



Universidad Autónoma
del Estado de México

ADMINISTRACIÓN
UNIVERSITARIA
2021 - 2025

SOMOS UAEMéx

JUNIO 2024 • NÚMERO 5

BOLETÍN

SOMOS UAEMÉX • UNIVERSIDAD VERDE • CULTURA DE PAZ • SALUD • HISTORIA EN CONSTRUCCIÓN

Sarai Mora, reportera a favor de la empatía y la confianza

Katherine Sarai Mora Gutierrez, una reportera egresada de nuestra Facultad de Ciencias Políticas y Sociales e integrante de la de la Red Mexicana de Periodistas de Ciencia (RedMPC), ganó el primer lugar en la segunda edición del Concurso de Periodismo “Por un #MéxicoSinDolor” de Grünenthal México.

A través de su reportaje “Los cuidados paliativos nos permitieron estar con mi mamá hasta el último segundo de su vida”, Sarai nos llevó a conocer la historia de Claudia y su mamá Norma, quien enfrentó el cáncer de mama en etapa cuatro. Derivado de este diagnóstico, la familia recurrió a los cuidados paliativos para aliviar sus dolores.



La destacada universitaria nos recordó la importancia de contar estas historias desde el periodismo de ciencia, especialmente en temas de salud, para concientizar sobre tratamientos, innovaciones y políticas públicas que promuevan el bienestar de toda la sociedad.

Katherine espera que su reportaje pueda llegar a aquellos que están viviendo con dolor, brindándoles esperanza al conocer la existencia de estos tratamientos accesibles.
¡Gracias por tu noble labor!



Somos UAEMéx

¿Conoces el Bordo de las Maravillas?

Hoy queremos hablarles sobre un tesoro natural que tenemos en nuestra universidad: ¡el Bordo de las Maravillas! Este ecosistema acuático es realmente especial, ya que alberga una gran diversidad de vida, incluyendo más de 70 especies de aves migratorias y habitantes del bordo.

Para proteger este importante santuario y preservar su biodiversidad, se ha implementado un programa de control de acceso a las áreas no peatonales, esto incluye la instalación de un cerco perimetral que también ayuda a mantener fuera a la fauna feral, protegiendo así los nidos de las aves y la calidad del agua.

Además, el bordo de las Maravillas forma parte de un sistema de riego manejado por tandeos. Esto significa que antes de la temporada de siembra, se asigna una cantidad de agua a nuestra universidad para utilizarla en el riego de cultivos.

Este hermoso lugar no solo es un pulmón verde para la ciudad de Toluca, sino también un valioso santuario para las aves y un patrimonio biodiverso para toda nuestra comunidad universitaria.

¡Cuidémoslo y protéjámoslo para poder seguir disfrutando de su belleza y vitalidad!



¿Qué relación existe entre el sistema braille y los derechos humanos?

Yuritza Medellín, una narradora y editora egresada de nuestra querida UAEMéx, nos recordó que el braille no solo es una herramienta de aprendizaje, sino un símbolo de inclusión y autonomía para personas con discapacidad visual.

La alfabetización es esencial para nuestra educación y calidad de vida, pero sobre todo, forma parte de nuestros derechos humanos el tener acceso al conocimiento, siendo el braille el principal medio de información para personas ciegas y sordas.

Yuri recalcó que este sistema no solo les permite acceder a la cultura y el aprendizaje, sino que también promueve la inclusión en todos los aspectos de la vida. Desde la escuela hasta el trabajo, el braille es una herramienta que fortalece la autonomía y el respeto por la diversidad.

Además, el braille ayuda al desarrollo del tacto, refuerza los músculos y favorece habilidades como la expresión y la comunicación. ¡Es realmente increíble!

Así que recordemos siempre el valor del braille y trabajemos en conjunto para garantizar que todas las personas tengan acceso a la educación y la inclusión. ¡Por un mundo más accesible y solidario para todos y todas!



¿Estás segur@ de que comes bien?

Hablemos sobre algo muy importante: la alimentación saludable. La nutrióloga María Vianey Ortiz Pacheco de la Clínica Multidisciplinaria de Salud (CMS) de nuestra universidad, nos recalcó la importancia de utilizar el “Plato del bien comer”.



Si bien lo conocemos desde nuestra educación básica, esta herramienta nos ayuda a saber qué alimentos y en qué cantidades debemos consumir diariamente para mantenernos saludables. Este plato se explica detalladamente en la Norma Oficial Mexicana 043 de la Secretaría de Salud desde 2005.

Según esta norma, existen tres grupos alimentarios que deben estar presentes en todas nuestras comidas: las frutas y verduras, que nos proporcionan vitaminas, agua, fibra y minerales; los cereales, que nos dan carbohidratos y azúcares; y los alimentos de origen animal y las leguminosas, que nos aportan proteínas. Además, también debemos incluir en menor proporción grasas saludables, como los aceites y frutos secos. En México, contamos con una gran variedad de leguminosas, como el frijol, la lenteja y el garbanzo, por lo que es importante incluirlas en nuestra dieta de forma regular.

Así que recuerda, seguir el “Plato del bien comer” es una manera sencilla y efectiva de asegurarnos de estar obteniendo todos los nutrientes que nuestro cuerpo necesita para estar sano y fuerte. ¡Tu salud lo agradecerá!



¿Conoces el Árbol de La Mora?

Este árbol, ubicado en la parte oriente del Edificio de Rectoría, ha estado aquí desde que se construyó este histórico recinto y es reconocido como un ícono de la Universidad en el artículo 8 del Reglamento Universitario de los Símbolos de la UAEMéx.

¡Se estima que este arbolito tiene más de 200 años! Formó parte de un jardín botánico y fue espectador de actividades deportivas, dando sombra a unas canchas y una alberca al aire libre.

Con el paso de los años, el árbol se fue secando y agotando. Por eso, las autoridades universitarias decidieron en 1977 y en 2002 pedir a la Facultad de Ciencias Agrícolas que lo restaurara, donde se logró que La Mora volviera a florecer.

Con motivo del 175 aniversario de la UAEMéx, se plantó junto al Edificio de Rectoría un “nieto” de La Mora, obtenido y desarrollado en la Facultad de Ciencias Agrícolas, manteniéndolo y preservando su permanencia en nuestra casa verde y oro.

Durante los últimos 20 años, la UAEMéx ha hecho esfuerzos por mantener y propagar el árbol de La Mora en diferentes espacios universitarios como símbolo de identidad y transformación auriverde.

Este árbol no solo es parte de nuestra historia, sino también de nuestro presente y futuro, ¡Cúidalo en donde lo veas!