



CONCIENCIA VERDE

EDICIÓN No. 04



Instituto Politécnico Nacional/CICS UST
Comité Escolar Ambiental
comitescolarcicsust@gmail.com



¡Saludos!

El Comité Ambiental Escolar del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud, Unidad Santo Tomás, les extiende la más cordial bienvenida a su **cuarto Boletín Conciencia Verde del CICS-UST**, cuya intención es compartir con ustedes diversos temas de interés para el cuidado del medio ambiente, en nuestra unidad académica, así como en la vida cotidiana.

La situación por la que atraviesa el mundo por la contingencia sanitaria derivada por el SARS-COV2, llamado COVID-19, nos invita a despertar la conciencia ambiental, para promover hábitos, actitudes y comportamientos en pro de una Conciencia Verde, que permita una mejor relación entre los seres humanos y el medio ambiente, motivo por el cual este centro educativo se da a la tarea de investigar, promover, difundir y compartir una serie de posibilidades para desarrollar esta Conciencia Verde.

Al interior de este boletín encontraras, información sustantiva que nos permitirá posicionar a nuestra unidad académica y ser un modelo de escuela sustentable, por lo que necesitamos tu valiosa contribución, también encontrarás recomendaciones a través de los CICS-retos, los cuáles te invitamos a llevar a cabo de manera permanente en pro de generar un mundo sustentable y sostenible. El reto no es sencillo, pero contamos contigo para esta valiosa tarea.

Te invitamos a participar, de igual forma a compartir este material y claro, si tienes algo que quieras que se incluya por favor envíalo al siguiente correo:

comitescolarcicsust@gmail.com

Agradecemos tu valiosa colaboración.

Atentamente,

Comité Ambiental Escolar CICS-UST

Febrero, 2021.



OBJETIVOS DE DESARROLLO SOSTENIBLE

17 ALIANZAS PARA LOGRAR LOS OBJETIVOS

¿Sabías que...?

Nosotros como Ecofilter México nuestro objetivo es lograr el mayor número de alianzas con empresas, ciudadanía, fundaciones y gobierno que sume al movimiento para contrarrestar el impacto negativo ambiental ocasionado por colillas de cigarro.

#TúHacesElCambio

Tírala en el bote

3 básicos para ser sustentable en 2021

- Disminuye tus compras por internet.
- Opta por productos con empaques reutilizables o retornables.
- Reduce tu uso de plástico.

parabienoparamal.com



**¡Participa!
¡Recolecta desde tu casa!
y Colabora con
EcoFilter**

El reciclaje en México creció en un 200% en la última década.

#TúHacesElCambio

parabienoparamal.com

Por cada tonelada procesada de colillas podemos salvar de la tala hasta 17 árboles.

Papel hecho de colillas de cigarro.

Tú eliges.

Formamos parte de una economía circular de las colillas de cigarrillos

Somos Embajadores de la empresa EcoFilter

Almacenamos las colillas de cigarrillos en botellas secas, nosotros como embajadores las albergamos para que posteriormente EcoFilter las recicle.

3 SALUD Y BIENESTAR



La salud es esencial para el desarrollo humano. Todo el mundo, independientemente de su situación social, considera siempre que la buena salud es prioritaria.

La buena salud es esencial para el desarrollo sostenible, y la Agenda 2030 refleja la complejidad y la interconexión de ambos.

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2021).

Desde la creación de los Objetivos de Desarrollo del Milenio se han conseguido logros históricos en materia de reducción de la mortalidad infantil, mejoramiento de la salud materna y lucha contra el VIH/sida, malaria y otras enfermedades.

A pesar de estos avances tan notables, todos los años mueren más de 6 millones de niños antes de cumplir cinco años y 16.000 menores fallecen a diario debido a enfermedades prevenibles, como el sarampión y la tuberculosis. Todos los días, cientos de mujeres mueren durante el embarazo o el parto y en las regiones en desarrollo. El SIDA es ahora la principal causa de muerte entre los adolescentes de África subsahariana, una región que continúa sufriendo los estragos de esta enfermedad.

Estas muertes se pueden evitar con prevención y tratamiento, educación, campañas de vacunación y salud reproductiva y sexual.

Los Objetivos de Desarrollo Sostenible representan un audaz compromiso para poner fin a las epidemias de sida, tuberculosis, malaria y otras enfermedades contagiosas hasta 2030.

El objetivo es lograr una cobertura universal de salud y facilitar medicamentos y vacunas seguras y eficaces para todos. Una parte esencial de este proceso es apoyar la investigación y el desarrollo de vacunas, además de proporcionar acceso a medicamentos asequibles. Fondo ODS. (2021)

¡Tu puedes formar parte del cambio!

Naciones Unidas (2016) Te invita a empezar promoviendo y protegiendo tu propia salud y la de tu entorno, tomando decisiones bien informadas, practicando relaciones sexuales seguras y vacunando a tus hijos o hijas si fuera tu caso.

A su vez, puedes concienciar a tu comunidad sobre la importancia de la buena salud y de un estilo de vida saludable dando a conocer a el derecho de todas las personas a acceder a servicios de salud de calidad.

Se puede actuar a través de las escuelas, clubes, equipos y organizaciones para promover una mejor salud para todos, especialmente para los más vulnerables, como las mujeres y los niños y niñas.



Finalmente también puedes exigir a los gobiernos, los dirigentes locales y otros responsables de la adopción de decisiones que rindan cuentas por su compromiso de mejorar el acceso de las personas a la salud y la asistencia sanitaria.

Por su parte la Agenda 2030. (2017) del Gobierno de México propone:

Sociedad: Vacúnate y vacuna a tus hijas e hijos.

Iniciativa privada: Asegura un ambiente de trabajo seguro y saludable para quienes laboran contigo.

Academia: Fortalece la investigación, colabora para crear soluciones innovadoras y apoya en la medición del impacto.

Gobiernos: Consolida la red de atención primaria de la salud.

Toma en cuenta que es importante garantizar una vida sana y promover el bienestar de todos a todas las edades es importante para la construcción de sociedades prósperas.



En el siguiente enlace te compartimos la infografía elaborada con información de las Naciones Unidas publicada por el Gobierno de México ubicada en la esquina inferior izquierda:

<https://www.gob.mx/cms/uploads/image/file/435914/ODS-3.jpg>

Fuentes de consulta:

Agenda 2030. (2017). Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar. 07/02/2021, de Gobierno de México Sitio web: <https://www.gob.mx/agenda2030/articulos/3-salud-y-bienestar>

Fondo ODS. (2021). Objetivo 3: Buena salud. 07/02/2021, de ondo para los Objetivos de Desarrollo Sostenible Sitio web: <https://www.sdgfund.org/es/objetivo-3-buena-salud>

Naciones Unidas. (2016). Why It Matters. 07/02/2021, de Naciones Unidas Sitio web: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/3_Spanish_Why_it_Matters.pdf

Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2021). Objetivo 3: Salud y bienestar. 07/02/2021, de Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sitio web: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-3-good-health-and-well-being.html>



Poesía Ambiental

Lugar donde vive la vida creada

La fotosíntesis y los orgasmos son aquellos procesos que son
accidentes en la vida

Los seres humanos respiran y las plantas crecen

Los seres humanos se estimulan y perciben

Y la forma en que lo hacen se comparte

Inhalo oxígeno y emano dióxido de carbono

las plantas absorben aquel dióxido de carbono y emanan
oxígeno

Es un beso, un tacto innato, un accidente que comparten los
entes vivientes

Las plantas son estimuladas mediante el oxígeno para realizar la
fotosíntesis

Los seres humanos toman acción estimulante para accidentar un
orgasmo

También accidentamos el orgasmo en las plantas

Percibamos al accidente como aquella forma mutante que no
interactúa con la valía y contenido de la esencia pero que
kinéستesicamente existe

Por lo que la vida no es un hecho concreto

No hay lugares ni tiempos donde la vida permanezca

Es una sustancia en un flujo accidental

Mutando de forma en forma existente

Con una perpetua esencia de contenido

Motor inmóvil accidental - Aristóteles

J. Daniel David



Te presentamos las siguientes **conmemoraciones verdes** del mes de febrero:

1 de febrero

Día Nacional del Ajolote

2 de febrero

Día Mundial de los Humedales.

Se declara el Parque Nacional Cascada de Bassaseachic, Chihuahua, México (1981).

Se declara el Parque Nacional Arrecifes de Puerto Morelos, Quintana Roo, México (1988).

Se declara el Parque Nacional Isla Contoy, Quintana Roo, México (1988).

Se declara la Reserva de la Biosfera Sierra Gorda de Guanajuato, México (2007).

13 de febrero

Día Nacional del Águila Real.

18 de febrero

Se declara el Parque Nacional El Tepeyac, Ciudad de México (1937).

22 de febrero

Se declara el Parque Nacional Insurgente José María Morelos, Michoacán, México (1939).

26 de febrero

Se declara el Área de Protección de Flora y Fauna Manglares de Nichupté, Quintana Roo, México (2008).

28 de febrero

Se declara la Reserva de la Biosfera Volcán Tacaná, Chiapas, México (2003).

29 de febrero

Se declara el Área de Protección de Flora y Fauna Campo Verde, entre Chihuahua y Sonora, México (2003).

Fuente de Consulta:

Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2018). Calendario de Efemérides Ambientales. 07/02/2021, de Gobierno de México
Sitio web: <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/febrero>



Día Nacional del Ajolote

1 de febrero

Este 1 de febrero se celebra el Día Nacional del Ajolote o Axolote Mexicano (*Ambystoma mexicanum*) es una especie característica de la Cuenca de México y significa 'monstruo en el agua'. En la mitología azteca esta especie simbolizaba el movimiento y la vida. Es un tipo de salamandra que solo existe en los 180 kilómetros de los canales de Xochimilco, en la Ciudad de México.

Su relevancia cultural y biológica pone énfasis en el papel que juega la sociedad en su conjunto, en las actuales estrategias para la preservación de esta especie que está en peligro de extinción.

Son dos las cualidades importantes que llaman la atención a los científicos: alcanzar una madurez sexual en su estado larvario y sus capacidades regenerativas, razón por la cual han sido estudiados con el interés de ofrecer alternativas a enfermedades como el Alzheimer o el cáncer.

El 1 de febrero de 2018, la revista científica Nature publicó el artículo "The axolotl genome and the evolution of key tissue information regulators"

En este se revelaron los resultados del complejo genoma del ajolote mexicano: 32 mil millones de pares de bases ADN, que representan 10 veces más respecto del genoma humano, y con lo que se convirtió en el genoma más grande que ha secuenciado la ciencia.

Debido a esto, ese mismo año, el Senado de la República decretó el 1 de febrero como Día Nacional del Ajolote Mexicano.

Para que el ajolote continúe siendo el simpático anfibio emblemático de la Ciudad México, debemos contribuir con la preservación de su hábitat. Lo que está en manos de todos es no consumirlo, no contaminar su hábitat y no abandonar animales ajenos en su medio.

Fuentes de consulta:

El Financiero. (2021). En el Día Nacional del Ajolote, 6 cosas que debes saber de esta especie en peligro de extinción. 08/02/2021, de El Financiero Sitio web: <https://www.elfinanciero.com.mx/ciencia/en-el-dia-nacional-del-ajolote-6-cosas-que-debes-saber-de-esta-especie-en-peligro-de-extincion>

Jiménez, A. (2021). <http://ecohistorias.com.mx/2021/02/01/dia-nacional-del-ajolote-2021/>. 08/02/2021, de Eco Historias Sitio web: <http://ecohistorias.com.mx/2021/02/01/dia-nacional-del-ajolote-2021/>



Día de los Humedales

2 de febrero

El Día Mundial de los Humedales fue decretado en el año 1997 y la fecha fue elegida en conmemoración a la Convención sobre los Humedales de Importancia Internacional, que se celebró el 2 de febrero de 1971 en Ramsar, Irán.

Los humedales son extensiones de tierra, que tienen la particularidad de estar inundadas de forma permanente o temporal, como los pantanos, turberas, marismas, arrecifes de coral, manglares, los lagos, los ríos, etc. Son ecosistemas híbridos que pueden ser de agua dulce o salada. México cuenta con diferentes tipos de humedales como los manglares, pantanos, lagos, ríos, oasis, marismas, pastizales húmedos, estuarios y arrecifes de coral.

En general, los humedales son reservorios que albergan vida, que contribuyen a crear un perfecto equilibrio en los distintos ecosistemas del planeta y están entre los ecosistemas más diversos y productivos.

En México, estos ecosistemas poseen gran y reconocida importancia, ya que nos proporcionan diversos beneficios, entre los que se encuentran:

- Almacenamiento de agua y recarga de mantos acuíferos.
- Regulación del clima.
- Producción de alimento.
- Turismo y esparcimiento.

Al conocer los beneficios que nos proporcionan los humedales es importante llevar a cabo medidas que de forma individual o colectiva puedan preservar estos ecosistemas como:

- Al visitarlos, evita tirar basura o desechos tóxicos.
- Se respetuoso con las distintas especies vegetales y animales que los habitan.
- Actividades como la caza y la pesca tienen un impacto negativo en el equilibrio de estos ecosistemas.
- Aunque son usados para la práctica del turismo, es importante tener presente que su función es brindar recreación.
- Asume la responsabilidad de cuidar y preservar los humedales, denuncia las irregularidades de las que puedas ser testigo.

Fuentes de consulta:

Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas. (2018). Día Mundial de los Humedales. 07/02/2021, de Gobierno de México Sitio web: <https://www.gob.mx/conanp/articulos/dia-mundial-de-los-humedales-145961?idiom=es>



Declaración del Parque "El Tepeyac"

18 de febrero

El Parque Nacional El Tepeyac tiene un significado de gran profundidad histórica para nuestro país. Fue un relevante centro ceremonial para la cultura azteca en el siglo XV. Es un lugar que le ha dado vida al norte de la ciudad desde un decreto emitido el 18 de febrero de 1937. Se le llama "El Parque Nacional El Tepeyac" debido a que se ubica en el cerro del Tepeyac, desde donde se puede contemplar una de las más hermosas vistas del valle de México, a pesar de que ha sido amenazado por el crecimiento de la mancha urbana principalmente en sus laderas.

El parque es una de las pocas áreas verdes que se ubican al norte de la Ciudad de México. Justo a un lado de la famosa Basílica de Guadalupe y su vegetación se compone de pirules y eucaliptos, así como una fauna no muy extensa de aves y algunos pequeños mamíferos.

El acceso principal es por la avenida de los Insurgentes rumbo al norte de la ciudad, pero también es posible por el antiguo poblado de Santa Isabel Tola, que hoy forma parte de la zona urbana y por la colonia Martín Carrera o en la colonia Gabriel Hernández.

Es un lugar excelente para correr, además cuenta con un circuito para bicicleta, que a pesar de ser modesto, es amplio y útil para probar los amortiguadores de la bicicleta y la condición física. Hoy en día, en la parte que concierne al Cerro del Tepeyac se ha instalado un quiosco, zona de juegos y asadores para practicar días de campo, así como un pequeño albergue.

Sin embargo, en la actualidad se sigue luchando contra las prácticas de turismo no controlado, por lo que es importante que la gente respete y valore la vegetación nativa, así como la que se plantó. Esta área se convirtió en una zona de esparcimiento y saneamiento ambiental, ya que mediante reforestaciones sucesivas se ha conformado un bosque artificial.

Si algún día lo visitas recuerda:

- Seguir las indicaciones e instrucciones de los guardaparques.
- Colaborar con el personal del Parque y los cuerpos de auxilio en las actividades de inspección, vigilancia y apoyo a los visitantes.
- Utiliza sólo los senderos establecidos, evita abrir nuevos caminos.
- Respeta el entorno, no te lles plantas, animales, hongos o cualquier elemento del ecosistema.
- No introduces bebidas alcohólicas, objetos punzo cortantes ni armas de fuego.
- No dejes ningún tipo de residuos y basura en el área.



**¡¡Nuestra Identidad
Politécnica está en juego !!**



**¡¡ Este Proyecto es para lograr
representar nuestra identidad
comunitaria de forma titánica !!**

PROYECTO MURAL



**¡Participa en nuestra encuesta!
Se publicará en nuestro Facebook**



**Comité Escolar Ambiental
CICS UST**
No es un negocio





HUERTOS URBANOS

Cada vez se vuelve fundamental volvernos más autosuficientes, y una forma de serlo es producir algunos de nuestros alimentos, esto lo podemos realizar mediante la implementación de huertos urbanos.

Un huerto urbano no requiere de jardines, ni grandes extensiones de tierra, se pueden ubicar en la azotea o el balcón y cultivar tomates en un bote, hierbas aromáticas en la mitad de una llanta y chiles en botellas de pet, la calidad de los productos puede ser igual que en cualquier otro tipo de cultivo.

Este tipo de iniciativas es importante para las nuevas generaciones, ya que se aprende a proteger el medio ambiente y a valorar la importancia de cuidar las áreas verdes de la ciudad.

Para tener un huerto en casa, para cultivar en espacios reducidos lo primero que se debe considerar es la organización, se debe aprovechar al máximo el espacio, cada hueco será de utilidad, cualquier pequeño espacio puede ser adaptado para cultivar.

Los beneficios y las ventajas de un huerto urbano son múltiples y variadas, por ejemplo:

- Fomenta hábitos alimenticios más saludables.
- Satisfacción por consumir cultivos propios.
- Ahorro de dinero.
- Valorar y respetar la naturaleza.
- Aumento de zonas verdes en la ciudad.
- Reducción de la huella de carbono.

Esta actividad también ayuda a reducir la tensión y estrés que genera no salir de casa, pues el mantenimiento de un huerto familiar funciona como terapia ocupacional y puede darnos muchas satisfacciones, incluyendo una alimentación más sana.

Si deseas sumarte a esta iniciativa, a continuación, te compartimos un enlace en donde encontrarás una Guía para Huertos Urbanos proporcionado por el Gobierno de la CDMX.

<https://www.sedema.cdmx.gob.mx/storage/app/media/GuiaHuertosUrbanosFamiliares.pdf>



TRANSPORTE ALTERNATIVO

En variadas ocasiones la palabra "Ciudad" se vuelve sinónimo de tráfico, sobrepoblación y contaminación. Estas problemáticas se han vuelto cada vez más complicadas para quienes viven en la Ciudad, y en respuesta a esta situación, emprendedores se han encargado de crear alternativas de transporte que son seguras, sustentables, eficientes, y accesibles.

El transporte alternativo como bicicletas, patines y motonetas eléctricas, se ha convertido en una opción adicional a los tradicionales vehículos automotor (Metro, autobús y automóvil) con el fin moverse más rápidamente, reducir la contaminación y hacer más sustentable la calidad de vida.

Los transportes alternativos cambian la imagen de los medios de transporte urbano, para hacer que el caos de las ciudades se mueva menos en medios de transporte convencionales y más en el transporte alternativo también conocido como transporte ecológico.

Es decir que los transportes alternativos buscan resolver las viejas problemáticas de la contaminación y del tráfico a vuelta de rueda.

La promesa de los transportes alternativos es lograr un sistema de transporte sostenible a través de conceptos como: micromovilidad, movilidad compartida y movilidad sustentable. Se reduciendo nuestra dependencia del auto particular y en otros medios masivos de transporte, mediante medios eléctricos, de cero emisiones, compartidos, e incluso de simple uso personal como ECOBICIS y patines eléctricos o e-scooters.

La característica primordial de los transportes alternativos, aparte de ser medios de transporte ecológico, respecto de los medios de transporte convencionales es que son opciones personalizadas para cubrir distancias cortas o medias sin añadir al tráfico que daña al medio ambiente y consume tiempo que podría usarse haciendo otras cosas.

Los beneficios de los transportes alternativos derivan de un sistema de transporte ecológico basado en micromovilidad, movilidad compartida y movilidad verde:

- Reducir el gasto energético del transporte y específicamente la emisión de dióxido de carbono y otros gases de efecto invernadero.
- Favorecer la energía eléctrica de cero emisiones.

- Redireccionar el flujo de pasajeros de grandes avenidas diseñadas para automóviles hacia ciclovías.
- Establecer metas continuas de combate a la contaminación bajando el número de contingencias ambientales.

Los transportes alternativos vistos como casos concretos de transporte ecológico son opciones bien establecidas para lograr una reducción tangible en los medios de transporte convencionales y en el vehículo individual.

A través de estas opciones de transporte alternativo buscamos ayudar al medio ambiente y mejorar la calidad de vida de los habitantes de la capital.

¡Súmate a esta actividad y forma parte del cambio!



Fuentes de consulta:

Movimentistas. (2020). Transportes alternativos en la CDMX. 07/02/2021, de Mobility ADO Sitio web: <https://movimentistas.com/sustentabilidad/transportes-alternativos-para-viajar-en-cdmx/>

EFECTOS PSICOAMBIENTALES DE LAS ÁREAS VERDES EN LA SALUD MENTAL

Uno de los problemas ambientales más serios que enfrentan las ciudades en el mundo es la falta de naturaleza urbana. Hoy en día, estrés y las enfermedades mentales se están convirtiendo en algo más común y los costos asociados con la salud pública con estas condiciones van en aumento.

Desde el área de la psicología han habido estudios que evidencian las vinculaciones entre la presencia de áreas verdes y la salud mental. Entendiéndose por salud mental como el estado de bienestar que permite a los individuos realizar sus habilidades, afrontar el estrés normal de la vida, trabajar de manera productiva y fructífera, y hacer una contribución significativa a sus comunidades.

Los bajos niveles de contacto con la naturaleza que experimentan los habitantes urbanos puede incidir en una mayor presencia de patologías sociales y problemas de salud al ser comparadas con grupos rurales. La presencia de la naturaleza puede marcar la diferencia en el bienestar físico y mental en poblaciones urbanas. Se ha encontrado que aquellas personas que viven en áreas construidas con acceso a jardines o espacios abiertos con cobertura vegetal tienen una menor prevalencia de desordenes mentales en contraste con personas en áreas construidas sin tales accesos (Lewis & Both, 1994)

Diversos estudios dan cuenta de que los aspectos físicos, construidos, de diseño y sociales de los ambientes urbanos impactan en la salud física y mental de las personas (Jackson, 2003). En concordancia con lo anterior, Stokols (1996) considera cinco funciones relacionadas con la salud en los ambientes socio físicos.

1. Tanto el ambiente físico como el social puede funcionar como medio para la transmisión de enfermedades.
2. El ambiente puede operar como un estresor, evidenciado por estrés emocional y debilitamiento físico resultante de la exposición crónica a las demandas ambientales incontrolables.
3. El ambiente funciona como una fuente de seguridad o peligro.
4. El ambiente puede ser visto como facilitador de promoción de la salud.
5. El ambiente sirve como un proveedor de recursos de salud, tales como servicios de salud comunitaria y organizacional.

La idea de que la presencia de las áreas verdes tienen un impacto en la salud mental no es nueva, aún así esta idea no ha afectado en grado significativo la planeación de los ambientes urbanos y rurales o cuando menos las prioridades de la implementación de políticas de salud pública (Lindheim & Syme, 1983; Frumking, Frank & Jackson, 2004).

Con base en el análisis conceptual Martínez-Soto, J (2016) deriva cinco postulados.

1. El contacto con elementos naturales promueve la salud mental.
2. La proliferación de escenarios urbanos debiera ser equilibrada con el acceso a espacios naturales.
3. La aproximación ecológica-social, ofrece una plataforma conceptual a partir de la cual desarrollar investigación innovadora con implicaciones empíricas a múltiples niveles.
4. La psicología puede colaborar con disciplinas como la arquitectura, el urbanismo, la medicina, etc. en el desarrollo de instrumentos que documenten el impacto que las cualidades físicas del ambiente –ej. naturaleza urbana-, ejercen sobre la salud física y mental de los individuos.
5. La psicología puede ahora contribuir al desarrollo de políticas públicas que promuevan el óptimo funcionamiento tanto del individuo como de las comunidades, a través de la generación de investigación original que documente el impacto de los escenarios verdes sobre la salud mental de los individuos.



Fuentes de consulta:

- Frumking, H., Frank, L., Jackson, R. (2004). Urban sprawl and public health. Cambridge, MA: MIT Press Journals.
- Jackson, J. R. (2003). The Impact of the Build Environment on Health: An Emerging Field. American
- Lewis, G. y Booth, M. (1994). Are cities bad for your mental health? Psychological Medicine, 24, 913- 915.
- Lindheim, R. y Syme, S. (1983). Environments, people and health. Annual Review of Public Health, 4, 335- 339.
- Martínez-Soto, J, et. al. (2016). Efectos Psicoambientales de las Áreas Verdes en la Salud Mental. Interamerican Journal of Psychology, 50.
- Stokols, D. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. American Journal of Health Promotion, 10, 282- 293.



COSMOVISIÓN MAYA: CENOTES

En México, cuando se piensa en arqueología, se piensa en pirámides. Sin embargo, en los últimos años se ha descubierto que también, bajo las aguas de los mares, lagos, lagunas, cenotes y cuevas, hay toda una historia, todo un mundo por descubrir.

El arqueólogo subacuático Guillermo de Anda y el arqueoastrónomo Arturo Montero, adelantan algunos resultados de su trabajo en el cenote Holtún -ubicado en la zona arqueológica de Chichén Itzá y la posible importancia que esta caverna inundada pudo tener en la elección de la forma que deberían tener las ciudades y pirámides sagradas de los mayas.

Los cenotes y cuevas tenían una connotación sagrada para los mayas, al ser considerados los portales hacia el nivel más bajo del Universo, el inframundo, donde viven Chaak -deidad de la lluvia y sus ayudantes.

En la cosmovisión maya el piso firme habitado por los humanos representa el mundo, las alturas el cielo y el subterráneo bajo la tierra firme como inframundo o mundo de los muertos. En la lengua maya la palabra *Xibalbá* (*shib'aalb'a*) interpretada como: lugar oculto, se usaba para nombrar al inframundo. La muerte para esta cultura representaba un camino largo entre ríos subterráneos que llevaba al Xibalbá donde habitaban los antepasados y dioses muertos, para ellos la muerte era una continuidad de la vida en otro nivel y no un castigo infernal.

Los cenotes fueron espacios adecuados para diversos rituales y sacrificios, la evidencia que respalda esta teoría fue encontrada en el fondo por buzos arqueólogos, como: vasijas, cerámicas decoradas, esqueletos humanos en buen estado de conservación.

Este material fue descubierto en Holtún se encuentra intacto en su sitio y no ha sido analizado en el laboratorio. Para estimar su temporalidad, la cerámica se inspeccionó de forma visual, mediante fotografías que permitieron evaluar el tipo y variedad.

Las cuevas y cenotes eran considerados por los mayas como lugares del nacimiento de la vida, contenedores de agua virgen o *suhuy ha'*, punto de origen de algunos grupos o linajes y espacios adecuados para llevar a cabo diversos ritos.

Uno de los cenotes en los que se ofrendaron una gran cantidad de vasijas se localiza en la ciudad de Chichén Itzá. En él se localizaron un total de 21 piezas de cerámica local, correspondientes al Posclásico temprano (800-1200 después de Cristo), con algunos elementos foráneos.

La presencia de los cenotes es algo característico de las planicies del norte de la Península de Yucatán y lo fue así también su culto. La ausencia de ríos y lagunas, a diferencia de otras regiones mayas, marco la forma de vida y la concepción que se tenía de la geografía.

Para los mayas, la dualidad montaña y nacimiento del agua debía ser reproducida en sus asentamientos, por lo que en ellos abundan las pirámides, recreación de la montaña sagrada, y los templos asociados a los cenotes.



Fuentes de consulta:

Rojas, C. (2015). El inframundo Maya y los Sistemas Kársticos. Ciencia y Cultura, Arqueología Subacuática, 38 - 41.

Vargas-Parada, L. (2013). Encuentran cosmovisión maya reflejada en los cenotes. 07/02/2021, de El Economista Sitio web: <https://www.economista.com.mx/arteseideas/Encuentran-cosmovision-maya-reflejada-en-los-cenotes-20130902-0065.html>

Los Comités Ambientales del Corredor Ambiental del IPN, invitan al PANEL VIRTUAL:



"Análisis de las alternativas para el manejo de los RSU en la era de la COVID-19"



Reflexionando en torno a posibles estrategias, con la participación de los representantes de:

Dirección de Servicios Generales del IPN
Secretaría de Medio Ambiente de la Ciudad de México (SEDEMA)
Sociedad Mexicana de Ciencia y Tecnología Aplicada a Residuos Sólidos
UAM- Sustentable
Asuntos Ambientales de la Universidad Iberoamericana
Programa Basura Cero de la UNAM



9 de febrero de 2021



10:00-12:00 horas



<https://ipn-mx.zoom.us/j/93374346245>

Con el propósito de adquirir conocimientos que ayuden a actualizar los planes de manejo de los RSU



GOBIERNO DE
MÉXICO

EDUCACIÓN
SECRETARÍA DE EDUCACIÓN PÚBLICA



Instituto Público Nacional
"La Voz del Servicio al Ciudadano"



El pasado 9 de febrero se llevó a cabo el panel virtual: "Análisis de las alternativas para el manejo de los RSU en la era de la COVID-19" en donde cada ponente presentó las estrategias ante los residuos sólidos urbanos y los residuos generados por el COVID.

Por parte de la SEDEMA, se busca tratar de cambiar productos desechables por productos más durables e implementar una cultura de basura cero o economía circular.

Así mismo, la implementación de diferentes normas que regulen los desechos producidos por todos.

SEDEMA presentó las siguientes normatividades y estrategias para hacer frente al manejo de RSU.

NORMATIVIDAD

MODIFICACIÓN A LA LRSDF

Plásticos de un solo uso y bolsas

<https://basuracero.cdmx.gob.mx/>

mezcladores

Bastones para globos

Globos y varillas para globos

vinos y líquidos

cubiertos

popótes

chauritas

cápsulas de café de un solo uso

NADF-012-AMBT-2015 GRASAS Y ACEITES

Durante los meses de noviembre a diciembre se recolectaron 38 litros de aceite en los contenedores colocados en el mercado 2 de abril

NADF-019-AMBT-2018 RESIDUOS ELÉCTRICOS Y ELECTRÓNICOS (REE)

En el 2016 México generó 198 mil toneladas de REE, el segundo país con mayor generación en Latinoamérica detrás de Brasil.

Cabe señalar que la presente norma fue publicada durante el año 2020, puede ser consultada en el siguiente enlace:

sedema.cdmx.gob.mx/5000/datos/vista/age/media/gacetas/GOCOMX_20-10-19_sedema.pdf



GOBIERNO DE LA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SECRETARÍA DEL
MEDIO AMBIENTE

PLAN NORMATIVO DE
RESIDUOS SÓLIDOS URBANOS

NORMATIVIDAD

NADF-024-AMBT-2013

SEPARA Y RECICLA

<p>ORGÁNICOS Residuos de comida o de jardinería</p>  <p>Residuos: <ul style="list-style-type: none"> • Desechos de frutas • Desechos de verduras, hortalizas y plantas • Residuos de cáscaras, semillas y cáscaras • Desechos de café y el café molido (sin el azúcar) </p>	<p>INORGÁNICOS RECICLABLES Residuos plásticos, papel, vidrio y metales sólidos</p>  <p>Residuos: <ul style="list-style-type: none"> • Vidrio • Plásticos • Metales • Papel y cartón • Hojas y folios • Hojas fotográficas </p>	<p>INORGÁNICOS NO RECICLABLES Residuos difíciles de reciclar</p>  <p>Residuos: <ul style="list-style-type: none"> • Cables de aluminio • Cables eléctricos • Baterías de auto • Baterías de celular • Baterías recargables (NiMH) • Cables • Cables </p>	<p>MANEJO ESPECIAL Y VOLUMINOSOS Residuos voluminosos de gran tamaño</p>  <p>Residuos: <ul style="list-style-type: none"> • Computadoras • Cables • Cables • Muebles, sillas • Televisores • Lavadoras • Refrigeradores </p>
--	---	---	--



GOBIERNO DE LA
ESTADOS UNIDOS MEXICANOS

SECRETARÍA DEL
MEDIO AMBIENTE

PLAN NORMATIVO DE
RESIDUOS SÓLIDOS URBANOS

Manejo durante Covid-19



Almacena todos los residuos en una bolsa de material reciclado, dentro de un bote



Limpia la bolsa por fuera con una solución de 10 ml de cloro en 1 litro de agua antes de su recolección



Marca la bolsa como residuos inorgánicos no reciclables y sanitarios


 GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SECRETARÍA DEL MEDIO AMBIENTE
 2020-2024 | INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL | AV. CARRANZA 946

PROTEGE A LOS TRABAJADORES DE LIMPIA

Separar la basura disminuye el riesgo de contagio del COVID-19

Cuervos, guantas, peluqueras desechables, chicles, cepillos dentales, cápsulas de cigarrillos, envases de medicamentos, pinzas, resacas y pluma

Marca
la bolsa con la leyenda "RESIDUOS SANITARIOS"

Rocía
por dentro y por fuera con una solución de agua jabonosa



PROTÉGETE

Lava los botes de basura como lavas los platos de cocina



Limpia y desinfecta
con agua, jabón y cloro


 SECRETARÍA DEL MEDIO AMBIENTE


 GOBIERNO DE LA CIUDAD DE MÉXICO | SECRETARÍA DEL MEDIO AMBIENTE
 2020-2024 | INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL | AV. CARRANZA 946

SI ERES TRABAJADOR O TRABAJADORA DE LIMPIA

Ten precaución al manipular los residuos reciclables, disminuye los riesgos

- El área de trabajo puede sobrevivir horas y hasta días en materiales como el plástico y el papel
- Los materiales desechados pueden estar contaminados
- Asegurar que los residuos reciclables estén bien sellados
- Limpia frecuentemente tus manos



TRABAJADORES DE LIMPIA

para disminuir riesgo de propagación del covid-19



- Lava tus manos con agua y jabón frecuentemente o utiliza gel antibacterial
- No toques la cara ni el cabello
- Cambia tu ropa frecuentemente
- Evita el contacto directo con los residuos
- Usa los guantes de protección cuando manipulas los residuos
- Evita el uso de transporte público




 SECRETARÍA DEL MEDIO AMBIENTE

Por su parte, la Doctora Judith López Jardines, presentó Gestión de Residuos en el contexto de la COVID 19, en el Instituto Politécnico Nacional, quien presentó como primera medida estratégica una capacitación constante con el personal, así como la programación de sanitización constante de áreas de trabajo. Así mismo, la Doctora Judith indicó que es importante realizar una difusión sin olvidar los residuos de las dependencias politécnicas ,y como propuesta usar bolsas transparentes para saber si hay una correcta separación de residuos.

manejo de residuos sólidos urbanos en el IPN

separación primaria (de conformidad a la categoría de la LIRAM)

Orgánicos

- resaca de comida
- resaca de fruta y verduras
- resaca de pedregos y pods
- resaca orgánica de cantidad en cantidad

Inorgánicos

- resaca plásticos, aluminio y otros con mínimo resto de comida
- resaca de papel y plástico
- plásticos desechados
- botellas
- resaca de otros residuos
- resaca de otros residuos

NO RECOLECTABLES

de los residuos que se debe de separar de los residuos que se recolectan en los centros de recolección y almacenamiento de los residuos.

Reciclar los residuos de acuerdo de que sean recolectados en cantidad a la recolección.



separación secundaria (Programa Institucional)

Orgánicos

Para recordar

Los residuos orgánicos son aquellos que se descomponen naturalmente por acción de microorganismos y plantas. Ejemplos de ellos son: restos de comida, frutas y verduras, podas de jardines y parques, etc.



Valorizables

SÓLO MATERIALES LIMPIOS

resaca con color, papel y cartón, cartuchos de color




Desechos

Resaca de los residuos que no se pueden reciclar, como: plásticos, metales, vidrio, etc.



Parte fundamental de la ponencia de la Doctora Judith fue la Implementación de bitácoras para llevar a cabo la administración del comportamiento de ingreso a la planta de producción de composta y vivero que cuenta el Instituto Politécnico Nacional, para así llevar a cabo una tipología de residuos y una apropiada recolección para la planta de producción de composta.

A continuación, se presentan unas fotografías presentadas por la doctora del proceso de recolección y aplicación de la composta.





APLICACIONES DE LA COMPOSTA

La última ponencia estuvo a cargo de la Doctora Nancy Merary Jiménez Martínez, representante de la UNAM Campus Morelos, quien presentó las estrategias tomadas para el manejo de los residuos COVID desde el Programa Cero Basura basado en las funciones operativas del MIRSUBO, el cual consiste en:

Separación, recolección colectiva, acopio selectivo y transferencia adecuada.



Parte de las estrategias presentadas por la Doctora Nancy fueron las nuevas etiquetas de bote COVID-19, el cual consiste en un bote nuevo ubicado en las islas de separación de basura de color rojo, esto para lograr una transferencia adecuada para los residuos COVID-19.

Finalmente y como parte medular del panel virtual, la constante capacitación al personal de intendencia y la capacitación a la comunidad universitaria en general serán las alternativas primordiales y fundamentales para manejar los residuos sólidos urbanos.

FUENTES DE CONSULTA

- Agenda 2030. (2017). Objetivo de Desarrollo Sostenible 3: Salud y Bienestar. 07/02/2021, de Gobierno de México Sitio web: <https://www.gob.mx/agenda2030/articulos/3-salud-y-bienestar>
- Comisión Nacional de Áreas Naturales Protegidas. (2018). Día Mundial de los Humedales. 07/02/2021, de Gobierno de México Sitio web: <https://www.gob.mx/conanp/articulos/dia-mundial-de-los-humedales-145961?idiom=es>
- EcolInventos. (2020). La revolución de los huertos urbanos. 07/02/2021, de EcolInventos Sitio web: <https://ecoinventos.com/los-huertos-urbanos-han-llegado-para-que-que-darse/>
- El Financiero. (2021). En el Día Nacional del Ajolote, 6 cosas que debes saber de esta especie en peligro de extinción. 08/0/2021, de El Financiero Sitio web: <https://www.elfinanciero.com.mx/ciencia/en-el-dia-nacional-del-ajolote-6-cosas-que-debes-saber-de-esta-especie-en-peligro-de-extincion>
- Fondo ODS. (2021). Objetivo 3: Buena salud. 07/02/2021, de ondo para los Objetivos de Desarrollo Sostenible Sitio web: <https://www.sdgfund.org/es/objetivo-3-buena-salud>
- Frumking, H., Frank, L., Jackson, R. (2004). Urban sprawl and public health. Cambridge, MA: MIT Press Journals.
- Jackson, J. R. (2003). The Impact of the Build Environment on Health: An Emerging Field. American
- Jiménez, A. (2021). <http://ecohistorias.com.mx/2021/02/01/dia-nacional-del-ajolote-2021/>. 08/02/2021, de Eco Historias Sitio web: <http://ecohistorias.com.mx/2021/02/01/dia-nacional-del-ajolote-2021/>
- Lewis, G. y Booth, M. (1994). Are cities bad for your mental health? Psychological Medicine, 24, 913- 915.
- Lindheim, R. y Syme, S. (1983). Environments, people and health. Annual Review of Public Health, 4, 335- 339.
- Movimentistas. (2020). Transportes alternativos en la CDMX. 07/02/2021, de Mobility ADO Sitio web: <https://movimentistas.com/sustentabilidad/transportes-alternativos-para-viajar-en-cdmx>
- Martínez-Soto, J, et. al. (2016). Efectos Psicoambientales de las Áreas Verdes en la Salud Mental. Interamerican Journal of Psychology, 50.
- MXCity. (2021). PARQUE NACIONAL EL TEPEYAC, UN TESORO ECOLÓGICO EN LA ALCALDÍA GAM. 07/02/2021, de MXCity Sitio web: <https://mxcity.mx/2018/11/parque-nacional-el-tepeyac-un-tesoro-ecologico-en-la-alcaldia-gam/>
- Naciones Unidas. (2016). Why It Matters. 07/02/2021, de Naciones Unidas Sitio web: https://www.un.org/sustainabledevelopment/es/wp-content/uploads/sites/3/2016/10/3_Spanish_Why_it_Matters.pdf
- Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo. (2021). Objetivo 3: Salud y bienestar. 07/02/2021, de Programa de las Naciones Unidas para el Desarrollo Sitio web: <https://www.undp.org/content/undp/es/home/sustainable-development-goals/goal-3-good-health-and-well-being.html>
- Rojas, C. (2015). El inframundo Maya y los Sistemas Kársticos. Ciencia y Cultura, Arqueología Subacuática, ., 38 - 41.
- Secretaría de Medio Ambiente y Recursos Naturales. (2018). Calendario de Efemérides Ambientales. 07/02/2021, de Gobierno de México Sitio web: <https://www.gob.mx/semarnat/acciones-y-programas/febrero>
- Stokols, D. (1996). Translating social ecological theory into guidelines for community health promotion. American Journal of Health Promotion, 10, 282- 293.
- Vargas-Parada, L. (2013). Encuentran cosmovisión maya reflejada en los cenotes. 07/02/2021, de El Economista Sitio web: <https://www.economista.com.mx/arteseideas/Encuentran-cosmovision-maya-reflejada-en-los-cenotes-20130902-0065.html>

Te invitamos a seguirnos en nuestro Facebook Oficial



/Comit%C3%A9-Escolar-Ambiental-CICS-UST-100220941944081



DIRECTORIO

Dr. en C. Omar García Liévanos

Director

Opt. Lucio Alemán Rodríguez

Decano

Dr. Juan Daniel Rodríguez Choreño

Subdirector Académico

Dra. Lenoska Adriana Lemus Ortiz

Subdirectora de Servicios Educativos e Integración Social

M. en C. María del Rocío Martínez

López

Subdirectora Administrativa

Dra. Laura Luna Torres

Jefa de la Sección de Estudios de Posgrado e Investigación

COMITÉ AMBIENTAL ESCOLAR -CICS-UST

5729-6000

Ext. 63439

comitescolarcicsust@gmail.com

Elaboró: C. Rubén Alcántara Navarro

Colaboró: Jorge Daniel Becerril Beltrán

Revisó: M. en C. María del Rocío Martínez López

11 de febrero del 2021