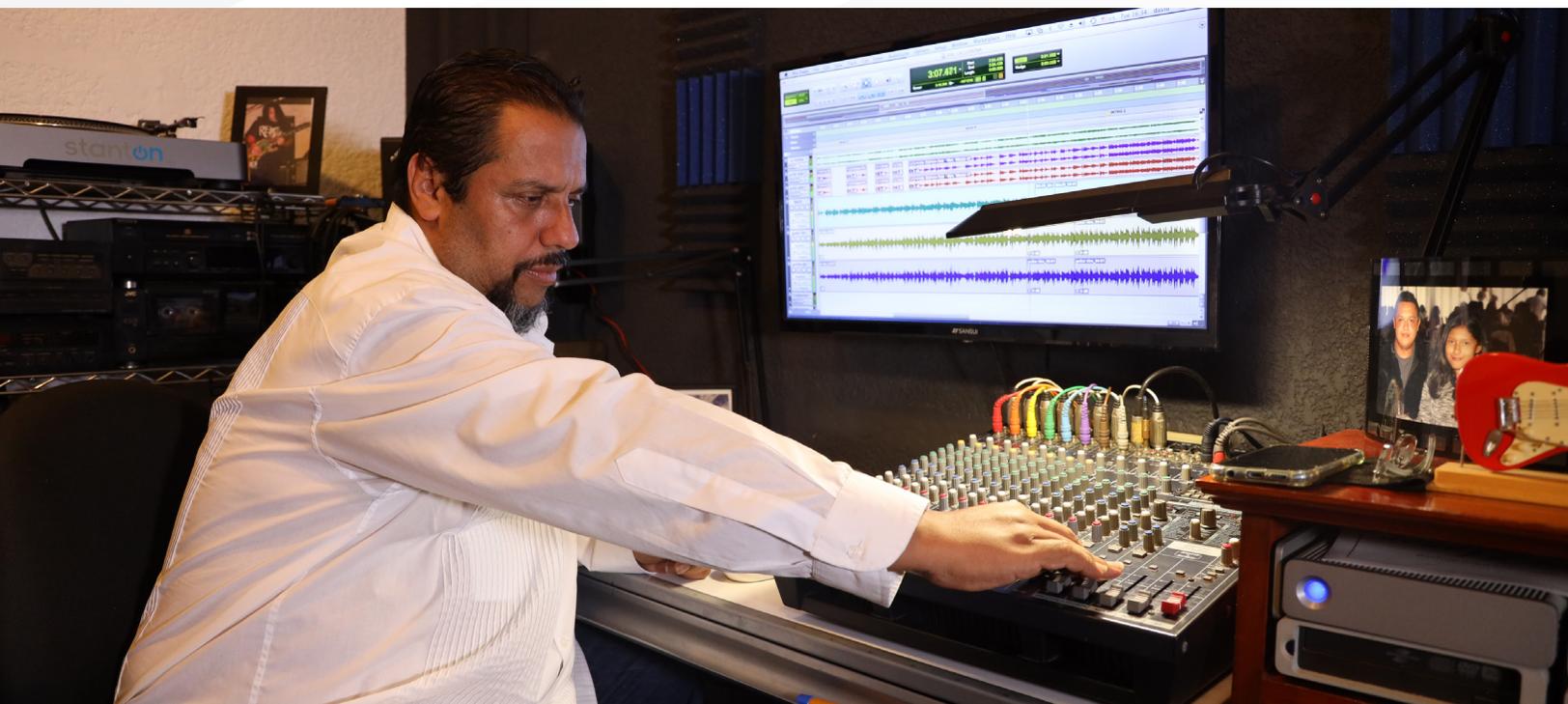
Su interés por UPAV surge a partir de comentarios que sus compañeros de trabajo le expresaban, siendo en ese momento aprendientes de la institución, “me platicaban de la universidad como una excelente opción de superación personal y profesional, de sus programas educativos y de sus aportaciones accesibles económicamente”.



David Melgarejo recuerda con entusiasmo la atención que recibió durante su estancia en la universidad, así como el soporte y seguridad que le brindaron las Figuras Solidarias. “Son muchas las experiencias vividas, gracias a mis asesores solidarios y con el conocimiento adquirido en cada asesoría, me han ayudado a identificar cosas valiosas para mi desarrollo, tanto profesional como personal”.

En esta 7a edición, nos cuenta que la Universidad Popular Autónoma de Veracruz ha sido un pilar fundamental en su desempeño profesional, lo que le ha brindado la oportunidad de construir su trayectoria laboral con un enfoque interdisciplinario, pues gracias a que cursó la Licenciatura en Educación Artística, desarrolló esas habilidades que le han posibilitado su labor como docente artístico en un Jardín de Niños y que además, han influido positivamente en su desempeño como integrante del grupo Tlen Huicani; “me he desarrollado en este grupo desde hace más de 22 años y UPAV ha sido parte fundamental en mi quehacer artístico”. Cabe destacar que es un grupo de música tradicional veracruzana fundado en el año 1973, su nombre es un vocablo náhuatl que significa “Los Cantores”. Melgarejo Huesca, nos comparte que la labor del grupo es preservar las tradiciones veracruzanas, así como la contribución a la proyección y difusión de la música folklórica de Veracruz. Actualmente, sus aportaciones han sido reconocidas por universidades, organizaciones culturales y agrupaciones de folklore de todo el mundo.

Por último, invita a jóvenes, adultos, personas mayores, a todas y todos aquellos que mantengan el deseo firme de adquirir nuevos conocimientos y nuevas herramientas para un mejor desarrollo, tanto personal, como profesional, que no duden en acudir a UPAV, donde contarán siempre con el respaldo de una institución sólida y comprometida con la educación, así como con el apoyo de asesores solidarios les ayudarán a abrir puertas hacia nuevas experiencias, conocimientos y saberes, “saberes con miras a posibilitar los procesos creativos de innovación del futuro en todos los entornos”.



“  
LA SUPERACIÓN SE  
BUSCA DÍA A DÍA, SÓLO  
ASÍ PODRÁN LOGRAR  
SUS OBJETIVOS

DAVID MELGAREJO HUESCA







# **OFERTA ACADÉMICA**

**BACHILLERATO  
AÑO Y MEDIO**

**MÁS DE 30  
LICENCIATURAS**

**MÁS DE 40  
POSGRADOS**

**CON UPAV CONTINÚA  
TU PREPARACIÓN**



# REGRESO SEGURO A ASESORÍAS

---

## **Sedes Solidarias cumplen con los protocolos de Salud para un Regreso Seguro a Asesorías**

---

Previo al inicio del presente periodo educativo y de acuerdo a las indicaciones emitidas por autoridades de las Secretarías de Salud y Educación del Estado de Veracruz, la Universidad Popular Autónoma de Veracruz, se dio a la tarea de diseñar e implementar estrategias que fortalecen las medidas sanitarias necesarias en cada sede de las Coordinaciones Solidarias.

Como muestra de su compromiso institucional y del interés por preservar la salud de quienes integran la comunidad UPAV, el rector de esta Casa de Estudios, Mtro. Ome Tochtli Méndez Ramírez, llevó a cabo la supervisión de los protocolos necesarios para el próximo Regreso Seguro a las Asesorías acompañado de Figuras Solidarias y aprendientes de esta institución educativa.

2° B.H

2° A.G









Sección

04.

# Unidad de Género

/ DÍA INTERNACIONAL DE LAS PERSONAS DE EDAD  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA NO VIOLENCIA  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LA NIÑA  
/ CONMEMORACIÓN DEL SUFRAGIO FEMENINO EN MÉXICO  
/ DÍA INTERNACIONAL DE LUCHA CONTRA EL CÁNCER DE MAMA  
/ ÚNETE PARA PONER FIN A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES Y NIÑAS

# Envejecer es ganar sabiduría

01

OCTUBRE

## Día Internacional de las Personas de Edad

El 14 de diciembre de 1990 la Asamblea General de las Naciones Unidas, designó el 1 de octubre como el Día Internacional de las Personas de Edad.

Hablar de la edad mayor no significa hablar de un valor o una etapa negativa del ser humano, simplemente corresponde a un número que no limita el desarrollo como personas. La edad no es una barrera para el éxito; ser personas adultas mayores debe significar vivir con dignidad y seguridad, ser libres de malos tratos, poder disfrutar de los cuidados y la protección de una familia y la comunidad y, sobre todo, sumar experiencias a la vida.

Los adultos mayores son personas que, como todas y todos, tienen un valor importante dentro del desarrollo de una sociedad, son parte importante de una cultura y de las tradiciones. De acuerdo a la Comisión Nacional de los Derechos Humanos, se estima que, en la actualidad, casi 700 millones de personas son mayores de 60 años. Para 2050, las personas de 60 años o más, serán 2000 millones, esto es más del 20% de la población mundial.

Envejecer es un proceso natural, no es una enfermedad, sino una virtud y capacidad de adaptarse al paso del tiempo, aprender y disfrutar de la vida. Se debe eliminar el valor negativo que se le atribuye al envejecimiento pues una sociedad equitativa no debe enfocarse en lo que fue, sino en lo que será.

El Día Internacional de las Personas de Edad, busca crear conciencia sobre las oportunidades y los desafíos del envejecimiento en el mundo de hoy, y destaca los grandes aportes que los adultos mayores hacen a la sociedad.



Descubre todo lo que nuestra comunidad mayor aporta a nuestra sociedad a través de  **UPAV Radio**

**TODOS LOS JUEVES 12:00 HRS**

# “La no violencia es un arma de los fuertes”

- Mahatma Gandhi

02

OCTUBRE

## Día Internacional de la No Violencia

¿Sabías que el Día Internacional para la No Violencia se celebra el 2 de octubre en honor a Mahatma Gandhi?

Mahatma Gandhi fue pionero de la filosofía de la no violencia, uno de los principales líderes que ha existido en movimientos que luchan por el reconocimiento de los derechos civiles y por el cambio social.

El mundo recuerda a Gandhi no solo por su vehemente adhesión a la no violencia y el humanismo como ideal supremo, sino también como figura de referencia para hombres y mujeres en la vida pública, el pensamiento político y el gobierno, y como símbolo de los anhelos y esperanzas de todos los habitantes del planeta.

La violencia en el mundo se ha incrementado significativamente, es un tema constante en la vida de un gran número de personas, está tan presente en las sociedades que se le atribuye como un componente de la condición humana, creyendo que en la actualidad la violencia es un asunto de supervivencia y evolución; sin embargo, es un hecho que es un retroceso para el ser humano y se encuentra presente sin distinción de sexo, edad, religión o grupos sociales.

**Trabajar en la erradicación de la violencia es educar en igualdad.**

**Sumémonos a esta lucha permanente por la no violencia.**



“ Cuando empoderamos a las mujeres y las niñas, creamos un futuro mejor para toda la humanidad. ”

- BAN Ki-Moon

11

OCTUBRE

## Día Internacional de la Niña

Las niñas han enfrentado temas hasta la actualidad, como el matrimonio infantil, el embarazo a temprana edad, la violencia, la inequidad de género, tienen un riesgo mucho mayor de ser víctimas de abuso sexual y son más vulnerables ante la trata, el tráfico y la explotación sexual.

Desde el año 2012, cada 11 de octubre se conmemora el Día Internacional de la Niña, esto con la finalidad de crear conciencia sobre las situaciones a las que están expuestas las niñas en el mundo para que se reconozcan sus derechos y se promueva su empoderamiento. Trabajar en el progreso de ellas, es invertir en el bienestar de las familias, comunidades y de la sociedad en general.

Participar apoyando esta conmemoración es posible, compartiendo historias de niñas, adolescentes o de organizaciones dirigidas por niñas que inspiren y que estén desarrollando soluciones innovadoras o trabajando para conseguir un cambio social positivo en cuestiones como la igualdad de género, tanto en sus comunidades como en sus países. Los Derechos Humanos de niñas, niños y adolescentes están previstos en la Constitución Política de los Estados Unidos Mexicanos, en los tratados internacionales y en las demás leyes aplicables, esencialmente en la Convención sobre los Derechos del Niño.

### Algunos de los derechos son:

- \* Derecho a la vida, a la supervivencia y al desarrollo.
- \* Derecho de prioridad.
- \* Derecho a la identidad.
- \* Derecho a vivir en familia.
- \* Derecho a la educación.
- \* Derecho a la igualdad sustantiva.
- \* Derecho a no ser discriminado.
- \* Derecho a vivir en condiciones de bienestar y a un sano desarrollo integral.
- \* Derecho a una vida libre de violencia y a la integridad personal.
- \* Derecho a la protección de la salud y a la seguridad social.
- \* Derecho a la inclusión de niñas, niños y adolescentes con discapacidad.



**El Danzar**  
DE LOS MAPACHES



UPAV RADIO

Adéntrate en este espacio infantil lleno de **inquietudes y experiencias contadas por nuestras niñas y niños**, sintoniza El Danzar de los Mapaches a través de **f UPAV Radio**

**TODOS LOS MIÉRCOLES 15:30 HRS**



La mujer nace libre y permanece igual al hombre en derechos.”

- Olympe de Gouges

17

OCTUBRE

## Conmemoración del Sufragio Femenino en México

La participación política de la mujer fortalece a la sociedad en general.

Cada vez es más común que las mujeres ejerzan cargos de elección popular o que incluso cuenten con alta responsabilidad en cargos del ámbito público o privado, sin embargo, aún existe una situación de desigualdad para acceder y participar de la misma manera que los hombres en los espacios públicos, sobre todo, políticos.

En México, la paridad de género es un principio constitucional que se refiere a la participación equilibrada, justa, y legal, que asegura que al igual que los hombres, las mujeres en toda su diversidad tengan una participación y representación igualitaria en la vida democrática del país.

Con la reforma constitucional del año 2019 sobre la “Paridad en todo” posicionada en redes sociales con el hashtag #ParidadEnTodo, México avanza hacia la consolidación de una verdadera democracia representativa, participativa e incluyente que beneficia a toda la sociedad.





19 DE OCTUBRE

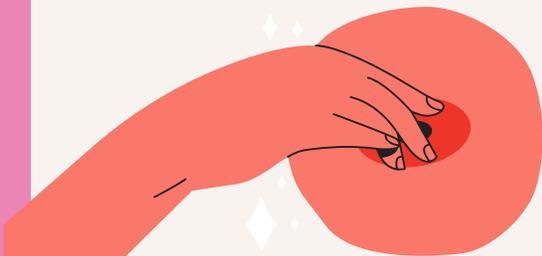
# Celebra el Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama

La UPAV te invita a sumarte a las actividades conmemorativas del “**Mes Rosa**”, para sensibilizar a la población sobre el cáncer de mama. La conmemoración del Día Internacional de Lucha contra el Cáncer de Mama cada 19 de octubre, resalta la importancia de la detección precoz de este padecimiento, a fin de mejorar la supervivencia de las mujeres que padecen esta enfermedad.

El objetivo de la OMS con la Iniciativa Mundial contra el Cáncer de Mama, es reducir en un **2,5%** anual la mortalidad mundial por esa enfermedad, con lo cual, se estima evitar entre los **años 2020 y 2040** la muerte de **2,5 millones de mujeres a nivel mundial**. **En caso de cumplirse ese objetivo, para el 2030 se evitaría el 25% de las muertes por cáncer de mama entre las mujeres menores de 70 años, y para 2040 esa cifra sería del 40%.**

El mes de octubre, es de **Sensibilización sobre el Cáncer de Mama en todo el mundo**, durante este mes, UPAV invita a toda la comunidad, a portar un listón rosa, símbolo de apoyo moral a las mujeres con esa enfermedad.

Mantén hábitos de vida saludables  
y realiza tu detección temprana, es  
fundamental.



## Datos y cifras:

Es más frecuente el cáncer de mama si...

- \* Tienes antecedentes familiares con cáncer de mama.
- \* Cuentas con más de 45 años de edad.
- \* Llegaste a la menopausia después de los 50 años.
- \* Tu primera menstruación fue antes de los 12 años.
- \* Te embarazaste por primera vez después de los 30 años.
- \* No has tenido hijos (as).
- \* Has utilizado terapia hormonal de reemplazo por más de 10 años.

## ¿Sabías que...

\* En **2020**, en todo el mundo se diagnosticó cáncer de mama a **2,3** millones de mujeres, y **685,000** fallecieron por esa enfermedad.

\* Cerca de una de cada **12** mujeres enferman de cáncer de mama a lo largo de su vida.

\* La mayoría de los casos de cáncer de mama y de las muertes por esa enfermedad se registran en países de ingresos bajos y medianos.



## PLÁTICA INFORMATIVA

Prevención, Detección y Tratamiento Oportuno del

# CÁNCER DE MAMA

**IMPARTE DRA. KARLA OLIVIA LÓPEZ ZÚÑIGA**

RESPONSABLE DEL PROGRAMA DE CÁNCER DE MAMA JURISDICCIÓN SANITARIA VIII

**19 DE OCTUBRE**

**12:00 HRS**

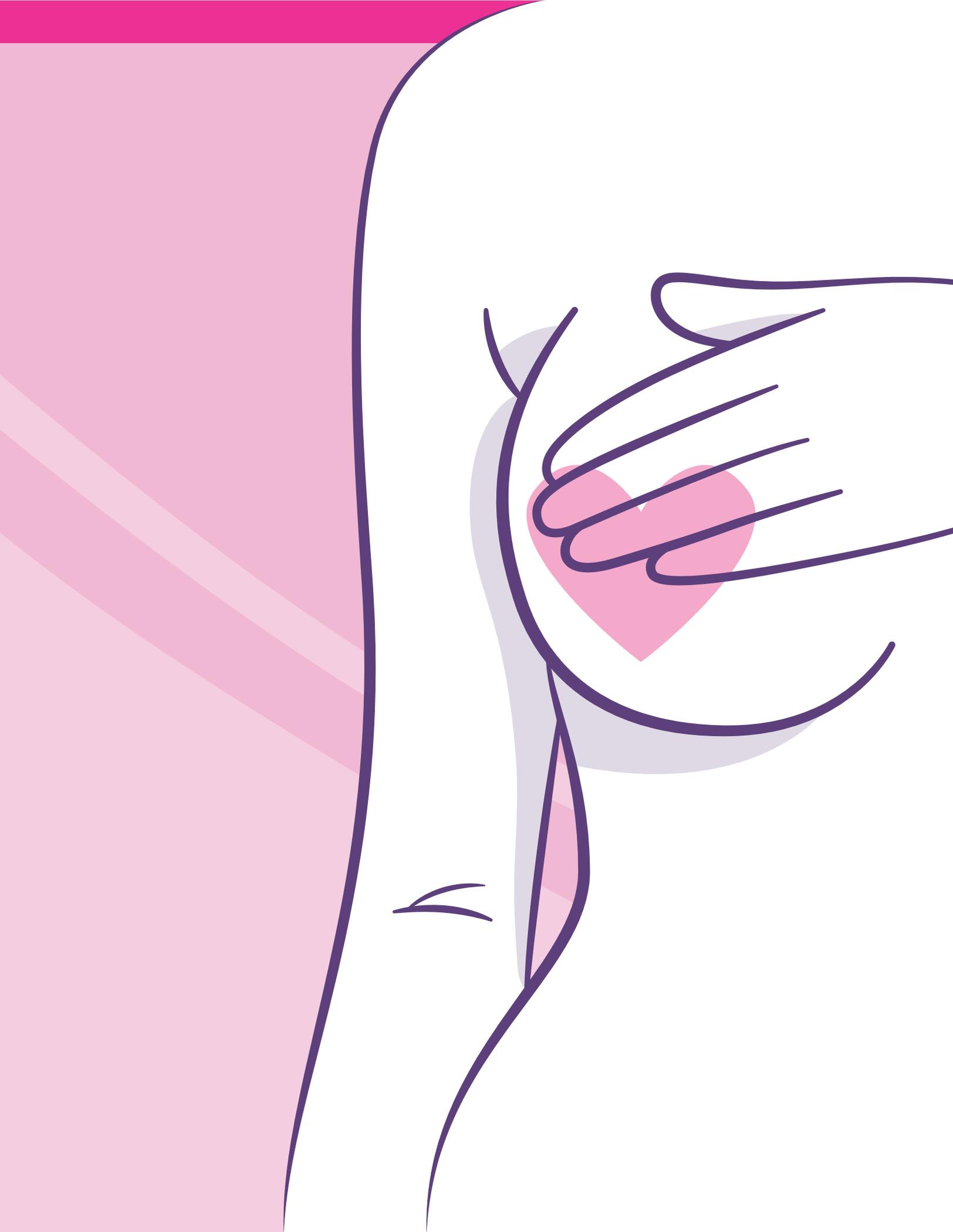
A TRAVÉS DE  **UPAV Radio** 



**UPAV**  
UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ



**UNIDAD DE  
GÉNERO**





25 DE NOVIEMBRE

# Únete para poner fin a la violencia contra las mujeres y niñas

El Día Internacional para Eliminación de la Violencia contra las Mujeres se conmemora el día 25 de noviembre en honor a tres activistas, Patria, Minerva y María Teresa Mirabal, conocidas como “Las Mariposas”.

Mujeres que fueron torturadas y encarceladas en varias ocasiones por su activismo. El 25 de noviembre de 1960, fueron secuestradas y golpeadas por agentes del Servicio de Inteligencia Militar dominicano, siguiendo órdenes de Trujillo. Sus cadáveres se encontraron en el interior de un vehículo que había sido despeñado por un precipicio, simulando un accidente.

Bajo ese contexto, existe una iniciativa de la ONU que promueve el mensaje de la No Violencia, se le conoce como el Día Naranja, que se conmemora los días 25 de cada mes, este día forma parte de la campaña “Únete”, y tiene como fin, prevenir y eliminar la violencia contra las mujeres y las niñas en todo el mundo.

La UPAV te invita a sumarte a esta campaña fomentando la conversación sobre el tema, difundiendo mensajes en redes sociales, utilizando los hashtags: **#GenerationEquality #oranjetheworld, #EscúchameTambién, #DíaNaranja, #YomepintodeNaranja**; o incluso vestir una prenda o listón de color naranja.

**El fin de la violencia contra las mujeres exige tomar medidas urgentes y efectivas para crear una mejor sociedad.**



**CERO  
TOLERANCIA**  
A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES



**¡NO!**



Sección

---

05.

---

# *Arte y Cultura*

/ LA ARQUITECTURA HISTÓRICA DE MÉXICO  
/ CEMPASÚCHIL Y ALGARABÍA MEXICANA  
/ LA CATRINA Y GUADALUPE POSADA  
/ UN DULCE RECUERDO; ALFEÑIQUE



*LA*  
ARQUITECTURA  
HISTÓRICA *DE*

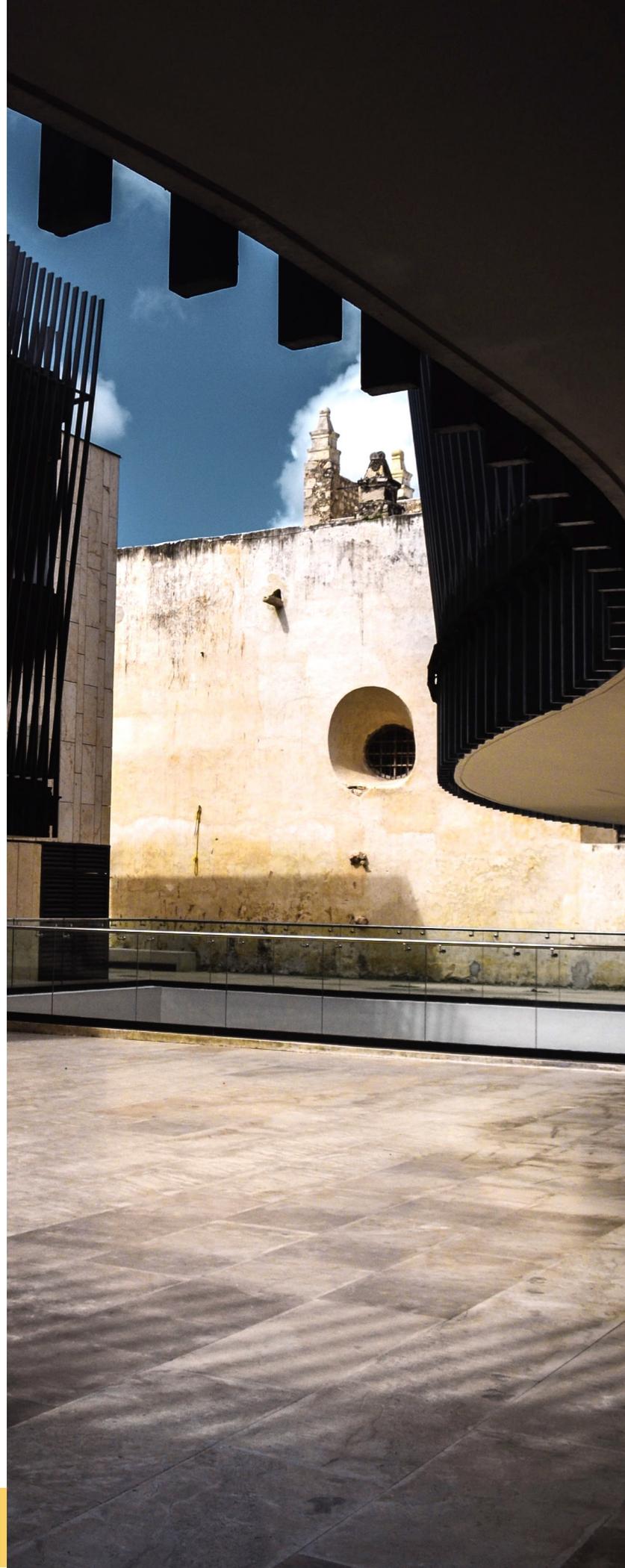
# MÉXICO

La arquitectura mexicana data de las civilizaciones mesoamericanas que lograron un importante desarrollo social en la construcción de pirámides y templos que han generado gran sentido de pertenencia y que son un símbolo importante de identidad en México, pues han dejado como legado, grandes complejos arquitectónicos.

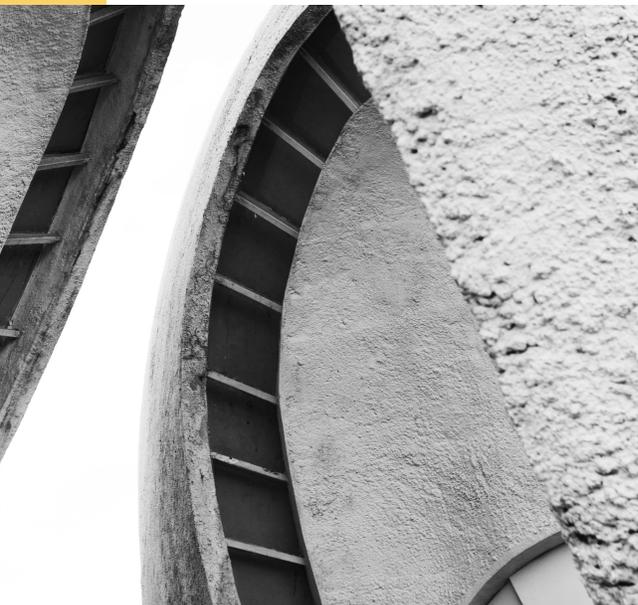
La historia de la arquitectura mexicana prehispánica se ve impuesta por corrientes europeas que entonces dominaban y que al día de hoy han propiciado una arquitectura contemporánea carente de estilos prehispánicos. En México se comenzó a cimentar la escuela arquitectónica después de la Revolución, por lo que a partir de ahí comienza la transición hacia la arquitectura contemporánea en el país.

Al inicio de la historia, los conventos se convirtieron en centros de capacitación comunitaria, donde la gente podía aprender diversas artes y oficios, además de las costumbres europeas. Estos edificios, se encuentran distribuidos en el centro de la ahora CDMX, son una muestra del dominio indígena en la arquitectura.

El trabajo arquitectónico creado bajo la supervisión de los frailes católicos, se realizó al estilo **“tequitqui”**, este término que se originó a partir de las manifestaciones creativas realizadas por indígenas en talla de piedra arquitectónica y pintura decorativa, como honor a las técnicas artísticas que usaban los antepasados antes de la conquista española. Las primeras catedrales construidas en México fueron a partir de 1521, cuando la Nueva España se estableció en el país. Fue a partir de ese momento que surgió la construcción de estructuras más elaboradas, un claro ejemplo, son el Templo de San Jerónimo en Zentla, Veracruz, considerado el segundo más antiguo de América, data de 1547 al estilo “tequitqui”, así como la Catedral de Mérida en Yucatán, construida en el estilo arquitectónico renacentista.







La arquitectura mexicana ha tenido gran impacto internacional, la multiplicidad de estilos, la influencia social y la cultural se fundieron, dándole un estilo único. Muestra de ello son las estructuras más antiguas de México que han sido designadas como Patrimonio de la Humanidad por su importancia histórica y artística. El país tiene la mayor cantidad de lugares declarados Patrimonio de la Humanidad por la UNESCO en el continente americano.

La historia de la arquitectura mexicana ha contribuido a la construcción de la presencia de México en el mundo, esta resalta su importancia en la construcción cultural del país.

Cada primero de octubre, se conmemora el Día del Arquitecto en México, con el objetivo de conmemorar a los grandes artistas que han recordado a México, la responsabilidad colectiva de sus aportes en el diseño de ciudades y sociedades. Al igual que la historia de la arquitectura, la celebración del Día del Arquitecto ha mantenido evoluciones, desde el 2004 su conmemoración ha llevado a detonar el impacto y la importancia que la arquitectura tiene en el mundo y sobre el labor de las y los arquitectos en el desarrollo social y de la historia.

Sin duda alguna, la suma de esfuerzos del gremio en la construcción de espacios que incrementan la calidad de vida de las personas, impacta no solo en el desarrollo de la sociedad, sino en el desarrollo cultural e histórico del país.

*EN*  
**MÉXICO SE CELEBRA**  
**EL 1° DE OCTUBRE, DESDE**  
*EL AÑO 2004 EL*  
**DÍA DEL ARQUITECTO.**

*PARA*  
**RECORDARLO, SE COLOCÓ**  
*UNA PLACA CONMEMORATIVA*  
**EN EL**  
*COLEGIO DE ARQUITECTOS*  
*DE LA CIUDAD DE MÉXICO*







# CEMPASÚCHIL ALGARABIA MEXICANA

En noviembre, México se viste de cempasúchil y se perfuma de incienso, en una fecha que lejos de estar marcada por lágrimas y tristeza, evoca un halo de algarabía y color, una celebración a la vida y de reencuentro con los que ya no están. Noviembre conmemora una de las tradiciones más antiguas del país, el “Día de Muertos”, originada en la época prehispánica. Sin embargo, su origen como “Fiesta de Todos Santos y Fieles Difuntos” se ubica armónicamente en relación con la celebración de rituales religiosos traídos a México por los españoles.

Todas las culturas mexicanas mantienen una visión sobre la muerte que determina el desarrollo de su pensamiento y de la propia vida. La noción de la cosmogonía y de las divinidades, acompañan esta celebración con el fin de encontrar un sentido en relación de la vida con la muerte. En esta multiplicidad de visiones y la manera en la que las diferentes culturas conmemoran el “reencuentro” con sus antepasados, integra una herencia cultural que otorga un gran signo de identidad en los mexicanos.



El origen de esta celebración en México, se remonta a la Mesoamérica de hace miles de años, cuando mexicas, mixtecas, zapotecas, tlaxcaltecas, totonacas y otros pueblos originarios, organizaban eventos y fiestas para guiar a los muertos en su recorrido hacia el “**Mictlán**”, llamado así al inframundo de la mitología mexicana, otros montaban altares con ofrendas para recordar y honrar a los antepasados.

La festividad del Día de Muertos, es el resultado de extensos procesos culturales a lo largo de la historia de México. Tan solo los más de 40 grupos indígenas en el país, practican un sinnúmero de rituales en torno a esta celebración. Cada ritual está enmarcado por elementos y eventos simbólicos imprescindibles que detonan un significado espiritual de origen.

En la actualidad, miles de mexicanos siguen rindiendo homenaje a esta tradición indígena, que si bien ha evolucionado, definitivamente siempre ha mantenido un mensaje central en cada conmemoración; celebrar el reencuentro y la vida de los que ya no están. Y, es precisamente ese reencuentro lo que motiva la algarabía por la celebración del Día de Muertos, que simbólicamente, con ayuda de velas, incienso y pétalos de cempasúchil, iluminan el camino transitorio de las almas que regresan a casa para nutrirse con la esencia de las ofrendas en su honor y para reunirse con sus familiares.

En México, las celebraciones del “Día de Muertos” varían de pueblo en pueblo, sin embargo, todo el país tiene el mismo objetivo, reunirse en familias para recibir a sus seres queridos que regresan a un encuentro fugaz desde el “Mictlán”.

**Flor de cempasúchil:** Estas “flores de los muertos” son autóctonas de México. Consideradas indispensables en el Día de los Muertos. Los aztecas empleaban la flor de cempasúchil para curar el hipo, sanar a aquellos alcanzados por un rayo y proteger a los viajeros que atravesaban ríos.

Por la importancia y el significado que se le ha otorgado a esta celebración nacional y que actualmente ha impactado el mundo, la **Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO)**, declaró en el año 2008 esta festividad como **Patrimonio Cultural Inmaterial de la Humanidad por su expresión tradicional, al mismo tiempo, integradora, comunitaria y representativa de cultura.**

Octavio Paz decía que

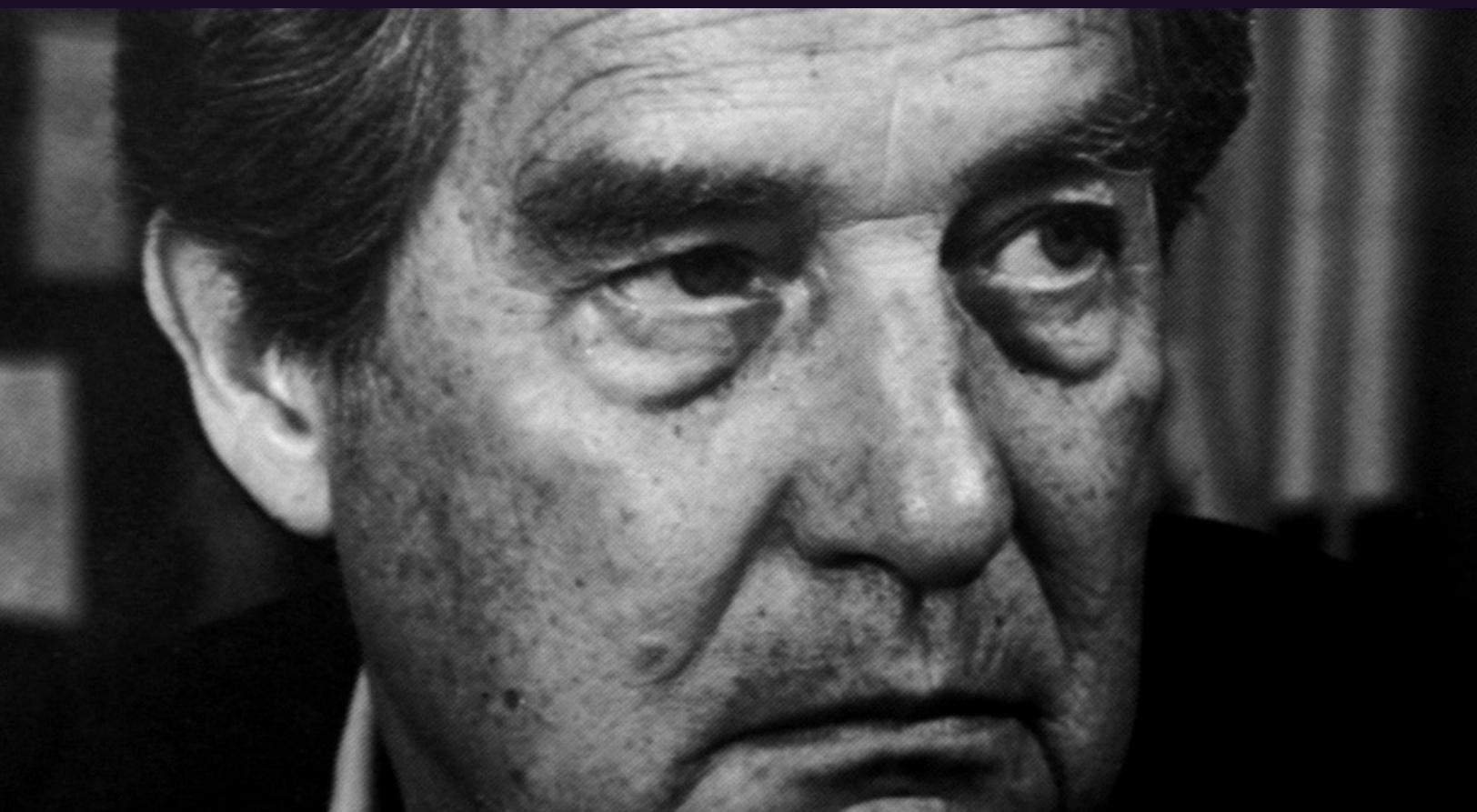
“

El culto a la vida,  
si de verdad es profundo y total,  
es también culto a la muerte.

**Ambas son inseparables.** Una civilización  
que niega a la muerte, acaba por negar a la vida —

”

y es que pocas frases como ésta, definen claramente la postura  
que los mexicanos han mantenido ante la vida, la muerte, y que,  
además presumen con colosal orgullo.









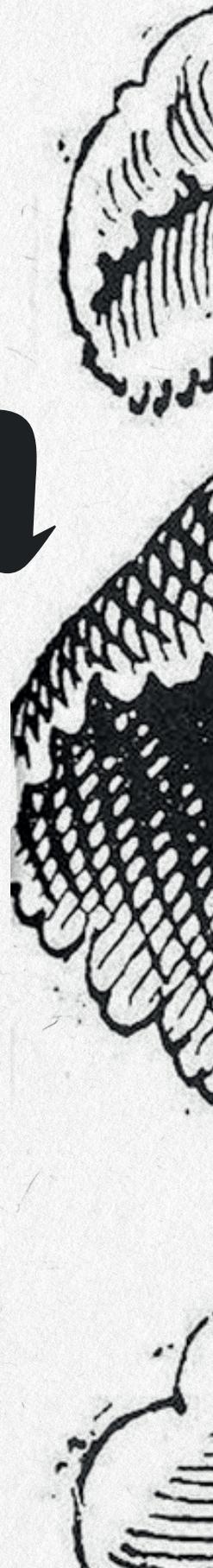
## LA CATRINA Y GUADALUPE

# Posada

Tan solo su nombre, remite inmediatamente a una de las tradiciones más arraigadas en México. **La Catrina**, es conocida actualmente como símbolo del “**Día de Muertos**”, pues sincretiza lo que esta celebración representa; algarabía, fiesta, color, adorno y el “**más allá**”.

Sin embargo, La Catrina nacida originalmente como “**La Calavera Garbancera**” de la imaginación y tinta del grabador José Guadalupe Posada Aguilar, en el año de 1912, como imagen de la situación social de aquella época. Se pintó para representar irónicamente a la sociedad que, según Posada, al lograr un estatus social alto, despreciaba sus raíces y costumbres indígenas, adoptando la moda aristocrática europea que presumía sombreros, plumas, vestidos de gala, guantes y abanicos de encaje.

La sátira se hace más evidente cuando se observa detalladamente a la Calavera Garbancera, pues debajo de su sombrero, sobresalen los moños que usaban las trabajadoras de la época para atar sus trenzas.







A partir de ese momento, Posada usó sus calaveras para acompañar una serie de rimas sarcásticas que detonan el significado de la Calavera Garbancera. “La muerte es democrática, ya que, a fin de cuentas, güera, morena, rica o pobre, toda la gente acaba siendo calavera”, estas frases hacen alusión a la política, religión y a la vida cotidiana de México.

Años después, fue el muralista Diego Rivera, que a través de una de sus obras tituladas “Sueño de una tarde dominical en la Alameda Central” en 1947, donde posan de la mano, en compañía de Frida, la llamó “Catrina” y la desprendió de la crítica social que le dio origen, la dotó de elegancia y es allí, donde surge la figura con la que es conocida actualmente alrededor del mundo.

Con el tiempo, La Catrina se convirtió en un símbolo del Día de Muertos, representando la posición de los mexicanos ante la “muerte”. Es la alegría que muestra, su vestimenta colorida y sus poses, las que expresan la aceptación de esta metamorfosis y transición hacia un lugar mejor. Hoy, la catrina es la máxima expresión de la alegría de recibir noviembre con las celebraciones del Día de Muertos, en un encuentro con los que ya no están.



**LA MUERTE  
ES DEMOCRATICA,  
YA QUE A FIN DE CUENTAS  
GÜERA, MORENA RICA O POBRE,  
TODA LA GENTE ACABA SIENDO  
COLAVERA**



# JOSÉ GUADALUPE POSADA

Nació en Aguascalientes en 1852. En su honor, la ciudad organiza cada año el Festival de Calaveras, que dura una semana y coincide con la celebración del Día de Muertos, el 1 y el 2 de noviembre.

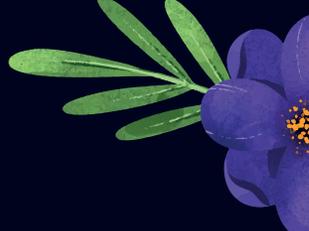




PERIODICOS LIBROS

J.G. PO SADA

TALLER DE LABADO



# UN DULCE:

## RECUERDO, ALFEÑIQUE



En México, las ofrendas son muy importantes en la celebración del Día de Muertos. Entre flores, platillos típicos y bebidas, el pan de muerto y el alfeñique que hoy conocemos popularmente como “calaveritas”, son elementos que no pueden faltar en los altares como representación dulce de los que ya no están.

El alfeñique es una fusión donde se unen técnicas traídas por los españoles y costumbres indígenas. Procedente de España, es a base de azúcar de caña que se prepara en pasta. Estos tradicionales dulces, son una de las herencias culturales más importantes de México.

### EL ALFEÑIQUE EN EL MÉXICO PREHISPÁNICO

Mucho antes de la llegada de los españoles a México, no se conocía el azúcar de caña y los indígenas elaboraban figuras con semillas de amaranto y pastas a base de mieles silvestres que extraían del maíz, frutas, abejas y magueyes, como ofrendas para los antepasados.





Con el paso del tiempo, el alfeñique se ha relacionado como elemento tradicional de la conmemoración del Día de Muertos en el mes de noviembre. Sus formas más comunes son las ya famosas calaveritas, ataúdes, frutas, animales, entre otros. Se dice que el auge y elaboración del alfeñique tuvo lugar en Toluca, México. Durante la época de la Colonia, surgió la fusión de la tradición española del alfeñique con la prehispánica, dando origen al dulce de azúcar mexicano.

## EL ALFEÑIQUE EN EL MÉXICO ACTUAL

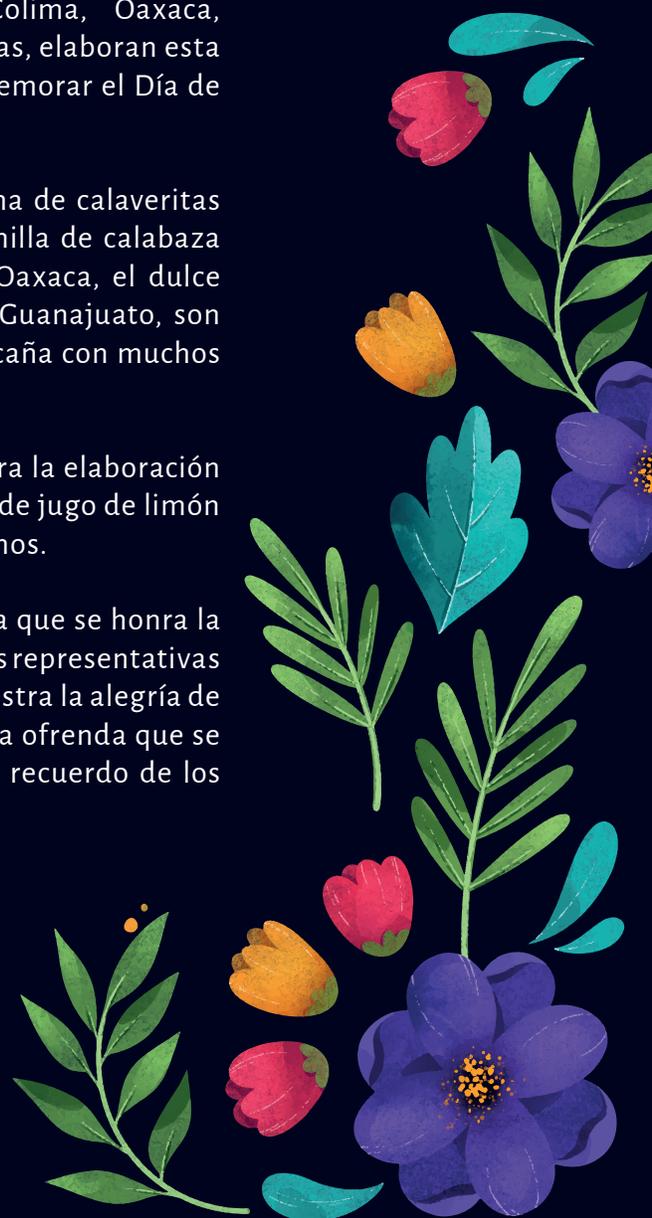
Hoy en día este dulce se elabora con azúcar, clara de huevo, limón y una planta llamada chaucle o chiautle. Este ingrediente de origen nativo, es la raíz del pápaloquelite, muy apreciado en la gastronomía tradicional de la región, sin embargo, el alfeñique varía poco en su preparación dependiendo de cada estado.

Estados como Puebla, Guanajuato, Aguascalientes, Estado de México, Guerrero, Jalisco, Michoacán, Morelos, Nayarit, Colima, Oaxaca, Querétaro, San Luis Potosí, Tlaxcala, Veracruz y Zacatecas, elaboran esta maravillosa artesanía, el 1 y 2 de noviembre para conmemorar el Día de Muertos.

Al menos en la ciudad de Puebla, lo elaboran con forma de calaveritas y sepulcros, incluyen ingredientes como almendra, semilla de calabaza y cacahuate, mezclados con el azúcar y el huevo. En Oaxaca, el dulce es de azúcar más cristalina con miel en el centro. En Guanajuato, son caramelos artesanales elaborados a base de azúcar de caña con muchos colores, brillos, figuras y sabores.

En Veracruz, los ingredientes básicos que se utilizan para la elaboración del alfeñique son: azúcar de caña, clara de huevo, gotas de jugo de limón y colorantes vegetales comestibles, por mencionar algunos.

Lo cierto es que el alfeñique es una de las maneras en la que se honra la memoria de los antepasados en una de las tradiciones más representativas de los mexicanos, el Día de Muertos. Su elaboración muestra la alegría de cómo se endulzaban la vida, el alfeñique es sin duda una ofrenda que se viste de magia y creatividad, es simplemente un dulce recuerdo de los que ya no están.





# ALFEÑIQUE

LA PALABRA ALFEÑIQUE TIENE ORIGEN PERSA. AL FENID,  
ES EL VOCABLO ÁRABE PARA REFERIRSE A UNA  
"ESPECIE DE DULCE DE AZÚCAR".

A SU VEZ, LA PALABRA FENID VIENE DEL PERSA TAÑID,  
QUE SIGNIFICA DELICADO. ASÍ, EN UNA TRADUCCIÓN LIBRE,  
ALFEÑIQUE SIGNIFICA  
"ESPECIE DE DULCE DELICADO DE AZÚCAR".







FORMADO DE 1814.A.1896

COLCADO EN 1834

ESTADO LIBRE Y SOBERANO DE VERACRUZ  
10 ANIVERSARIO





Sección

---

06.

---

# *Al Natural*

**/ ENTRE TÉ, FRUTAS Y OTOÑO; ENTÉRATE  
CUÁLES SON LAS MEJORES FRUTAS DE TEMPORADA  
/ ¡MANOS A LA COCINA!**



Entre té, frutas y

# OTOÑO...

Entérate cuáles son las mejores frutas ésta temporada

Es un hecho que cada estación del año trae consigo grupos de verduras y frutas deliciosas que aportan propiedades y nutrientes necesarios con los que el cuerpo se prepara para el cambio estacional de cada temporada.

Mientras que la mayoría de alimentos crecen durante la frondosa primavera para consumirse durante el caluroso verano, durante el otoño los alimentos se podrían aprovechar para preparar bebidas calientitas como tés, sopas, guisados, etc.

## ¡Bienvenido otoño!

Ahora los días son más cortos, el frío comienza y con él las lluvias también. “Otoño” procede del latín autumnus, que significa que “llega la plenitud del año”. Así, con esa plenitud, también comienza el consumo de frutas deliciosas. Tanto las verduras como las frutas de otoño son excelentes fuentes de energía, además de ser ricas en vitaminas y antioxidantes, ayudan a reforzar las defensas y prevenir los resfriados por los cambios de temperatura.

Después de la siguiente lista, no querrás dejar pasar esta hermosa temporada sin probarlas todas.

## ¡Toma nota!

\* **Granada roja:** Esta fruta contiene una amplia variedad de beneficios para la salud, entre los que destaca la prevención del cáncer de mama y de próstata, enfermedades cardiovasculares, además de tener un efecto depurativo.

\* **Papaya:** Tal vez esta fruta no conquiste a todos por su sabor, pero quizá sí lo haga con sus múltiples beneficios. Entre los que destacan: el alivio de los problemas intestinales, así como su alto nivel de potasio y minerales.

\* **Mandarina:** Uno de los cítricos favoritos y más consumido con alto nivel de vitamina C al igual que la naranja, contiene la mitad de vitaminas necesarias durante el día y un 10% de betacaroteno. También contiene pequeñas dosis de vitamina B1, B2 y B6.



\* **Durazno:** Aporta una buena dosis de fibra, muy beneficiosa para la flora intestinal, y es muy aconsejable para la hipertensión arterial. También favorece la salud ocular. ¡Ah! Y mejor comerlo con la piel: muchos de sus nutrientes están ahí.

\* **Membrillo:** Lo ves y piensas que es una manzana o una pera, pero, ¡oh sorpresa!, es nada más y nada menos que un membrillo. La clave para adquirir membrillos con buen sabor y textura, es procurar elegir los que tengan un aspecto brillante. Están compuestos de aproximadamente el 76.5% de agua y contienen muy pocos azúcares.

\* **Higo:** Esta fruta de otoño se consume popularmente en dulce o en pizzas. Sin embargo, el fruto natural contiene muchos antioxidantes, minerales y fibra que es benéfica para el buen tránsito intestinal.

\* **Arándanos, frambuesas, moras:** Cuando el otoño llega es momento de disfrutar de las frutas silvestres. Sin duda estas tres frutas son muy beneficiosas para la salud, son de las frutas que más antioxidantes aportan a nuestro organismo. Previenen el envejecimiento prematuro de las células. ¡Son sanamente deliciosas!

\* **Pera:** Otra de las frutas que más agua contiene, casi un 85%. Es diurética, por lo que es muy aconsejada para personas con problemas de estreñimiento o hipertensión.

\* **Naranja:** La naranja es la fruta de otoño que más vitamina C nos proporciona. Se trata de uno de los recursos naturales más utilizados para prevenir resfriados y gripes. Además contiene otras propiedades como calcio, fósforo y antioxidantes. Y por supuesto, también ayuda a reforzar nuestro sistema inmunitario.

\* **Plátano:** Con alto nivel de azúcares, hace que sea una fruta muy utilizada por deportistas con el fin de recuperar la energía gastada.

También te dejamos un listado de las verduras que podrás encontrar este otoño:

- \* **Acelga**
- \* **Aguacate**
- \* **Berenjena**
- \* **Betabel**
- \* **Calabaza, calabacita**
- \* **Col**
- \* **Coliflor**
- \* **Chícharo**
- \* **Chile poblano**
- \* **Chile verde**
- \* **Ejote**
- \* **Elote**
- \* **Espinaca**
- \* **Jitomate**
- \* **Lechuga**
- \* **Papa**
- \* **Pepino**
- \* **Tomate**
- \* **Zanahoria**
- \* **Papa**
- \* **Pepino**
- \* **Tomate**
- \* **Zanahoria**

## TIPS

Toma en cuenta los siguientes puntos para elegir bien las frutas que llevarás a casa.

**Frescura:** Elige los frutos con cáscara lisa, firme, brillante y de color intenso.

**Madurez:** Comprueba su madurez palpando u oprimiendo la fruta en el centro, debe estar firme, revisa su piel, en algunas frutas, si se arruga ligeramente, está en su punto.

**Consistencia/color:** Comprueba que la piel no presente ningún tipo de mancha, puntos negros o secreción, golpes, arrugas o puntos blancos.







# MANOS A LA COCINA

La comida es uno de los protagonistas más destacados e importantes en la celebración del “Día de Muertos”. Su importancia se refleja en los diferentes platillos tradicionales que a través de leyendas y costumbres, pasan de generación en generación. En este tenor, los sabores de la familia son los que comunican y comparten los recuerdos de los que ya no están y que en esas fechas, son honrados mediante festejos y ofrendas.

En esta edición de Conecta, te compartimos 3 recetas infalibles para conmemorar y degustar en el “Día de Muertos”.



*¡A disfrutar!*



# Para todo mal, un tamal...



En el México antiguo, los tamales formaban parte de rituales, se servían como alimento a los guerreros, e incluso se servían como ofrendas para recordar a los difuntos, tradición que perdura en la actualidad, pues son precisamente uno de los platillos principales que se podrán encontrar en altares durante el “Día de Muertos”.

La palabra “tamal” viene del náhuatl tamalli, que significa “envuelto”. Según datos históricos, su origen se atribuye a varios países de América, pues hay infinidad de variedades que se han desarrollado en casi todo el continente americano. Sin embargo, este manjar se prepara especialmente en México. Existen aproximadamente 500 variedades en el país, por eso es una excelente idea saber cómo hacer tus propios tamales para disfrutarlos siempre que quieras. Así qué...

## ¡Manos a la obra!

### Necesitas:

\* 1 kilo de masa de maíz \* 250 gramos de manteca de cerdo \* 1 taza de caldo de pollo  
\* 25 hojas de maíz para tamal \* ½ pechuga de pollo deshebrada \* Sal \* Vaporera mediana

### Para la salsa

\* ½ kilo de tomate rojo \* 3 chiles secos \* 2 chiles anchos medianos \* 1 diente de ajo  
\* ¼ de cebolla \* 1 clavo de olor (especias) \* Cominos al gusto (especias)

## ¡Manos a la masa!

- 1.- Mezcla la masa con la manteca durante 5 minutos hasta que quede homogénea.
- 2.- Agrega el caldo de pollo (1 taza) y sal al gusto, mezcla perfectamente todos los ingredientes.
- 3.- Hidrata las hojas de maíz en agua.

### Para la salsa

- 1.- Hierve los tomates y los chiles.
- 2.- Licua los tomates y chiles hervidos con el caldo de pollo (1 taza), la cebolla, el ajo y las especias.
- 3.- Hierve durante 5 minutos; salpimenta al gusto.

## ¡Arma los tamales!

- 1.- En una hoja de maíz previamente hidratada, sirve una cucharada de masa, agrega pollo deshebrado, báñalo con la salsa y envuélvelo.
- 2.- Repite el proceso con las hojas, hasta que termines la masa.
- 3.- En la vaporera, acomoda los tamales en forma horizontal (paraditos).
- 4.- Ponlos a cocer a baño maría durante 1 hora.

¡Lo lograste! Invita a todos tus amigos y familia a degustar tus tamales. ¡Buen provecho!



# Pan de Muerto

Te tomará: 1 hora aproximadamente.  
Para consentir con: 8 porciones aproximadamente



El “pan de muerto” es considerado un delicioso postre mexicano típico del “Día de Muertos”. Se caracteriza por ser circular, según leyendas, representa el ciclo de la vida y la muerte, un pequeño círculo en la parte superior, simula la cabeza, y las cuatro figuras alrededor, forman los huesos. Sin embargo, el significado que se le da a la decoración varía en cada estado donde se prepara, cada uno con su toque personal.

En esta ocasión, es tu toque el protagonista de esta receta, hacer tu propio pan de muerto nunca fue tan fácil y lo mejor es que puedes hacerlo en casa. ¡Ah, y con un delicioso aroma a naranja que recorrerá tu hogar!

## Necesitas:

\*500 gramos de harina de trigo (harina blanca) \*4 huevos \*6 gramos de sal (una cuchara de postre aprox.) \*30 gramos de ralladura de naranja \*150 gramos de azúcar \*20 gramos de levadura \*45 gramos de mantequilla \*1 huevo batido para barnizar \*Azúcar para cubrir el pan \*Bandeja o charola para poner el pan

## ¡Manos a la masa!

- 1.- En un tazón, agrega la harina, sal y la levadura.
- 2.- Forma un hoyito en medio y agrega los huevos.
- 3.- Amasa con tus manos hasta formar una masa homogénea.
- 4.- Agrega la mantequilla derretida y sigue amasando hasta que todo quede incorporado por completo.
- 5.- Añade el azúcar y hasta que ya no se sientan los cristallitos en la mezcla, agregamos la ralladura de la naranja.
- 6.- Cubre el tazón con un trapo húmedo y deja reposar la masa en un lugar tibio, de 15 a 30 minutos. (Hasta que duplique su tamaño).
- 7.- Una vez que la masa haya alcanzado el doble de su tamaño inicial, pónchala y haz las 8 porciones en bolitas. (No olvides reservar un poco de masa para hacer los huesitos).
- 8.- Engrasa la charola con mantequilla o aceite en aerosol.
- 9.- Coloca las bolitas en la bandeja previamente engrasada y deja reposar por 30 minutos.
- 10.- Haz los huesitos y colócalos sobre las bolitas de pan (ya deben estar fermentadas).
- 11.- Barniza con el huevo batido.
- 12.- Hornea a 170°C de 15 a 20 minutos.
- 13.- Revisa que ya se puedan despegar de la charola. Si ya se desprenden sin problema, puedes sacarlos del horno.
- 14.- Pasa los panes por la mantequilla derretida y espolvorea azúcar.

¡Ya, están listos!

¡Ahora puedes compartir tu pan! O, también puedes reservarlo mientras preparas un delicioso chocolate para acompañarlo.



## *Chocolatito caliente para el alma...*

El cacao es considerado un ícono de la gastronomía mexicana. En la cocina regional se usa para elaborar desde dulces y bebidas, hasta platillos. El chocolate, derivado del cacao, es el acompañante perfecto para esta temporada de otoño y sobre todo, para la conmemoración del “Día de Muertos”. Es parte de la herencia cultural de los antepasados, un alimento que aporta energía y alegría a todo aquel que lo consume.

Un delicioso chocolate caliente no puede faltar en la mesa de los hogares esta temporada, por eso, sigue esta receta que además de quedar deliciosa, es muy fácil. ¡Pruébalo!

### **Necesitas:**

- \* 2 litros de leche descremada
- \* 2 tablillas de chocolate de tu preferencia (O puedes usar cacao en polvo sin azúcar)
- \* 2 ramitas de canela
- \* Azúcar u hoja de stevia al gusto (en caso de que elijas cacao en polvo)

### **¡Manos a la obra!**

- 1.- En una olla, hervir la leche a fuego medio.
- 2.- Cuando la leche rompa el hervor agregar las dos tablillas de chocolate.
- 3.- Revolver constantemente con un cucharón o molinillo hasta disolver el chocolate.
- 4.- Agregar las ramitas de canela y dejar hervir unos minutos.

¡Así de fácil!

Sirve caliente y disfruta con una pieza de pan de muerto. ¡Qué delicia!





# EL CHOCOLATE ES IMPORTANTE ES LAS OFRENDAS

MONTAN EN SUS HOGARES. EL CHOCOLATE Y LOS DULCES  
PRESENTES EN ALTARES, PUES RECUERDAN EL GUSTO QUE  
ELLOS LOS QUE YA NO ESTÁN.

# ATE E DAS

DEBEN ESTAR  
E TENÍAN POR



SIGUENOS  
EN INSTA

@upavrectoria



Y EN TODAS NUESTRAS REDES SOCIALES



@upav.rectoria

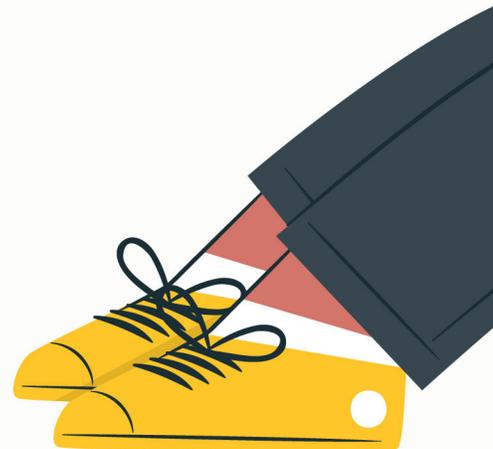


@UPAVOficial



**UPAV**

UNIVERSIDAD POPULAR  
AUTÓNOMA DE VERACRUZ





12:27

4G

upavrectoria



235 Publicaciones 343 Seguidores 27 Seguidos

**UPAV RECTORIA**

Educación

Preparar a la población veracruzana, es nuestra tarea.

📍 20 de noviembre Oriente #256 Col. Centro, Xalapa, Ver. C.P. 91000.

[upav.edu.mx/editorial](http://upav.edu.mx/editorial)

Ver traducción

Editar perfil

Promociones Estadísticas Llamar

- Jáltipan
- Coatzacoal...
- Poza Rica II
- Altotonga
- Misantla





Sección

---

07.

---

# *Deportes*

/ NATACIÓN; EL DEPORTE MÁS COMPLETO  
/ PARALÍMPICOS EN TOKIO 2020  
/ DIEGO LÓPEZ DÍAZ EN CONECTA

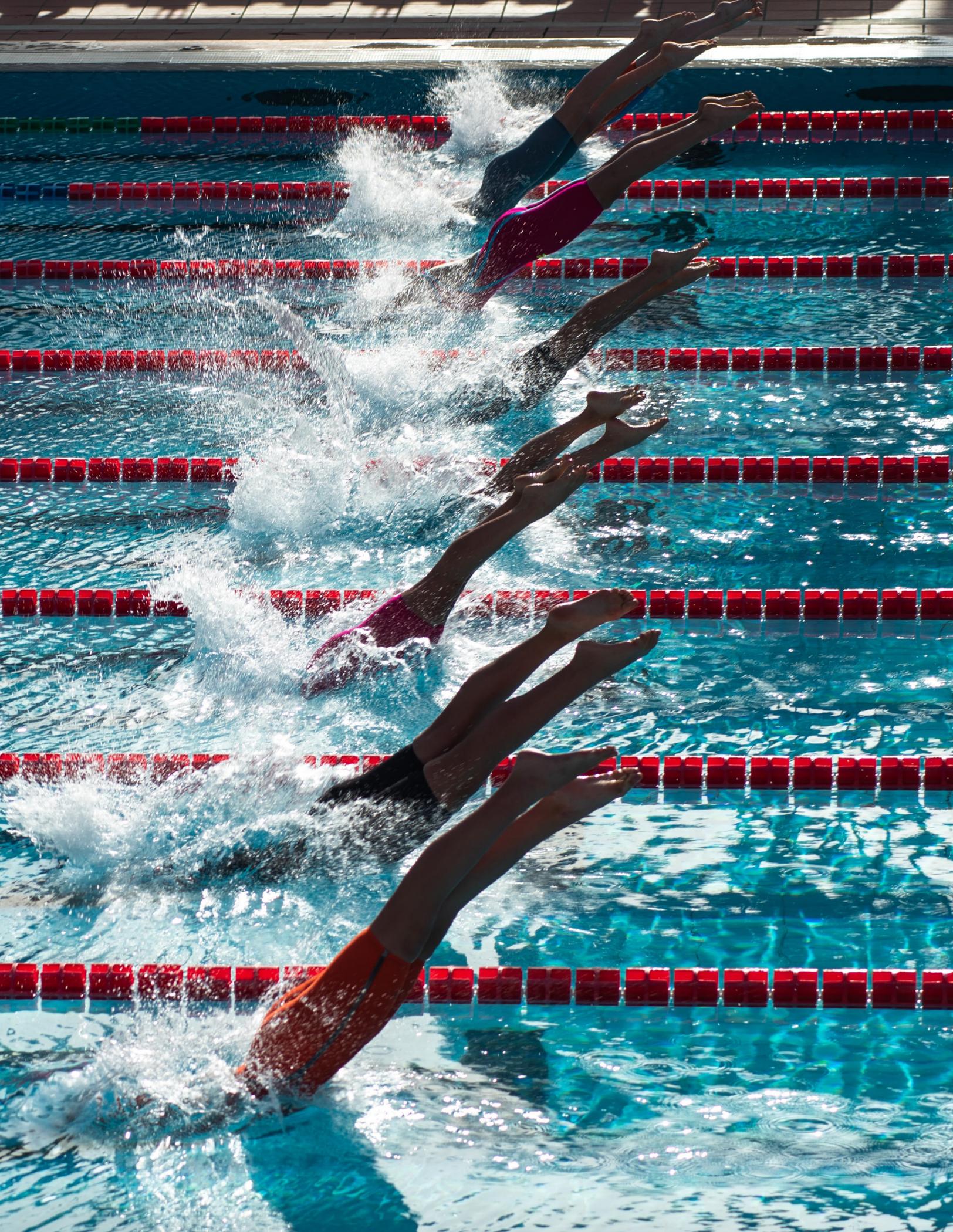
# NATACIÓN

## TU DEPORTE MÁS COMPLETO

Al hablar de natación, es bien sabido que es uno de los deportes más completos. Este fusiona cardio y fuerza, pues en cada movimiento del cuerpo aumenta la frecuencia cardiaca, al mismo tiempo que fortalece los músculos y sistema respiratorio. Consiste en el desplazamiento de una persona en el agua sin que ésta toque el suelo. Es una disciplina en la cual el deportista o atleta lleva a cabo una serie de entrenamientos en donde se ve involucrado todo el esquema corporal.

La parte más importante de cualquier deporte es la disciplina, la constancia y la repetición, porque con base a las repeticiones que ejerce el deportista, mejoran su técnica dentro del agua. Es fundamental que el deportista logre dominar la técnica de cada uno de los estilos de nado, ya que el perfeccionarla, es fundamental al momento de competir.

Cabe mencionar que la alimentación del deportista es fundamental, pues ahí genera la energía suficiente para lograr resultados óptimos en sus músculos y en sus capacidades físicas básicas como: fuerza, resistencia, flexibilidad y velocidad.



Existen aspectos complejos previos a un entrenamiento de natación, antes de entrar a un entrenamiento se debe conocer al deportista, es importante realizar pruebas físicas para tener una evaluación del individuo, posteriormente teniendo ciertos datos se realizará un macrociclo de manera progresiva para que obtenga resultados de manera gradual previo a la competición.

La psicología es muy importante, el deportista muchas veces requiere de motivación para seguir realizando el plan y horarios de entrenamiento, el plan de alimentación, ya que esta disciplina es una de las más complejas físicamente.

Es importante conocer los estilos que existen dentro de la disciplina ya que cada uno tiene una función en cada área del cuerpo humano, estilos como: Mariposa, Dorso, Pecho y Crawl, activan los siguientes grupos musculares del cuerpo: hombros, bíceps, tríceps, zona lumbar, core, pectorales, espalda, femorales, cuádriceps y gastrocnemios.

Una vez conocidos los requerimientos físicos y mentales de este deporte, hay que prepararse para practicar la disciplina más bonita ya que, además de ser la más completa en la salud integral, trabaja la capacidad cardiopulmonar, física, psicológica y emocional, liberando sustancias como la adrenalina, norepinefrina, dopamina y ácido láctico que ese surge después del entrenamiento. Dichas sustancias trabajan para aumentar la respuesta cognitiva del cerebro en situaciones de estrés muscular y además, mejoran el estado de ánimo.

Practicar este deporte no sólo es para profesionales cualquier persona interesada puede practicarlo ya que éste favorece la salud física y mental, además ayuda a oxidar de manera eficaz la grasa corporal, refuerza el sistema inmune, combate enfermedades respiratorias como el asma, sinusitis, rinitis y fortalece tus articulaciones. Si tu plan es practicar este deporte, es el momento perfecto para comenzar, recuerda que la mejor hora para hacerlo es en la que se ajuste a tus necesidades y horarios.



# FUERZA RESISTENCIA

Cada entrenamiento que enfrentan los deportistas consta de una buena alimentación, un entrenamiento aeróbico dentro de la alberca y fuera.



# FLEXIBILIDAD VELOCIDAD



# TOKYO 2020

## PARALYMPIC GAMES

Entre el 24 de agosto y 5 de septiembre del 2021 se llevaron a cabo los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, para este evento se disputaron 22 deportes, **México ocupa el lugar 20 en la tabla de medallería, logrando obtener 22 medallas en total, las cuales 7 son de oro, 2 de plata y 13 de bronce.**

Las innovaciones en los Juegos Paralímpicos destacan el uso de tecnología y el diseño, estas iniciativas están haciendo que el deporte sea más accesible y agradable para todos.



El camino hacia los próximos Juegos Olímpicos y Paralímpicos fomenta una mayor colaboración entre los movimientos deportivos, la educación deportiva en las escuelas y diversos sectores para que todos puedan aprovechar el poder del deporte para mejorar el mundo.

Las 7 medallas de oro que se ganaron para México gracias al esfuerzo de Mónica Rodríguez en atletismo, Amalia Pérez en halterofilia, José Rodolfo chessani en atletismo, José Hernández en los 150 metros en natación, Arnulfo Castorena en los 50 metros en la piscina, Juan García en Taekwondo y el Xalapeño Diego López Díaz que participó en la Final de Natación de 50 metros libres categoría S3, imponiendo una marca de 44.66 segundos.

México ha demostrado históricamente que puede ser uno de los punteros en el medallero, con estas participaciones de nuestro país. López fue abanderado en la inauguración de los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020, también es ganador de cinco medallas de oro en los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019 y cuatro más en el Campeonato Mundial de Para Natación 2019, además de ser un atleta paralímpico, estudió licenciatura en Dirección y Administración del Deporte en la Universidad Anáhuac.

Sin duda alguna, su determinación lo ha llevado a continuar en el agua, donde se siente más libre y además va cumpliendo sus sueños. El abanderado olímpico es un ejemplo y orgullo para México, y sobre todo para Veracruz.







# DIEGO LÓPEZ DÍAZ

Tokio 2020 ha sido un evento inigualable e inolvidable, por cómo se constituyó a pesar de todas las complicaciones que se vivieron para poder estar allí, indudablemente todos los participantes pasarán a la historia. Hoy, Diego López celebra sus primeras 3 medallas paralímpicas, gracias a eso nunca olvidará Tokio 2020, así comparte su experiencia en esta 7a edición de CONECTA.

## EN LA REVISTA CONECTA



KN95  
EQUIVALENTE

MÉXICO

MARCA  
aqui

Diego, ¿Cuánto tiempo te llevó prepararte para una competencia como TOKIO 2020?, ¿Cómo ha sido ese trayecto?

**DLD:** Desde hace casi 10 años que salí de Xalapa, decidí comenzar este camino, ha sido complicado dejar mi casa, dejar amigos, muchas cosas. En la juventud tenemos siempre muchas inquietudes de salir y conocer el mundo, de festejar como buenos veracruzanos que somos. Tuve que dejar de lado todo eso y enfocarme en conseguir mi sueño, he sacrificado mucho, pero ha valido la pena.

Cuál es tu siguiente competencia?, ¿Qué sigue después de Tokio?

**DLD:** Este año voy a buscar por segunda vez, obtener el Premio Nacional del Deporte 2021, será algo histórico porque yo sería el primer veracruzano en obtener un doble premio nacional del deporte, entonces es algo para mí bastante importante. También es como tal una competencia de hacer el mejor currículum posible y enviarlo lo más pronto, me siento muy contento y sé que con este gran resultado puedo dar batalla para poder obtener ese doble galardón.

¡Diego, en UPAV te auguramos ese merecido triunfo!

¿Cómo te preparas en tu deporte diariamente?

**DLD:** Entreno de 6 a 8 horas diarias, entre alberca y gimnasio. A veces también hay preparación física con el fisioterapeuta, porque no solamente es entrenar, sino también el descanso y la recuperación son sumamente importantes.

Por último, ¿Qué mensaje le darías a otros jóvenes que buscan ser atletas?, ¿cómo los inspirarías a no dejar sus sueños?

**DLD:** Este no es un camino fácil, es un camino de mucha constancia y perseverancia. La frase que a mí me ha marcado y que les comparto es “Un deseo no cambia nada, una decisión lo cambia todo” hay que estar dispuestos a tomar las decisiones y acciones necesarias para estar cada vez más cerca de nuestro objetivo.

Competir en Tokio 2020 ha sido su segunda competencia paralímpica, para él es una experiencia increíble formar parte de la historia tanto de su país, de su estado y ahora a nivel mundial.





SU EVENTO

SU  
MARCA  
aqui

TERR





**CERO**  
**TOLERANCIA**  
A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES

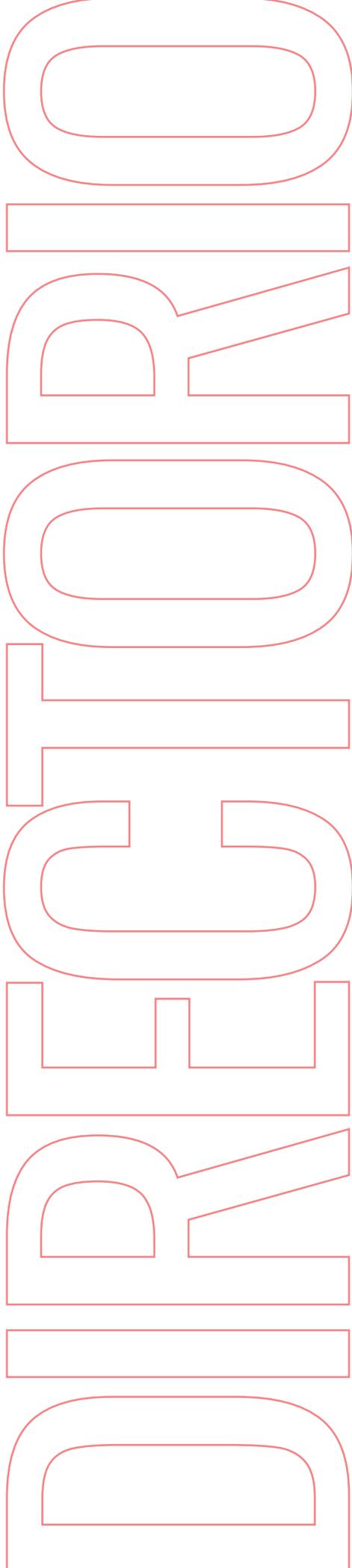
**EN UPAV**

NOS PRONUNCIAMOS A FAVOR DE LA

**CERO TOLERANCIA**

A LA VIOLENCIA CONTRA LAS MUJERES





## **Pánuco**

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

*Correo:* [coordinacion.panuco@upav.edu.mx](mailto: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](mailto:coordinacion.tantoyuca@upav.edu.mx)



## **Huayacocotla**

(Huayacocotla, Ilamatlán, Zontecomatlán, Texcatepec, Zacualpan)

*Correo:* [coordinacion.huayacocotla@upav.edu.mx](mailto:coordinacion.huayacocotla@upav.edu.mx)



## **Álamo**

(Temapache, 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:coordinacion.pozarica2@upav.edu.mx)



## **Papantla**

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

*Correo:* [coordinacion.papantla@upav.edu.mx](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto:coordinacion.tierrablanca@upav.edu.mx)

O

R

R

O

T

S

E

R

R

R



## 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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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](mailto: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 2011-2021**

**CONECTA**

REVISTA DIGITAL CREADA POR LA UNIVERSIDAD POPULAR AUTÓNOMA DE VERACRUZ  
— [www.upav.edu.mx](http://www.upav.edu.mx) —