

SOMOS UAEMéx

AGOSTO 2024 • NÚMERO 7

SOMOS UAEMÉX • UNIVERSIDAD VERDE • CULTURA DE PAZ • SALUD

BOLETÍN

Alexis Rosales, ganador de primer lugar en Concurso Mexicano de Física

Alexis Rosales Castro, un potrohermano del Plantel "Isidro Fabela Alfaro" de la Escuela Preparatoria, puso en alto el nombre de nuestra UAEMéx al ganar el primer lugar del Nivel II 1º y 2º de Preparatoria en el 5º Concurso Mexicano de Física.

Su maestra Julieta Luna Cárdenas, quien lo acompañó en todo momento, nos comentó que Alexis consiguió este logro al resolver correctamente 10 ejercicios de alto grado de complejidad, demostrando su gran disciplina y conocimiento en esta ciencia.

Nuestro compañero, que además tiene 16 años, nos platicó que esta experiencia fue súper enriquecedora, asombrosa e increíble, donde su esfuerzo y entrenamiento rindieron frutos.

Alexis Rosales descubrió su gusto por las matemáticas, la física y la química cuando estaba en la secundaria, el cual fortaleció al estudiar mucho durante el confinamiento por la pandemia de COVID-19, además, le gusta practicar deportes como el ciclismo y el voleibol, que le ayudan a tener un rato de relajación y distracción de sus actividades escolares.

Sin duda, ¡eres un orgullo verde y oro!



Somos UAEMéx

¿Qué podemos hacer para efficientar el uso del agua en nuestro día a día?

¡Potroherman@s! Hoy más que nunca debemos actuar para proteger el agua, por eso, contactamos a la investigadora Reyna María Guadalupe Fonseca Montes de Oca del Instituto Interamericano de Tecnología y Ciencias del Agua (IITCA), que nos compartió algunos consejos súper sencillos que servirán para cuidar nuestro vital recurso en nuestro día a día:



Identifica y repara fugas de agua: las fugas son muy comunes en casa y deben ser reparadas lo más rápido posible, ya que son una de las maneras más comunes de desperdiciarla.



Usa productos de limpieza biodegradables: puedes reutilizar el agua con limpiapisos y productos biodegradables para regar el jardín, las plantas o lavar el automóvil.



Recolecta el agua: lo puedes hacer cuando tomes una ducha, además, recuerda no tardar más de 6 minutos para no desperdiciar este líquido.



Lava ropa con cargas completas: usa la lavadora sólo cuando sea necesario y con cargas completas. Esto también aplica para lavar los trastes.

Con estos tips, estamos seguros de que podremos cuidar y preservar correctamente nuestros recursos naturales.

¡Actuemos ya!



¿Cómo debo actuar frente a los conflictos?

¿Alguna vez tuviste un problema con compañer@s de clase que no supiste cómo tratar?

Bueno, entonces es importante que sepas que las técnicas y habilidades para facilitar la resolución de conflictos a través del diálogo y la negociación consisten en una escucha activa, es decir, poner atención a lo que la otra persona tiene que decir, así mostrarás que valoras sus opiniones y te ayudará a entender mejor su punto de vista.

También es necesario que comuniques cómo te sientes de manera honesta y respetuosa para buscar soluciones que satisfagan las necesidades de todos y todas.

Pero tranqui, antes de que aborden los problemas, tómense un momento para calmarse y pensar con claridad, pues así será fácil ceder para llegar a soluciones lo más pronto posible.

Resolver conflictos de manera pacífica y constructiva requiere práctica y paciencia. ¡No tengas miedo de enfrentar los problemas y trabajar en soluciones! Al hacerlo, construirás una comunidad universitaria más unida.



¿Tú usas vapeadores?

En los últimos años, ha crecido el uso de estos dispositivos entre las juventudes y adolescencias, pero no sabemos los grandes daños que pueden provocar a nuestra salud.



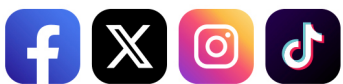
El especialista José de Jesús Garduño García de la Facultad de Medicina nos explicó que al ser diseñados para evaporar sustancias o líquidos, estos dispositivos no son inocuos, pues el vapor a temperaturas elevadas en las vías aéreas produce una inflamación crónica. Pero eso no es todo, a largo plazo nos puede provocar enfermedades como bronquitis crónica o neoplasias, que también son ocasionadas por el cigarro.

Cuidarnos es fundamental para tener un futuro saludable y lleno de posibilidades.

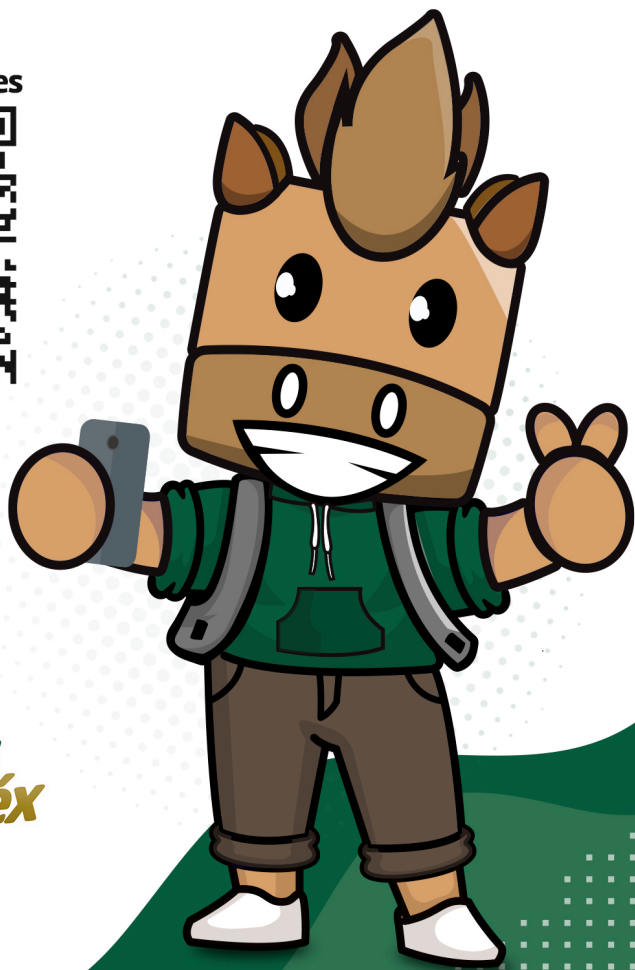
Así que, antes de seguir la moda, pensemos en las consecuencias que puede tener para nuestra salud.

¡Recuerden, la salud está en sus manos!

Sé parte de nuestra **comunidad** digital



Síguenos en las **redes**



SOMOS
UAEMéx