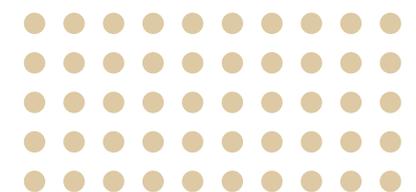




## Ahora sí, todos a la escuela

Retomamos las clases presenciales en nuestros 40 centros educativos



# Índice

## en Portada

### 3 **Ahora sí, todos a la escuela**

Retomamos clases presenciales en nuestros 40 centros educativos

## Huella lince

### 5 Realizan mejoras en el plantel La Presa

Ofrecen diplomado en administración deportiva

### 6 Celebran el amor y la amistad en el plantel Altiplano

Unen fuerzas CECyTE BC y UTT

### 7 Orgullo académico

## Comunidad lince

### 11 Cumpleaños

### 13 Acciones por la **transparencia**

Mtro. Christian Hiram Dunn Fich  
DIRECTOR GENERAL DEL CECyTE BC

OFICINAS DE LA DIRECCIÓN GENERAL  
Av. Panamá No. 199 esq. con Buenos Aires,  
Col. Cuauhtémoc Sur,  
Mexicali B.C.  
C.P. 21200

Teléfonos: 01 (686) 909 56 00 al 08  
[www.cecycetbc.edu.mx](http://www.cecycetbc.edu.mx)

**Boletín Interno Lynx Expresivo**  
Órgano informativo del Colegio de Estudios  
Científicos y Tecnológicos de Baja California.

Denise Hinojosa Rodríguez  
DISEÑO GRÁFICO

Vania Ruíz Pérez  
REDACCIÓN

Edgar Cruz Márquez  
FOTOGRAFÍA

CORREO ELECTRÓNICO  
[difusioneimagen@cecycetbc.edu.mx](mailto:difusioneimagen@cecycetbc.edu.mx)

# ¿Crees estar contagiado de Covid-19?



Si presentas al menos dos de estos síntomas:  
**tos/estornudos, fiebre o dolor de cabeza.**

Y se acompañan de algún malestar como:  
**dificultad para respirar, dolor de garganta, escurrimiento nasal, ojos rojos, dolores en músculo o articulaciones o diarrea.**

## ¿Qué hacer en este caso?

Da aviso a tu jefe inmediato sobre tu situación y acude a la Clínica de Fiebre más cercana a tu domicilio, para que te valoren:

Municipio	Clínica	Dirección	Horario	Teléfono
Mexicali	Centro de Salud Industrial	Calle F y Mecánicos, Col. Industrial	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	686 554 7011
	Centro de Salud Progreso	Abelardo L. Rodríguez s/n, Col. Progreso	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	686 568 5335
	Centro de Salud Puebla	Calle Ignacio Zaragoza s/n, Ej. Puebla	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	686 562 0164
	CAAPS Gpe. Victoria	Calle 27 de Enero, Col. del Sol, Cd. Gpe. Victoria	Lunes a Domingo 24 hrs.	No disponible
	Centro de Salud Ciudad Morelos	Calle Francisco Zarco #1038, Cd. Morelos	Lunes a Viernes 07:00 - 15:00 hrs. Sábado y Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	658 514 7333
	ISSSTE San Felipe	Av. Mar Caribe S/N, carretera al Aeropuerto, Puerto de San Felipe	Lunes a Domingo 24 hrs.	686 577 1715

**No olvides:**



Lava tus manos con agua o gel



Usa cubrebocas en todo momento



Mantén tu distancia Estornudo de etiqueta

Municipio	Clínica	Dirección	Horario	Teléfono
Tijuana, Tecate y Playas de Rosarito	Centro de Salud Francisco Villa	Calle Maclovio Herrera s/n, Col. Fransisco Villa	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	664 637 7004
	Centro de Salud Mariano Matamoros	Ruta Matamoros 9004, Col. Mariano Matamoros	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	664 971 2249
	Centro de Salud Terrazas del Valle	Calle Santa María y San Rafael s/n, Col. Terrazas del Valle	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	664 684 5951
	Centro de Salud Rosarito	Av. La Bajada s/n, Col. Lomas de Rosarito	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	661 100 3397
	Centro de Salud Tecate	Calle Ramón Salazar s/n, Col. Fundidores	Lunes a Domingo 07:00 - 19:00 hrs.	665 521 3961
Ensenada	Centro de Salud Obrera	Calle Floresta y Cuarta #322, Col. Obrera	Lunes a Viernes 08:00 - 20:00 hrs.	646 176 3988 646 177 2414
	Centro de Salud Pórticos del Mar	Agustín de Iturbide #650, Pórticos del Mar	Lunes a Viernes 08:00 - 20:00 hrs.	646 154 8736
San Quintín	Centro de Salud Camalú	Calle Emiliano Zapata s/n, Amp. Santa	Lunes a Viernes 08:00 - 15:00 hrs.	No disponible
	Centro de Salud Emiliano Zapata	Calle 16 de Septiembre #204, Ej. Emiliano Zapata	Lunes a Viernes 08:00 - 15:00 hrs.	
	Centro de Salud Flores Magón	Av. Luis Alcerrega s/n, Col. Lázaro Cárdenas	Lunes a Viernes 08:00 - 15:00 hrs.	616 166 6133
	Centro de Salud El Rosario	Carretera Transp. s/n km. 56, Del. El Rosario de Arriba	Lunes a Viernes 08:00 - 15:00 hrs.	616 165 8987

Actualiza a tu jefe sobre tu situación y sigue las indicaciones médicas que te brinden.

## Ahora sí, todos a la escuela

Retomamos las clases presenciales en nuestros  
40 centros educativos

A partir del lunes 28 de febrero se integraron a clases presenciales todos los alumnos del Colegio, un suceso que desde hace dos años no se había concretado, lo que ha significado mucho esfuerzo por parte del personal, pero también ha traído mucho entusiasmo para la comunidad escolar.

Si bien las clases iniciaron desde el pasado 8 de febrero, con un aforo permitido del 50 por ciento, gracias al cambio en el semáforo epidemiológico, que actualmente está en verde y a las gestiones realizadas por el Gobierno del Estado, las escuelas abrieron sus puertas al 100 por ciento del alumnado.

Sin duda, este semestre viene con el reto de la reintegración a las clases presenciales después de tanto tiempo fuera del aula, pero también con la ilusión de los jóvenes que por primera vez están conociendo su plantel y al personal que lo integra, queda mucho trabajo por hacer pero no es nada con lo que la comunidad lince no pueda.

Cabe mencionar que este período escolar, será cursado por alumnos de **2do., 4to. y 6to.** semestre; estos últimos, se encuentran preparándose para concluir este nivel educativo y a finales de ciclo nos estaremos despidiendo de esta generación para que puedan avanzar a la siguiente etapa de sus vidas.



### Gabriel Soto

Estudiante de 6AMT  
plantel Los Pinos, en Mexicali.

*“Es muy emocionante regresar a la escuela y poder ver a mis amigos, pero también nos toca seguir cuidándonos”.*

Por otra parte, en los planteles en estos momentos están a toda marcha con la captación de alumnos de secundarias para invitarlos a formar parte del mejor bachillerato tecnológico en el Estado.

Aunque el estado esté en semáforo verde, las medidas sanitarias continuarán aplicándose de manera estricta en los centros educativos con el fin de mantener un ambiente sano y seguro para todos.

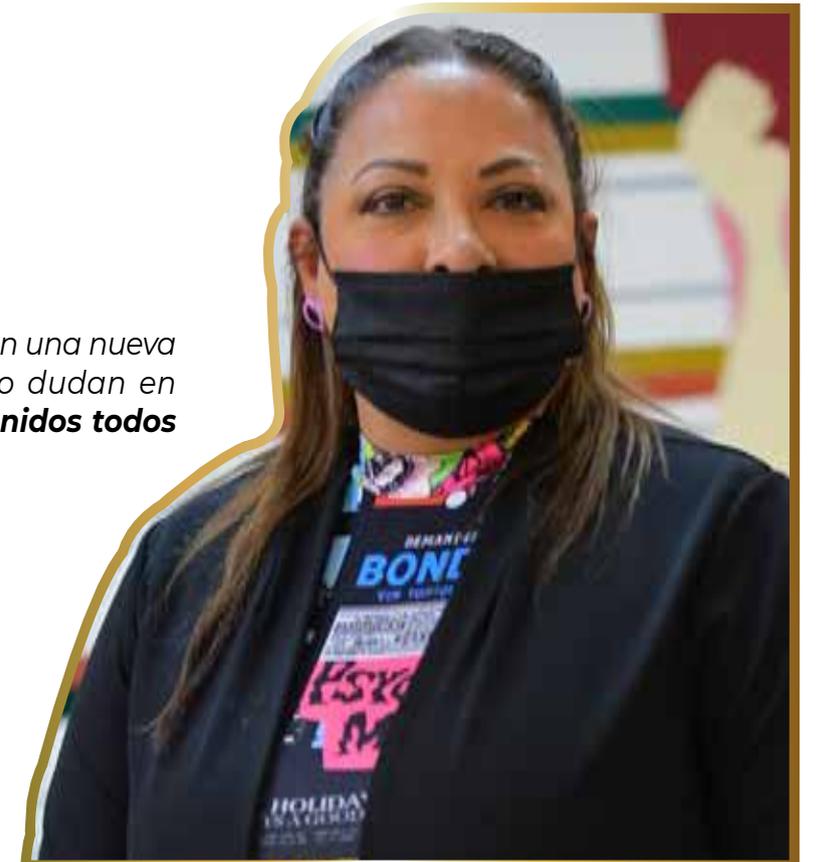
En ese sentido, amablemente, los compañeros de los planteles Altiplano y Cachanilla de Tijuana nos compartieron fotos de cómo fue su regreso a los salones de clases.



## Ana Isabel Bermudez Coronado

Encargada de la biblioteca  
plantel Los Pinos, en Mexicali.

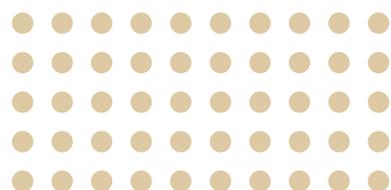
*“Tenemos de regreso a los alumnos y veo que vienen con una nueva actitud de aprender, muy activos y contentos, y no dudan en involucrarse en sus actividades nuevamente, ¡bienvenidos todos los alumnos de este ciclo!”.*



### Realizan mejoras en el plantel La Presa

Con la misión de ofrecer las mejores condiciones para el alumnado en este regreso a clases, el personal de mantenimiento e infraestructura del plantel La Presa puso manos a la obra para construir un lavamanos de 4 plazas para que todo el que pase por la entrada principal pueda lavar sus manos y así, mantener las instalaciones seguras para todos.

¡Un abrazo a los compañeros que sin importar las circunstancias no dejan de esforzarse por el beneficio común!



### Ofrecen diplomado en administración deportiva

En colaboración con Grupo Educativo 16 de septiembre, el Departamento de Cultura y Deporte anunció el diplomado en Administración Deportiva, que contempla 8 módulos con los temas de organización, administración, marketing, entrenamiento, equipamiento, instalación, gestión y mantenimiento enfocados al ámbito deportivo.

Es por eso que se invita a la comunidad deportiva y al público en general, a participar en los webinars los días 17, 22 y 24 de febrero, así como los días 1, 3, 8 y 10 de marzo, todos en el horario de las 18:00 hrs., al registrarse con el siguiente enlace: [www.tinyurl.com/diplomadoadmondeportiva](http://www.tinyurl.com/diplomadoadmondeportiva).

¡No te quedes fuera, aprovecha y aprende!



### Celebran el amor y la amistad en el plantel Altiplano

Quienes no dejaron pasar este 14 de febrero día del amor y la amistad, son nuestros compañeros del plantel Altiplano quienes pronto se organizaron para hacer un intercambio de tazas con dulces y chocolates entre el personal.

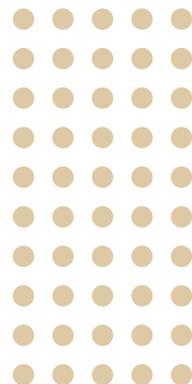
Así como una dinámica de globometro para enviarse entre estudiantes, donde cada color tenía un significado diferente, permitiendo que los jóvenes disfrutaran de una divertida tarde.



### Unen fuerzas CECyTE BC y UTT

En busca del mayor beneficio para la comunidad estudiantil y el personal, autoridades del Colegio firmaron un convenio de colaboración con la Universidad Tecnológica de Tijuana.

Es así, que se formaliza esta alianza que busca fortalecer los ámbitos académicos, tecnológicos, científicos y culturales de ambas instituciones a través de la ayuda mutua, el trabajo coordinado y el intercambio de experiencias.





# Orgullo académico

La Dirección Académica y la **Familia Lince** queremos reconocer a aquellos docentes que con sus acciones han demostrado una verdadera vocación de servicio, y que además han dedicado su tiempo y energía en beneficio de la comunidad estudiantil a través del trabajo activo en la academia.



## *Mtra. Aidé Araceli Pedraza Mendoza*

profesora y una de las fundadoras del plantel Compuertas,  
presidenta de la Academia de Ciencias Experimentales.

Apasionada de la biología, química, bioquímica y ecología, nos comparte un poco de su amplia trayectoria de entrega al colegio.

**¿Cuál ha sido su experiencia como presidenta de la academia de Cs. Experimentales?**

*Para mí esto ha sido una satisfacción personal y de crecimiento profesional el estar frente a una academia, he disfrutado de poder compartir experiencias con mis compañeros en todos los niveles, municipal y estatal, y aprender de ellos más acerca de la docencia y de las ciencias, así como encontrar soluciones y llevarlo hacia la enseñanza con los alumnos. Además de que claro, he tenido la oportunidad de crecer mis amistades, y eso es algo que no tiene precio.*

**¿Qué la motiva a participar en la academia?**

*El crecimiento, el saber que sigo aprendiendo y además que por mi edad, mi educación ha sido muy diferente a la de ellos y ha sido todo un reto, y aún hoy no hay varitas mágicas para aprender pero sí puedo decir que gracias a la academia tengo muchas herramientas para aprender más de la materia y de los muchachos, y el cómo pueden aprender ellos.*

**¿Cómo impactan los trabajos de la academia en los aprendizajes de los alumnos?**

*Gracias a que dentro de la academia se identifica lo que los jóvenes necesitan y hasta dónde profundizar, y eso permite un gran avance. Con decir, que las estrategias con las que yo enseñé a los alumnos hace años, no son las mismas que aplico hoy. Los lineamientos que se establecen en las academias sirven para que los maestros entendamos que si a veces los resultados no son como esperábamos, no es culpa nuestra, hay que cambiar la estrategia.*

Durante la entrevista, la maestra nos comentó que su primera profesión fue la de odontología, luego se certificó en ciencias experimentales y estudió una maestría en Educación, por años practicó ambas profesiones hasta que “de pronto me di cuenta que le dedicaba más tiempo a la docencia y en cuanto pude, dejé la odontología y me dediqué por completo a ser maestra”. Nos queda claro que cuando la vocación y la preparación se encuentran, el resultado es excepcional.



## Prof. Saúl Torres Acuña

secretario de la Academia de Ciencias Experimentales y profesor del plantel Xochimilco, desde el año 2006, donde imparte con dedicación las asignaturas de Física, Química y Matemáticas.

### ¿Cuál ha sido su experiencia como secretario de la academia de Cs. Experimentales?

*A lo largo de estos años, puedo decir que mi aportación ha sido material y de ideas que van encaminadas a un mejor aprovechamiento del alumno. Además, en todos los planteles se dan las mismas problemáticas, por eso es necesario ponernos de acuerdo como maestros, y compartir experiencias que a través de los años hemos aplicado y han funcionado, para llevar a cabo de la mejor manera el semestre y que el estudiante pueda salir adelante terminando sus estudios.*

### ¿Qué lo motiva a participar en los trabajos de la academia?

*Siempre he sido inquieto, y si veo a un alumno con alguna dificultad, me voy a mi casa pensando en cómo apoyarlo para que pueda llevarse un nuevo aprendizaje. Además, creo que es nuestro deber como docentes buscar todas las estrategias y mecanismos para que los jóvenes alcancen un aprendizaje significativo, no solo académico sino incluyendo la formación de valores y el cuidado del medio ambiente, por ejemplo, que justamente va en armonía con los objetivos de la Nueva Escuela Mexicana.*

### ¿Cómo impactan los trabajos de la academia en los aprendizajes de los alumnos?

*En estos años he notado un buen impacto en los alumnos, sin embargo ahora con la pandemia ha habido un cambio de paradigma y toca de nuevo organizarse para ofrecer una buena educación. Mi conclusión es que siempre hay una mejor manera de hacer las cosas, y en eso andamos.*

Sin duda el “profe Saúl”, no se rinde cuando se trata de las dudas de las y los alumnos, incluso ha trabajado por su cuenta en desarrollar una guía de estudio que comprende las materias de su área. Además, actualmente, se está preparando para obtener la licenciatura en Derecho. Con el ejemplo enseña, que se puede ser aprendiz y maestro a la vez, y que no solo esto ayuda al desarrollo personal y profesional, sino que es necesario para continuar creciendo.



## Prof. Ismael Castillo Ortiz

nos cuenta sobre sus experiencias vividas a lo largo de su participación activa como vocal de la Academia de Ciencias Experimentales y profesor del plantel Compuertas, impartiendo las materias de Mecatrónica, Física y Matemáticas.

**¿Cuál ha sido su experiencia como secretario de la academia de Cs. Experimentales?**

*Estar en comunicación con la red nacional y bajar la información de primera mano, tales como planes de estudio, cambios e intervenir en los programas y sugerir, para adaptarlos a las necesidades de aprendizaje de los estudiantes. Así como informar a los compañeros de los cambios que se hagan en los planteles.*

**¿Qué lo motiva a participar en los trabajos de la academia?**

*El mejorar la planeación de los contenidos para que los conocimientos les lleguen de la mejor manera a los muchachos. Y también el ayudar en la eficacia del flujo de información para con los compañeros docentes.*

**¿Cómo impactan los trabajos de la academia en los aprendizajes de los alumnos?**

*El trabajo colaborativo que hacemos en academia impacta bastante porque somos los encargados de contextualizar los contenidos a nuestra región, sin duda ha impactado positivamente en el desempeño de los chicos. Hoy más que nunca es importante el trabajo de la academia porque con la pandemia nos hemos visto obligados a encontrar mejores formas de enseñar y comunicarnos con los jóvenes.*

A lo largo de los años, el profesor, está convencido de que “el conocimiento es de todos y hay que saberlo compartir, entre más trabajemos en equipo el resultado será mejor y los mayores beneficiados serán nuestros estudiantes, y nuestra labor”. Con docentes así en las aulas, nos queda claro que el colegio está en la dirección correcta.

# Cumpleañeros

De parte de toda la comunidad lince, les deseamos que cumplan muchos años más llenos de prosperidad y amor en compañía de sus seres queridos.



**Mayra Maldonado Topete**  
Departamento de Recursos  
Materiales y Servicios



**Edith Marina Llanas Luna**  
coordinadora administrativa  
del plantel La Presa



**Rita Denise Limón Sierra**  
jefa de oficina del plantel  
San Felipe



**Fermín Vargas Moreno**  
auxiliar de Servicios y Mantenimiento  
del plantel San Felipe



**Francisco Gaytan Sandoval y Alvino Espinoza Perales** del área de laboratorio  
**María De Los Ángeles Martínez Villegas** coordinadora académica  
**Bertha Alicia Velasco Núñez** asistente de coordinación académica  
**Verónica Guadalupe Granados** de Recursos humanos  
**Mario Hernández Camacho** del área de control escolar  
**Maria Eugenia García Aran** del plantel Altiplano



Receta

## Licuarios para el desayuno

🕒 15 min 🍴 Fácil

**Canal de la Cocina Yovana:**

[https://www.youtube.com/watch?v=LddELpU5\\_F0&ab\\_channel=Yovana](https://www.youtube.com/watch?v=LddELpU5_F0&ab_channel=Yovana)

Regresamos todos a la escuela y con ello, regresan las prisas para ganarle al reloj y para eso te presentamos estas deliciosas y sencillas opciones para desayunar, listas para llevar en un vaso a donde tengas que ir, ya sea al trabajo, a la escuela o al gimnasio. A continuación, te compartimos las instrucciones para que te prepares unos ricos y saludables licuados, siguiendo la receta de Yovana, creadora de contenido en Youtube. Aquí te enlistamos todo lo que necesitas para prepararlos.

### Ingredientes:

#### De chocolate, perfecto para desayunar:

- 1 plátano
- 2 cds. de mantequilla de maní
- 1 o 2 dátiles
- 2 tzas. de espinaca
- 1 tza. de leche
- Cacao o chocolate en polvo

#### De curcuma, para desinflamar:

- 2 tzas. de piña
- 1 tza. de mango
- 1 cda. de semilla de chía
- 1 cda. de curcuma en polvo
- 1 ½ tza. de agua de coco

#### Verde, para desintoxicar:

- 1 plátano
- 1 tza. de piña
- 2 tzas. de espinaca o kale
- 1 cda. de matcha
- 1 tza. de leche de coco

#### De mora, bajo en azúcar y carbohidratos:

- 1 tza. de moras mixtas
- 1 tza. de leche
- 1 tza. de espinaca o kale
- 1 cda. de semilla de chía
- ½ aguacate

#### Fresa con plátano, el clásico:

- 1 plátano
- 1 ½ tza. de fresas
- 1 tza. de leche
- ¼ tza. de avena
- 1 cda. de mantequilla de maní o almendra

### Preparación:

- Vierte todos los ingredientes en la licuadora, deja que la magia suceda y sirve en tu vaso favorito.
- Tip: Si tienes proteína en polvo en casa, puedes agregar una o dos cucharadas a tu licuado para darle un extra de sabor y nutrición.
- Tip 2: Los licuados con frutas congeladas quedan mucho mejor.

*Y listo. ¡a beber!*

## Internet y la seguridad en redes sociales

En el marco del Día Internacional de la Protección de Datos Personales, que se celebra cada 28 de enero, y en conmemoración a la adopción del Convenio 108, es una oportunidad para revisar avances y retos, institucionales y normativos, para garantizar la privacidad y seguridad de nuestra información personal, sobre todo en el espacio digital.

Hoy en día, el Internet se ha convertido en un elemento imprescindible para nuestras vidas. En cualquier lugar y a cualquier hora, forma parte de nuestra cotidianidad: cuando nos informamos, cuando compartimos información con otras personas, publicamos fotos o vídeos, nos divertimos con los videojuegos, escuchamos música, vemos películas o compramos en línea.

Las posibilidades y ventajas son infinitas, sin embargo, en buena parte de los casos los servicios más usados en la red pueden suponer un riesgo para nuestra privacidad y seguridad, debido a la información y datos personales que se manejan. Por ese motivo, a continuación te explicamos cómo solicitar la eliminación de fotos y videos publicados en internet, y los medios de denuncia de contenido inapropiado.

### Eliminar fotos y videos de internet

#### Facebook

Esta red social ofrece un servicio de ayuda para avisar de fotos o videos que puedan infringir el derecho a la protección de datos. También permite denunciar una conducta abusiva mediante el enlace Denunciar, que aparece situado junto a la mayoría de los contenidos publicados. Para conocer más en este aspecto, entra a la opción de Configuración y privacidad de tu perfil.

#### Google

La compañía dispone de una página desde la que se puede solicitar la retirada de contenido de sus diferentes servicios. En el caso de YouTube, se te ofrecerán diferentes opciones en caso de abuso o acoso, vulneraciones de la privacidad, denuncia de contenidos violentos u otras situaciones. Por otro lado, si consideras que un vídeo incluye un contenido inapropiado puedes utilizar el icono con forma de bandera (Denunciar) para avisar del contenido y que la empresa lo revise.

• UNIDAD DE TRANSPARENCIA •

# INFORMA

 Twitter

La red aglutina en esta página diferentes formas de informar sobre diversos incumplimientos, entre los que se encuentran la publicación de información privada en Twitter, la usurpación de identidad, o el acoso.

 Instagram

Esta red cuenta con una página desde la que se puede reportar el contenido publicado por terceros sin tu consentimiento que incluya información personal, así como informar de conductas abusivas o de casos de hostigamiento o acoso.

 Tik Tok

A través del siguiente enlace: <https://support.tiktok.com/es/safety-hc/report-a-problem>, se puede reportar una cuenta, un video, un comentario o un chat, si el contenido es considerado como inapropiado.

