



CONCIENCIA VERDE

Nochebuena: un regalo para el planeta y nosotros mismos



EDICIÓN N° 50

**INSTITUTO POLITÉCNICO NACIONAL
CICS-UST**

**SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA
COMITE AMBIENTAL ESCOLAR**

sad_cicsust@ipn.mx





¡BIENVENIDAS Y BIENVENIDOS!



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

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

sad_cicsust@ipn.mx

Agradecemos tu valiosa colaboración.

Atentamente

el Comité Ambiental Escolar del CICS-UST

Diciembre 2024



FLOR DE NOCHEBUENA, SIMBOLO DE LA NAVIDAD

La Flor de Nochebuena es considerada el símbolo floral de la Navidad. En México, la Flor de Nochebuena es una de las plantas más conocidas, duraderas y predilectas de las fiestas decembrinas. Nativa de México, la *Euphorbia pulcherrima*, conocida comúnmente como flor de Navidad, nochebuena, pastora, pascuero, noche buena, flor de pascua, estrella federal, poinsetia en EE.UU, o estrella federal en Argentina, es oriunda de regiones tropicales de México, principalmente de la ciudad de Taxco, estado de Guerrero.

Hoy día, México ocupa el cuarto lugar a nivel mundial en superficie cultivada, con 248 hectáreas dedicadas a nochebuena, la gran mayoría en invernadero. Esta actividad genera casi 13,000 empleos. Las principales entidades dedicadas a su cultivo son Morelos, Michoacán, Distrito Federal, Puebla y Estado de México.





HISTORIA DE LA FLOR DE NOCHEBUENA

En la época prehispánica, los antiguos mexicanos la llamaban, en náhuatl, Cuetlaxóchitl -vocablo que proviene de la unión de dos palabras, "Cuetlaxtli" que significa cuero y "Xóchitl" que significa "flor" o "la reina de las flores"- o "flor que se marchita" o "flor de pétalos resistentes como el cuero". Para los aztecas su color rojo simbolizaba la sangre de los sacrificios que ofrendaban al sol para renovar sus fuerzas.





¿CÓMO CUIDAR DE LA FLOR DE NOCHEBUENA DURANTE EL AÑO?

Originaria de México, la nochebuena, conocida científicamente como *Euphorbia pulcherrima*, fue utilizada por los pueblos prehispánicos en rituales y como pigmento natural. Su popularidad internacional creció gracias al embajador Joel Roberts Poinsett, quien la llevó a Estados Unidos en el siglo XIX.

Símbolo tradicional de la temporada navideña, no solo embellece hogares con su vibrante color rojo, sino que también es un emblema de México y su riqueza cultural. Aunque se consideran una planta de corta vida, con los cuidados adecuados puede perdurar y florecer nuevamente.

Aquí te contamos cómo lograrlo:

Cuidados esenciales:

- Luz y ubicación:

La nochebuena necesita mucha luz indirecta. Colócala en un lugar bien iluminado, lejos de corrientes de aire y temperaturas extremas.

- Riego moderado:

Mantén el sustrato húmedo, pero evita el exceso de agua, que puede pudrir las raíces. Riega solo cuando la capa superior de la tierra esté seca.

- Temperatura ideal:

Prefiere temperaturas entre 15 y 22°C. Evita cambios bruscos de clima y la exposición directa a calefactores o aire acondicionado.

- Poda y fertilización:

Una vez que termina la temporada, poda las ramas a unos 10 cm de altura y abona la planta cada 15 días con fertilizante para plantas de interior.



Refloración:

1. Para que recupere sus hojas rojas, a partir de octubre sométela a 14 horas de oscuridad diaria. Esto estimulará su ciclo natural.

CONSEJO ECOLÓGICO

En lugar de desecharlas después de la temporada, animate a conservarlas en tu jardín o terraza. La nochebuena es una planta perenne que puede transformarse en un arbusto atractivo con el tiempo.

Cierre:

Preservar la flor de nochebuena no solo es un acto de cuidado hacia una planta, sino también un gesto de conexión con nuestras tradiciones y la naturaleza. Este año, atrévete a mantener viva su esencia y disfruta de su belleza todo el año.





ESTRELLA DE BELEN

La ciencia, según lo que pudo estudiar y reconstruir la NASA, parece haber encontrado una respuesta al mito milenario sobre el nacimiento de Jesucristo, el de la Estrella de Belén. El astro que guió a los Reyes Magos, según el relato cristiano, hasta el pesebre donde la Virgen María dio a luz a su hijo Jesús, se trataría del cometa Halley.

El cometa Halley cuenta con un período orbital de 74 y 79 años, con un promedio que está alrededor de los 75 años entre cada paso cerca de la Tierra. Según las estimaciones y testimonios históricos, el Halley debería haber aparecido en el cielo en el año 11 antes de Cristo, con un margen de cinco años de la fecha real al nacimiento de Jesús.

Debemos tener en cuenta que, aunque nuestro tiempo empiece a contar en el año 0, la fecha real del nacimiento de Jesús como personaje en la historia no se ha establecido con exactitud ni por los historiadores ni por los teólogos. Y se baraja un período aproximado entre el 6 a. C. y el 4 a. C. Pero teniendo en cuenta estas dudas, los científicos han considerado que puede tratarse de un simple pasaje del cometa Halley el que inspiró, tanto a la Iglesia Católica como al resto de las variantes del cristianismo, a desarrollar la leyenda de la Estrella de Belén.





EFEMERIDES DE DICIEMBRE

03

Día Internacional contra el Uso de Plaguicidas.

05

Día mundial del suelo.

07

Se declara Reserva de la Biosfera el Caribe mexicano, las Islas del Pacífico de la Península de Baja California, el Pacífico Mexicano Profundo y la Sierra de Tamaulipas (2016).

Se declaran Áreas Naturales Protegidas el Parque Nacional Cañón del Sumidero, en Chiapas, y el Parque Nacional Isla Isabel, en Nayarit (1980).

Se declara Reserva de la Biosfera Janos, en Chihuahua (2009).

08

11

- Día Internacional de las montañas.

- Se declara San K'aan en Quintana Roo como Patrimonio Mundial Natural (1987).

- Se declara el Santuario de Ballenas el Vizcaíno en Baja California Sur como Patrimonio Mundial Natural (1993).



16

Se declara el Parque Nacional Lagunas de Montebello, en Chiapas (1959).

Se declara el Parque Nacional Benito Juárez, en Oaxaca (1937).
Se declara la Reserva de la Biosfera Chamela-Culximala en Jalisco (1993).

30

2025

EFEMERIDES DE DICIEMBRE






EFEMERIDES DE DICIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL SUELO.

El Origen del Día Internacional

El Día Mundial del Suelo (WSD) se celebra anualmente cada 5 de diciembre desde 2014, año en el que la ONU designó esta fecha a propuesta de la FAO un año atrás. Se decidió el 5 de diciembre porque coincidía con el cumpleaños del Rey de Tailandia Bhumibol Adulyadej, querido monarca fallecido en 2016 y uno de los grandes promotores de esta idea.

Pero sus orígenes se remontan a 2002 gracias al impulso de la Unión Internacional de Ciencias del Suelo (IUSS), la cual propuso este evento en el marco de la Alianza Mundial por el Suelo, un foro colaborativo surgido ante la necesidad de compartir experiencias sostenibles para recuperar un suelo que pensábamos era un recurso infinito.



EFEMERIDES DE DICIEMBRE

DÍA MUNDIAL DEL SUELO.





EFEMERIDES DE DICIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MONTAÑAS

Las montañas son joyas naturales que debemos atesorar. Estos ecosistemas albergan el 15% de la población mundial y aproximadamente la mitad de la reserva de la diversidad biológica del mundo.

Además, suministran agua dulce para más de la mitad de la humanidad, lo que ayuda a sustentar la agricultura y a suministrar energía limpia y medicamentos, y albergan 25 de los 34 puntos críticos de biodiversidad de todo el mundo.

Sin embargo, se encuentran fuertemente amenazadas por el cambio climático, la sobreexplotación y la contaminación, aumentando los riesgos para las personas y el planeta.





EFEMERIDES DE DICIEMBRE

DÍA INTERNACIONAL DE LAS MONTAÑAS

A medida que las temperaturas aumentan, los glaciares de montaña se derriten, y los habitantes de las alturas —entre los más pobres del mundo— y las especies de montaña, afrontan mayores dificultades para sobrevivir.

A su vez, la tala de bosques para la agricultura, los asentamientos o la infraestructura puede contribuir en la erosión del suelo de montaña, así como la pérdida del hábitat.

Esta erosión, junto a la contaminación, dañan la calidad del agua que fluye río abajo, así como la productividad de las tierras. De hecho, se estima que la degradación de la tierra ya afecta a 311 millones de habitantes de zonas rurales montañosas. De estos, más de la mitad son vulnerables a la inseguridad alimentaria.



EFEMERIDES DE DICIEMBRE

Se declara el Parque Nacional Lagunas de Montebello

El parque nacional es un importante corredor biológico colindante con Guatemala y abarca 6,425 hectáreas en los municipios chiapanecos de La Independencia y La Trinitaria.

Entre sus principales ecosistemas se encuentran bosques de coníferas, bosques de lluvia, vegetación acuática y subacuática.

Hay registradas 208 especies de árboles, 50 de orquídeas y un gran número de helechos y plantas epífitas. Es el hábitat de al menos 277 especies de aves, 65 de mamíferos y 35 especies de reptiles. También se reconocen 106 especies amenazadas y 27 endémicas (originarias de esta región).





EFEMERIDES DE DICIEMBRE

Se declara el Parque Nacional Lagunas de Montebello

Entre sus servicios ambientales destaca la captación de agua, regulador climático local y corredor biológico.

En la región habitan grupos étnicos de ascendencia maya y guatemalteca, tanto en las comunidades cercanas como dentro del parque.

Las Lagunas de Montebello fueron decretadas como Parque Nacional el 16 de diciembre de 1959.

Las actividades turísticas y recreativas que ofrece incluyen el senderismo, campismo, paseos en balsa y kayaks.





INNOVACIÓN Y SUSTENTABILIDAD





ZARA BEAUTY OFRECE COSMÉTICOS INCLUSIVOS, SOSTENIBLES Y DE ALTA CALIDAD.

ZARA

En línea con las tendencias actuales, uno de los pilares fundamentales de Zara Beauty es la cosmética limpia. La firma ha optado por fórmulas veganas y libres de crueldad animal, asegurando que todos sus productos estén diseñados con ingredientes respetuosos con el medio ambiente y nuestra piel. Además, los productos están elaborados bajo criterios estrictos para minimizar los residuos, adoptando envases reciclables y recargables.



Esta apuesta por la sostenibilidad no solo se ve reflejada en la cosmética, sino también en otras áreas de la marca, como su línea de textiles que incluye prendas elaboradas a partir de materiales reciclados. Zara busca contribuir activamente a un futuro más sostenible mediante un enfoque ecológico y ético.



NOTAS PERIODÍSTICAS



A continuación, para este número de edición compartimos y agradecemos la valiosa participación de las Alumnas y Alumnos del Centro Interdisciplinario de Ciencias de la Salud Unidad Santo Tomás por la investigación de diversas notas periodísticas ambientales, las cuales fomentan entre la población hábitos de vida sostenibles, visibilidad a temas ambientales relevantes y compartir estrategias para abordar las diferentes problemáticas desde casas, escuela o trabajo.

Mantendremos el formato creativo de los alumnos en sus notas.

Te invitamos a unirte enviando tu nota o un mensaje a nuestro correo electrónico:



sad_cicsust@ipn.mx

NAVIDAD ECOLÓGICA

Es una forma de celebrar las fiestas navideñas de manera más consciente y sostenible, minimizando el impacto ambiental y fomentando el respeto por la naturaleza. Se trata de adoptar prácticas responsables y ecológicas en diferentes aspectos de la celebración, desde la decoración hasta los regalos y las comidas.



- **Decoración sostenible:** Reutiliza adornos de años anteriores y opta por decoraciones hechas a mano con materiales reciclados o naturales. Prefiere luces LED de bajo consumo para reducir el impacto energético.
- **Árbol responsable:** Usa un árbol natural de cultivo sostenible, uno artificial reutilizado durante varios años o decora una planta existente.
- **Regalos conscientes:** Elige obsequios útiles y sostenibles, como productos artesanales o experiencias. Envuelve los regalos con papel reciclado, telas reutilizables o bolsas de tela.
- **Consumo responsable:** Planifica tus compras y apuesta por productos locales, de temporada y de comercio justo. Evita empaques innecesarios y prioriza opciones biodegradables.
- Adoptar estas prácticas ayuda a celebrar la Navidad de forma más respetuosa con el medio ambiente y consciente con el futuro del planeta.

¿Es importante tener una navidad verde?

Una Navidad ecológica no solo contribuye a la preservación del medio ambiente, sino que también fomenta valores como la creatividad, el ahorro y el cuidado del planeta, dándole un significado más profundo a la celebración.



¿ÁRBOLES NATURALES O ARTIFICIALES?

ÁRBOLES NATURALES

¿BUENA OPCIÓN?

Más de cien millones de hogares tendrán un árbol de Navidad durante estas fiestas tan solo en Estados Unidos. De ellos, el 19% serán árboles naturales y el 81% artificiales, según datos de British Carbon Trust. A primera vista, los árboles de Navidad artificiales pueden parecer más cómodos y beneficiosos para el medio ambiente, pero su coste medioambiental —que se mide en emisiones de gases de efecto invernadero y el espacio que ocupan en vertederos— supera con creces sus beneficios, según los conservacionistas que instan a los consumidores a quedarse con la opción natural estas fiestas.

«Todos los grupos medioambientales y los científicos afirman que deberíamos usar un árbol real. No hay debate que valga», afirmó Rick Dungey, portavoz de la National Christmas Tree Association de Estados Unidos. «Los únicos que todavía hablan del tema son aquellos que intentan vender árboles artificiales».



ARBOLES ARTIFICIALES

RESPONSABILIDAD SOCIAL

Los árboles artificiales se fabrican a partir de un tipo de plástico denominado policloruro de vinilo (PVC), un derivado del petróleo que puede contener plomo y otras sustancias tóxicas. Además, según el Departamento de Comercio estadounidense, en torno al 80 por ciento de los árboles falsos se fabrica en China, donde la mayor parte de la electricidad se genera a partir de la quema de carbón, una de las fuentes de combustible más contaminantes.

Después de fabricarlos, los árboles se envían a su destino, normalmente en barcos con motores diesel, lo que genera todavía más emisiones de gases de efecto invernadero que contribuyen al calentamiento global.



¿CUÁL ES EL ORIGEN DEL ÁRBOL DE NAVIDAD?

El árbol de Navidad es uno de los elementos más universales de la Navidad, nos transmite ese espíritu navideño tan característico de estos meses. Pero lo cierto es que a menudo no tenemos claro cuál es su verdadero significado, qué simboliza y cuál es su historia.

Las raíces de esta tradición vienen de muchos siglos atrás. Antes de la llegada del cristianismo a Europa ya existía un cierto culto al árbol adornado, algo a lo que los nórdicos concedían un gran simbolismo relacionado con el árbol de Yggdrasil.





DESECHO DE MEDICAMENTOS

ES IMPORTANTE CONOCER EL CORRECTO DESECHO DE LOS MEDICAMENTOS

Los consumidores y cuidadores deben eliminar los medicamentos caducados o no utilizados de sus hogares lo más rápidamente posible para ayudar a reducir las probabilidades de que otras personas tomen accidentalmente o utilicen indebidamente en forma intencional el medicamento que ya no necesita.

Mezcle los medicamentos (no aplaste las tabletas o cápsulas) con alguna sustancia indeseable, tales como tierra, arena de gatos o café molido usado;

- Coloque la mezcla en un recipiente como puede ser una bolsa plástica cerrada;
- Tire el recipiente en la basura del hogar; y
- Tache toda la información personal de la etiqueta de los frascos de píldoras vacíos o envases del medicamento, luego tire el recipiente.

Un pequeño número de medicamentos cuenta con instrucciones específicas para tirarlos al inodoro inmediatamente cuando ya no se necesitan y no haya una opción de devolución disponible fácilmente. Estos medicamentos pueden ser especialmente dañinos y, en algunos casos, mortales con solo una dosis si los utiliza otra persona que no sea la persona a quien se le recetaron.

Es importante destruir la cajilla

Una vez desechados los medicamentos, también es necesario destruir la cajilla debido a que algunas personas se dedican a recolectarlas y realizar actos de piratería que pueden dañar la salud de las personas. Estos medicamentos los podemos ver en los tianguis, se pueden identificar porque no contienen lote, o no coincide el de la cajilla con el del blister.

FDA

La FDA reconoce que la recomendación de tirar al inodoro ciertos medicamentos potencialmente peligrosos cuando no hay una opción de devolución fácilmente disponible plantea inquietudes acerca del impacto en el medio ambiente y la contaminación del agua de superficie y el suministro de agua potable.





CAMPAÑAS

“CAMPAÑA PERMANENTE DE RECOLECCIÓN DE PILAS Y BATERIAS”

DICIEMBRE 2024

El día 05 de diciembre del 2024, se llevo a cabo la recolección de pilas y baterías de toda la Unidad Académica, juntando kilos, posteriormente se llevo al contenedor especializado del gobierno de la CDMX, que se encuentra frente al Centro Histórico y Cultural "Juan de Dios Bátiz" IPN (Cuadrilátero).



CONTACTO:

SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA

CICS-UST

e-mail: sad_cicsust@ipn.mx

TELEFONO: 5729 6000 EXT: 63439





“CAMPAÑA PERMANENTE DE RECOLECCIÓN DE TAPITAS DE PLÁSTICO”

El día 05 de diciembre del presente año, miembros del Comité Ambiental Escolar del CICS-UST, llevaron a cabo la campaña permanente de recolección de tapitas de plástico, recolectando Kg., mismos que serán llevados al contenedor (Corazón) que se ubica a un lado del campo de Águilas Blancas .



CONTACTO :

SUBDIRECCIÓN ADMINISTRATIVA

CICS-UST

e-mail : sad_cicsust@ipn.mx

TELEFONO: 5729 6000 EXT: 63439





DIRECTORIO

M. EN C. MARÍA DEL ROCÍO MARTÍNEZ LÓPEZ
SUBDIRECTORA ADMINISTRATIVA

COMITÉ AMBIENTAL ESCOLAR –CICS-UST

5729-6000

EXT. 63439 Y 63406

sad_cicsust@ipn.mx

ELABORÓ:

C. ALAN AXEL ALVARADO GONZALEZ

C. RAYMUNDO GUERRA GODÍNEZ

C. RAFAEL RESENIDZ RODRIGUEZ

L.R.C ZELTZIN EMBA LUGO

C. DANIELA MENDEZ ALVARADO

PARTICIPACIÓN ADICIONAL:

MARIANA JIMENA GUTIÉRREZ RODRÍGUEZ

LEONARDO HUERTA CABAÑAS

¡AGRADECEMOS LA COLABORACIÓN DE LA UNIDAD DE INFORMÁTICA DEL CICS UST POR LA PUBLICACIÓN DE LOS MATERIALES DEL COMITÉ AMBIENTAL EN LOS MEDIOS ELECTRÓNICOS!

REVISÓ:

M. EN C. MARÍA DEL ROCÍO MARTÍNEZ LÓPEZ

SUBDIRECTORA ADMINISTRATIVA

DICIEMBRE DE 2024