

SCC Magazine



9º Edición

Septiembre 2020



Imagen: cext.es

En esta Edición les presentamos mucha variedad de temas:

Lo que debes y no debes hacer en una entrevista de trabajo, tips de nosotros para estudiar para pruebas y cómo motivarte de manera realmente efectiva.

Además, beneficios de los deportes, recetas y cómo pedir perdón.

Visita nuestra página web – sccmagazine.com

También los esperan datos curiosos sobre abejas, cómo armar una buena presentación, adivinanzas y mucho más!

Redacción:

Idea e Editora: Johanna Greiner

Con la participación de:



Marina Naranjo

Ignacio Katz

Zoe Contreras

Lucas Sastre

Todo lo que debemos saber sobre el Coronavirus

A esta altura del año, todos ya deben saber los datos importantes sobre Covid-19 y cómo cuidarse pero como revista responsable, igualmente les mencionamos la información más importante sobre esta pandemia.

COVID-19 es la enfermedad infecciosa causada por el coronavirus que se ha descubierto este año. Tanto el nuevo virus como la enfermedad eran desconocidos antes de que estallara el brote en Wuhan (China) en diciembre de 2019.

¿Cuáles son los síntomas?

- *Los síntomas más habituales son los siguientes:*

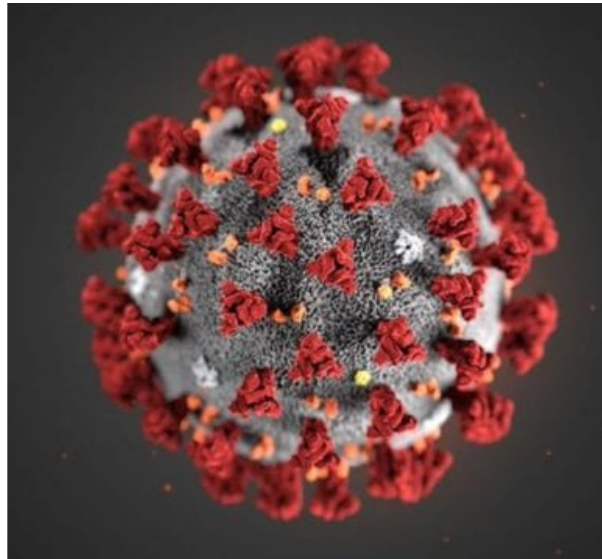
Fiebre
Tos seca
Cansancio

- *Otros síntomas menos comunes son los siguientes:*

Molestias y dolores
Dolor de garganta
Diarrea
Dolor de cabeza
Pérdida del sentido del olfato o del gusto
Erupciones cutáneas o pérdida del color en los dedos de las manos o de los pies

- *Los síntomas graves son los siguientes:*

Dificultad para respirar o sensación de falta de aire
Dolor o presión en el pecho
Incapacidad para hablar o moverse



¿De qué forma se puede adquirir la infección?

Una persona puede contraer COVID-19 por el contacto con otra que esté infectada por el virus. La enfermedad puede propagarse de persona a persona a través de las gotículas procedentes de la nariz o la boca que salen despedidas cuando alguien infectado tose o exhala.

Estas gotículas caen sobre los objetos y superficies que nos rodean, de modo que si los tocamos podríamos contraer COVID-19 si se pone en contacto con los ojos, la nariz o la boca.

Es importante mantenerse a distancia de una persona que se encuentre enferma.

¿Cómo protegerme del Coronavirus y evitar contagio?

- Lávate las manos con frecuencia.
- Usa un desinfectante de manos a base de alcohol.
- Mantén una distancia de seguridad con personas que tosan o estornuden.
- Utiliza tapabocas cuando no sea posible mantener el distanciamiento físico.
- No te toques los ojos, la nariz ni la boca.
- Cuando tosas o estornudes, cúbrete la nariz y la boca con el codo flexionado o con un pañuelo.
- Si no te encuentras bien, quédate en casa.
- En caso de que tengas fiebre, tos o dificultad para respirar, busca atención médica.



Pregunta del mes

VANS vs.  **CONVERSE**



¿Cuál prefieres? ¡Vota ahora en nuestra página web y déjanos saber!

Resultados de la última edición:

21 votos para **Netflix**

11 votos para Youtube



Adivinanzas

1) Tengo cabeza redonda, no tengo nariz, ojos ni frente, y mi cuerpo se compone tan solo de blancos dientes...

¿Qué soy? El _ _ _ _

2) No es cama ni es león y desaparece en cualquier rincón.

Es un _ _ _ _ _ _ _ _

3) Siempre estoy entre plantas, tengo brillantes colores. El viento me va empujando a jugar entre las flores.

Soy una _ _ _ _ _ _ _ _

4) De teclas me compongo y buen sonido mantengo; unas son blancas y otras de color negro tengo.

¿Qué soy? Un _ _ _ _ _

5) Tul y no es tela, pan, pero no es de mesa.

El _ _ _ _ _ _ _ _



Respuestas de la última edición

- 1 - El teléfono
- 2 - El reloj
- 3 - El Futuro
- 4 - El ajo



Como pedir disculpas para que sean efectivas

Si en verdad uno quiere ser perdonado, no basta con un simple mensaje de texto. Tienen que ser disculpas elaboradas, así lo asegura el estudio que llevó a cabo un equipo del Colegio Fisher de Negocios de la Universidad Estatal de Ohio, en Estados Unidos.

1. Expresión de pesar

Antes de disculparse, hay que sentirlo en verdad. Es necesario expresarlo, y dejar para ello el lado de prejuicio que identifica el pedir perdón como síntoma de debilidad o de humillación.



2. Explicación de lo que fue mal

Esta explicación debe darse cara a cara, es importante mirar directamente a los ojos y hacerlo con la expresión adecuada, una que demuestre sinceridad y arrepentimiento por lo sucedido.

3. Reconocimiento de responsabilidad

Admitir el error, es la parte más importante de una disculpa. Es fundamental el reconocimiento de la autoría, y admitir que te equivocaste, esto se tiene que realizar con sinceridad (de nada sirve disculparte cuando en realidad no te has planteado ni has admitido tu error).

4. Declaración de arrepentimiento

Además de mostrar pesar, hay que evidenciar que sientes un remordimiento real, autentico, y más tiene que serlo si a quien ofendiste es un amigo o una persona cercana a ti.

“Es más fácil perdonar al enemigo que a un amigo”



5. Oferta de reparación

Una de las preocupaciones en cuanto a pedir disculpas es que “hablar es gratis”. Con solo decirlo no se llega a ninguna parte. Así, si afirmas que vas a arreglar lo que está mal, te estás comprometiendo a tomar medidas para reparar el daño causado, este es un paso muy importante a la hora de pedir disculpas.

6. Petición de perdón

Este vendría a ser el último paso: pronunciar la palabra perdón. Es el paso más prescindible. Después de haber realizado los demás pasos, hará que tu disculpa sea mas creíble y potencialmente aceptada.



Cómo motivarte para estudiar

1. Márcate pequeños objetivos

Es normal que ante una materia que tiene muchos temas a aprender, nos estrenamos y disminuya nuestra motivación para estudiar. Además de ello, visualizar la materia en su conjunto es poco gratificante ya que nos dará la sensación de que no avanzamos y no nos sentimos satisfechos.

¿Cómo querer estudiar? Es de gran utilidad establecer pequeños objetivos sobre el estudio, como centrarse únicamente en uno de los temas del examen, lo que nos ayudará a sentirnos mejor y con ello, aumentar la motivación.

2. Concéntrate en el objetivo

¿Cómo motivarse para estudiar? Es difícil encontrar una motivación al estudio en sí. El hecho de aprender un tema del temario puede resultar en ocasiones poco satisfactorio. Por este motivo, te aconsejamos enfocar tu atención en el logro que quieres conseguir y con ello, cada pequeño paso que demos nos acercará más a ese objetivo.



3. Prémiate

¿Cómo vencer la pereza para estudiar?

Para que el estudio te resulte aún más gratificante, date a ti mismo una recompensa tras las intensas horas de estudio. Si mientras estudias tienes en mente que cuando finalices podrás conseguir aquello que tanto te apetece, la motivación para estudiar aumentará.

Sin embargo, recuerda ser sincero contigo mismo, si consideras que has rendido y te has esforzado prémiate con una recompensa mayor que aquellos días que tu esfuerzo no haya sido el mismo.

4. Haz primero lo más difícil

Cuando empezamos a estudiar estamos posiblemente más motivados y decididos a empezar con la tarea. Sin embargo, a medida que van pasando las horas nuestra motivación y concentración desciende y resulta más difícil afrontar el temario más complejo. Por ello, es aconsejable comenzar por lo que te resulte más difícil.

5. **Elabora una rutina de estudio**

¿Cómo estudiar? Debemos ser conscientes de que establecer un hábito requiere un cierto período de tiempo y los primeros días pueden resultarnos difíciles, pero una vez adquirido el hábito, te resultará mucho más fácil empezar a estudiar y tu motivación se mantendrá más estable.

6. **Ten en cuenta tu estado de ánimo**

El estado de ánimo es un factor que condiciona directamente la motivación. Es posible que un día nos levantemos muy motivados para estudiar, preparemos todo lo que necesitamos para empezar y de repente, recibimos una mala noticia. Directamente, nuestro estado de ánimo causará que nos desmotivemos y que nos sea imposible rendir, no te fuerces. Es importante conocer cuáles son los momentos adecuados para el estudio, es cierto que es nuestra obligación, pero recuerda que si te encuentras en un bajo estado de ánimo rendir será muy difícil y frente a esta situación, es mejor ser flexible y buscar otro momento para dedicarlo al estudio.

7. **Recuerda que solo será un tiempo**

Es normal que frente a tanto temario nos ahogemos en un vaso de agua. Durante el período de pruebas todo se concentra en estudiar, las conversaciones con tus amistades se resumen a los exámenes, todo tu tiempo lo dedicas al estudio,... Esta realidad además de estresante, es absorbente. Por ello, recuerda que esto será una situación temporal, para conseguir aquello que quieras. Si lo concibes como un esfuerzo transitorio, te resultará más sencillo motivarse a estudiar.



7 cosas que no debes hacer al presentarte para un trabajo

1 - No estar preparado

Una entrevista requiere esfuerzo, similar a un examen para el que lo va a dar. Si no puedes contarle a tu contraparte sobre ti y las razones por las que quieres ese trabajo, no se interpretará bien. Por lo tanto, debes tomarte tiempo para investigar sobre la empresa y conocer bien tu curriculum. Pregúntate a ti mismo las siguientes preguntas:

- ¿Por qué solicité este puesto?
- ¿Qué me gusta de la empresa?
- ¿Qué me atrae del trabajo descrito?
- ¿Qué espero aprender?
- ¿Qué experiencias he tenido hasta ahora que pueda aportar a la empresa? (Trabajos a tiempo parcial, trabajo voluntario, etc.)
- ¿Qué puedo hacer bien y dónde puedo mejorar?
- ¿Qué pasatiempos tengo?
- ¿Qué deportes practico y desde cuándo?



2 - No llegar en punto

¿Perdiste el autobús, no te levantaste a tiempo o no encontraste el edificio correcto? La puntualidad es importante en las entrevistas de trabajo. Por lo tanto, debes tomar el tiempo suficiente para llegar. Es mejor planear estar allí 30 minutos antes. Así no tendrás que salir corriendo y podrás estar relajado durante tu entrevista.

3 - No hacer preguntas

Por lo general, se te preguntará al final de una entrevista si algo aún no está claro. Para esto, puedes preparar algunas preguntas. Algunos ejemplos aquí:

- ¿Cómo será mi trabajo diario en la empresa?
- ¿Puedes describir un día de trabajo típico para mí?
- ¿Cuántos empleados trabajarán conmigo?

Debes evitar preguntas como „¿Hace cuánto tiempo existe la empresa?“, que pueden responderse mirando el sitio web. Esto sería evidencia de una preparación deficiente y no quedará a tu favor.

4 - Hablar demasiado rápido

Todos están entusiasmados ante las entrevistas de trabajo. A veces hablas sin parar para que no haya silencio. Trata de calmar tu ritmo narrativo respirando conscientemente.

Tu contraparte se ha tomado el tiempo de conocerte entonces no tienes presión. Si no estás seguro de algo, siéntase libre de decir que necesitas pensar brevemente sobre esta pregunta. Esto te da la oportunidad de ordenar tus pensamientos.

5 - Interrumpir

Incluso si ya sabes a qué va a mencionar la otra persona, déjala terminar. A los empleadores no les gusta si los interrumpes y esto es parece maleducado. Así que espera hasta que la otra persona haya hecho su pregunta o haya terminado su oración.

6 - No poder admitir tus errores

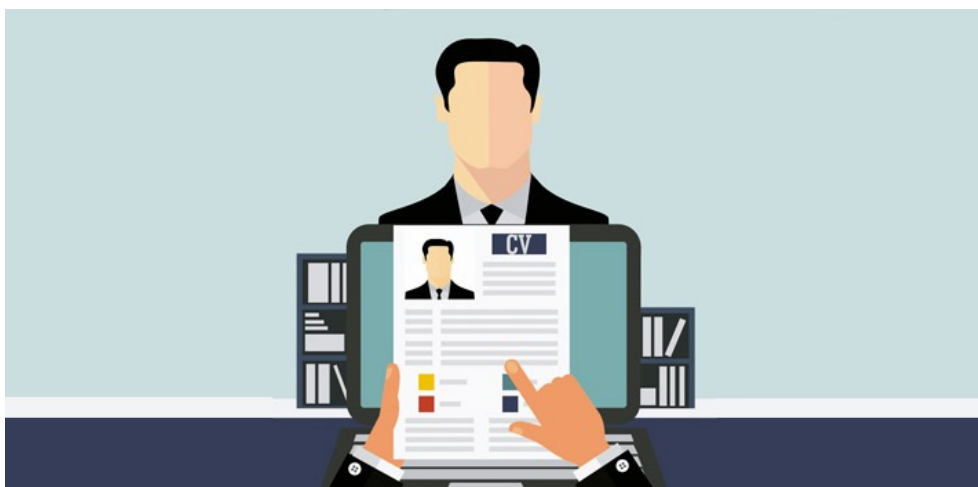
"Puedo manejar excelente todo relacionado a números".

- "Pero su certificado dice que solo tiene un 6 en matemáticas. ¿Cómo es lógico eso? "- ¡Vaya! No decir la verdad en las calificaciones escolares o en la experiencia laboral no es bien recibido por los empleadores. Y por lo menos cuando comienzas en la empresa, la mentira se expone rápidamente. En cambio, se honesto y no intentes mejorar su currículum con trampas.

7 - Overdressing - Underdressing

Cuando se trata de tu outfit perfecto para una entrevista de trabajo, hay diferentes opiniones. Aquí hay algunos consejos sobre cómo elegir la mejor ropa para ti:

- Echa un vistazo al sitio web de la compañía y especialmente a la página con los empleados. ¿Usan ropa de diario o blusas y camisas? Debes tener esto en cuenta al elegir su ropa.
- Comprueba si la ropa está limpia, libre de manchas y arrugas.
- Elige ropa con la que te sientas cómodo y que te quede bien. Nada es peor que tener que ajustar constantemente tu ropa en una entrevista de trabajo.



Tips para estudiar para una prueba

1) Organízate con tiempo

Aunque parezca algo muy obvio, es muy importante ya que hará que no te sientas tan sobrecargado con todo el material que debes estudiar y, además, podrás planear bien cuándo estudiar qué información.

2) Haz resúmenes pero no siempre

Cuando tengas que estudiar algún tema que no te gusta o que te parezca muy complicado, te ayuda hacer resúmenes pero tal vez te motivará más usar otro tipo de apoyo como esquemas, subrayar textos o armar fichas.



3) Lee el contenido en voz alta

Es un tip muy eficiente ya que leer en voz alta ayuda a que recuerdes mejor lo que leíste. A algunas personas también les ayuda si alguien les lee la información.

4) Duerme al menos 8 horas

Aunque sea muy evidente, es bastante importante que cuando vayas a estudiar, estés bien descansado para que puedas concentrarte mejor en lo que tienes que aprender.

5) No esperes un día más para estudiar, si puedes empezar hoy, ¡entonces empieza!



¿A quien nunca le pasó decir que vas a empezar mañana a estudiar, que hoy estás cansado y que tienes suficiente tiempo? Si estás cansado de verdad o no puedes estudiar, entonces empieza mañana, pero si sabes que todas tus excusas son inútiles ¿Que esperas? Empieza hoy estudiando y tal vez podrías sacarte una mejor nota.

Cómo preparar una buena presentación

¿Tienes que preparar una exposición pero no sabes por donde empezar? Estos pasos te ayudarán...

1. Contar con al menos una semana de anticipación

Lo ideal para preparar una presentación oral de entre 45 y 10 minutos es dedicar al menos una hora diaria a prepararla durante la semana anterior, si no antes. Es muy importante distribuir la preparación durante varios días en vez de utilizar casi todo el día anterior a prepararla; no solo porque de ese modo se puede sacar más tiempo que dedicarle en caso de imprevistos, sino porque saber que se cuenta con muchos días de antelación ejerce un efecto psicológico de relativa calma y seguridad en uno mismo.

2. Documentarse bien

Antes de crear el guión de aquello sobre lo que queremos hablar, hay que tener claro que sabemos de qué estamos hablando. Podemos ayudarnos con una representación gráfica que nos permitirá saber el grado de profundidad con el que conocemos bien el tema. Así, tendremos una visión general de los temas a cubrir y sobre la importancia de cada uno en la exposición oral.

Podemos empezar aprendiendo sobre los temas esenciales, para poco a poco ir documentándonos sobre los que son secundarios o accesorios.



3. Tener clara la idea principal que queremos transmitir

Las exposiciones orales son más atractivas si en todo su desarrollo hay una idea que vertebra todas las sub-secciones en las que dividimos la charla. Esta idea no tiene por qué ser algo así como una moraleja; por ejemplo, si la presentación consiste en explicar cómo hemos realizado nuestra tesis, la idea principal será, simplemente, la tesis en sí misma.

Lo importante es no desviarse del tema y expresar directamente en qué consiste durante los primeros 2 o 3 minutos de la exposición oral.

4. Elaborar primero la introducción

Antes de pensar en la estructura que debe tener la charla, es mejor si e primer lugar planteamos los primeros minutos de esta, lo más al detalle que podamos. De este modo, ya habremos enfocado el tema y nos será muy fácil pensar en las secciones de la charla y en el orden que deben seguir.

5. Idear la estructura de la charla

En este paso escribiremos varios títulos ordenados que expresen del modo más directo posible qué sub-tema se tratará en cada sección de la charla. Estos temas los iremos plasmando en un guión detallado sobre lo que queremos decir, y al principio trabajaremos en cada uno de ellos de manera separada y ordenada, de los más cercanos al principio hasta los del final.

6. Vinculando sub-secciones

Este paso es muy simple, porque consiste simplemente en hacer que las diferentes secciones de la exposición oral hagan referencia a otras anteriores o posteriores. De este modo la audiencia entenderá mejor aquello sobre lo que estamos hablando, viéndolo como un todo en el que las piezas están relacionadas entre sí : "tal y como vimos antes..." "esto lo veremos a continuación...", etc.

8. Leer en voz alta

Este paso puede resultar el más aburrido, porque solo consiste en leer en voz alta varias veces lo escrito. Conviene leerlo todo seguido, pero conviene también pensar en cada una de las sub-secciones y leer sólo la parte correspondiente a esta.

De este modo vincularemos cada tema a tratar con ciertas frases y con ciertas manera de hilar el discurso. Es importante saber, sin embargo, que el objetivo no es memorizar el texto haciendo esfuerzos por hacer que cada palabra quede grabada en nuestra cabeza; la meta es que nuestro cerebro se acostumbre en aprender la ordenación, no el contenido exacto.

9. Descansar bien el día antes

Debemos llegar al día antes de la exposición conociendo bien el guión. De este modo, solo dedicaremos un tiempo a repasar, y podremos descansar para que nuestro cuerpo se recupere y se relaje un poco.

10. Aprender a convivir con los nervios

El último paso es abrazar la idea de que un poco de nervios no supone ningún problema. Cuando estamos nerviosos creemos que nuestros temblores y tartamudeos se notan mucho, pero lo cierto es que no es así, la distancia del público y la claridad de nuestro mensaje hacen que estas pequeñas señales de nerviosismo se pasen por alto de manera automática, porque toda la atención del público está mucho más centrada en el contenido de lo que decimos (aquello que quieren entender) que en cómo lo decimos.

Qué significa acné en las distintas partes de la cara y cómo deshacerse de él

El 80 % de los adolescentes y jóvenes de entre 12 y 25 años atraviesan una etapa de fastidiosos granitos. En general se supera con el tiempo, cuando los cambios hormonales se relajan, pero es clave tratarlo para prevenir marcas e infecciones.

Dr. Whitney Bowe (dermatólogo con sede en Nueva York, basado en Ayurveda) descompone las posibles causas y soluciones, de esos brotes en la frente, mejillas, nariz y barbilla, entre otros.

La Frente

Si usas con frecuencia gorros, la fricción de la tela podría ser culpable. Otra posible causa aquí es el estrés. Si tienes exámenes por venir, por ejemplo, podría ser una buena idea incorporar tratamientos para el acné como el ácido salicílico en tu rutina para ayudar a controlar los brotes potenciales. Y para evitar que empeore, podrías prepararte para despedir a las papas fritas y dulces en la mayor medida.

Las Mejillas

„Si estás experimentando granos en este área, podría ser el momento para darles una buena limpieza sobre todo a los pinceles para maquillaje en el caso de las mujeres“, dice Bowe.

Debido a que esta zona también se corresponde con el sistema respiratorio, fumar cigarrillos no es aconsejable, por muchas más razones, además de las espinillas que causa.



La Barbilla y la mandíbula

"Esto podría ser una señal de que el acné se debe a un desequilibrio hormonal", dice el Dr. Bowe.

Si bien los cambios hormonales pueden ser inevitables, "se puede disminuir el efecto de dormir lo suficiente, beber suficiente agua, comer verduras, y mantener la piel bien limpia".

La Nariz

La nariz está vinculada al corazón, y según Bowe, cortando el consumo de carne y alimentos condimentados podría reducir los granos de aquí. Es recomendable el canje de éstos para los alimentos que contienen "grasas buenas" como las nueces, aguacates o pescado.

Entre las cejas

Esta es la zona por la que las alergias alimentarias aparecen en primer lugar. Intolerancia a la lactosa es un factor posible, ya que es una dieta rica en alimentos que son difíciles de digerir como la comida rápida.

Las Orejas

Debido a que esta área está asociada con los riñones, los granitos de aquí podría ser un resultado directo de la deshidratación. "Beber mucha agua y evitar las bebidas carbonatadas y con cafeína".



Recetas

Les presentamos tres recetas de típicos postres de Italia

Tiramisu

Ingredientes (para 4 personas):

- Huevos, 4 unidades
- Azúcar, 200 gramos
- Mascarpone, 400 gramos
- Café amargo, 200 cl
- Vainillas, 8 unidades
- Cocola amarga, 15 gramos

Preparación:

- Separar las yemas de las claras. Batir en un bol las claras firmes y las yemas en otro bol con el azúcar a baño maría hasta obtener una textura cremosa.
- Dejar enfriar y mezclar primero con el mascarpone y luego con las claras batidas.
- En vasos individuales, alternar capas de crema con las vainillas mojadas en café.
- Terminar con la crema.
- Meter en heladera por al menos 4 horas hasta que esté bien frío. (Mejor si es de un día para el otro). Antes de servir espolvorear con cacao amargo.



Cannoli Siciliani.

Ingredientes (para 4 personas):

Para la masa:

- Harina, 100 gr.
- Marsala, 10 gr.
- Sale, 2gr.
- Huevo, 1
- Grasa de cerdo, 20 gr.
- Azúcar, 10 gr.
- Vinagre, 10 gr.

Para el relleno:

- Ricotta de buena calidad, gr. 300
- Azúcar, gr 60
- Fruta brillantada, gr 30
- Chocolate en gotas, gr 20
- Ralladura de limón, 5 gr.

Para la terminación:

- Pistachos, gr 20
- Azúcar empalpable, gr 20
- Aceite para freír, 500 cl

Procedimiento:

Para la masa:

- Amasar todos los ingredientes juntos hasta obtener una masa lisa y homogénea.
- Dejar descansar por una hora.
- Tirarla finita y cortarla en círculo de 8-10 de diámetro con un cortante.
- Envolver el disco alrededor de un caño de acero para cannoli y freírlos en aceite caliente a 170°C hasta que este dorado.

Para el relleno:

- Mezclar la ricotta con el azúcar y la ralladura de limón. Agregar la fruta cortada en cubitos pequeños y por último el chocolate.
- Una vez fríos los cannoli, rellenarlo con el compuesto de ricotta de ambos lados y pasarlo por los pistachos.
- Espolvorear de azúcar impalpable.



Biscuit de aceite de oliva, cremoso de chocolate, crocante de almendras

Almendras, chocolate, salsa Mou y biscuit al aceite de oliva.

Ingredientes (para 4 porciones):

Para el biscuit:

- Azúcar, 60 gramos
 - Ralladura de limón, 2 gramos
 - Leche, 10 gramos
 - Harina, 60 gramos
- Polvo para hornear, 2 gramos
Aceite de oliva extra virgen, 60 gramos

Para el cremoso de chocolate:

- Chocolate extra amargo, 100 gramos
- Crema, 200 gramos

Para el crocante de almendras:

Almendras, 50 gramos

Azúcar, 100 gramos

Para terminar el plato:

Aceite de oliva extra virgen, 12 gramos

Sal marina, 4 gramos

Procedimiento:

Para el biscuit:

- Batir los huevos con el azúcar y la ralladura de limón, agregar primero la leche y luego la harina mezclada con el polvo de hornear.
- Agregar por último el aceite de oliva. Poner la mezcla en una placa y hornear a 170°C por 45-50 min.

Para la crema:

- Derretir el chocolate a baño maria y cuando esté a 36°, mezclar con la crema semi batida.
- Poner en heladera y enfriar bien.

Para el crocante de almendras:

- Pelar las almendras, colocarlas en el horno y después cortarlas finamente.
- En una olla, caramelizar el azúcar y cuando esté de color caramelo, agregar las almendras mezclando bien. Dejar enfriar.

Para el armado del plato:

- Cortar el biscuit una vez frío, ponerle arriba con la crema de chocolate y por encima el crocante de almendras roto.
- Colocar un poco de sal marina y por ultimo un hilo de aceite de oliva.



Datos curiosos sobre las abejas

En este artículo les presentamos datos que seguramente aún no sabían sobre las abejas

- Solamente siete, de las más de 20,000 especies de abejas, producen miel. Además, las abejas melíferas occidentales producen 1.6 millones de toneladas de miel cada año.
- Una sola abeja melífera suele visitar unas 7,000 flores al día, y se necesitan cuatro millones de visitas para producir un kilo de miel.
- Las margaritas son una excelente fuente de alimento para las abejas polinizadoras porque florecen casi todo el año.
- Más del 75 % de los cultivos alimentarios del mundo dependen en cierta medida de la polinización. Los polinizadores, como las abejas, mariposas, pájaros, polillas, escarabajos e incluso los murciélagos, ayudan a que las plantas se reproduzcan.
- Los polinizadores no solo contribuyen directamente a la seguridad alimentaria, sino que además son indispensables para conservar la biodiversidad. Asimismo, sirven para alertarnos sobre los nuevos riesgos ambientales, indicando la salud de los ecosistemas locales.
- Las abejas reinas pueden vivir hasta los seis años de edad. Sin embargo, con el paso del tiempo se va reduciendo su capacidad reproductiva.
- Si la abeja reina muere, las obreras crearán una nueva reina escogiendo una larva joven, de entre los recién nacidos.
- Estos insectos se orientan con el sol. Ya que, ajustan su brújula interna a los movimientos solares.
- Cuando una abeja detecta alimento, avisa a sus compañeras con una especie de danza.



Dinosaurios en Tacuarembó

Hace 150 millones de años el departamento de Tacuarembó era parte del Desierto de Botucatú, un ambiente árido pero que contaba con lagos y ríos asociados. Se extendía por territorio americano y africano, cuando los continentes estaban unidos. Al costado de la ruta 26 quedaban recuerdos de la gigantesca fauna que habitaba el lugar.

En 2009 Investigadores de la facultad de ciencias encontraron extrañas estructuras en el terreno expuesto al costado de la ruta 26 en la zona de Cuchilla del Ombú, en Tacuarembó. Estas corresponden a pisadas de dinosaurios Saurópodos en su mayoría, que son del período Jurásico.

También se encontraron huevos de Saurópodos en Río Negro lo que ayudaría identificar más exactamente qué tipo de Saurópodos eran los que habitaban en nuestro país.



Diente del Torvosaurus



El último descubrimiento fue un diente de un carnívoro, se dice que es un Torvosaurus, un dinosaurio de fines del jurásico. Este dinosaurio nunca se había visto en Uruguay, Sudamérica o en el hemisferio sur, en los únicos lugares que se habían encontrado antes eran en los Estados Unidos y en Portugal. Se encontró en una cantera un diente de 8cm de alto.

Deportes

Desde hace tiempo los deportes forman parte de la vida cotidiana de la mayoría de las personas, porque practican alguno, o porque miran alguno (partidos de futbol, basquetbol, rugby, etc.)

Hacer deportes trae algunas ventajas, como físicas tanto morales

• En forma física ayuda en estos puntos:

-Mejora la forma y resistencia física

-Regula las cifras de presión arterial

-Ayuda a mantener el peso corporal

-Aumenta el tono y la fuerza muscular

-Mejora la flexibilidad y la movilidad de las articulaciones

-Reduce la sensación de fatiga



• En forma psicológica ayuda en estos puntos

-Aumenta la autoestima

-Mejora la auto-imagen

-Reduce el aislamiento social

-Rebaja la tensión y el estrés

-Reduce el nivel de depresión

-Ayuda a relajarte y aumenta el estado de alerta

-Disminuye el número de accidentes laborales, menor grado de agresividad, ira, angustia...

-Incrementa el bienestar general.

Algunos datos interesantes sobre los deportes

- 1) Se estima que en aproximadamente **20 años** ya no se romperán más **records**, porque el humano ya va a llegar a su límite.
- 2) Aunque hay quienes consideran que el fútbol es el **deporte más practicado** en todo el mundo, lo cierto es que no es así. En el puesto número 1 del se encuentra la **natación**, seguido, eso sí, del fútbol.
- 3) ¿Quién anotó el **primer gol** en un mundial? Fué **Lucien Laurent**, jugador de la selección francesa que participó en los primeros tres certámenes internacionales de futbol (1930, 1934 y 1938). El gol entró a los 19 minutos en un partido contra México, el 13 de julio de 1930 en Uruguay; el resultado final fué 4-1 favor Francia
- 4) ¿Cuándo se inventó el **baloncesto**? En 1891 el canadiense **James Naismith**, profesor de Educación Física del Springfield College de Massachussets, Estados Unidos, lo creó como una **forma para mantenerse activo** en el interior de su casa mientras pasaba el invierno en Nueva Inglaterra, cuyas bajas temperaturas impedían realizar ejercicio en el exterior. La leyenda cuenta que después de desechar varias ideas, se le ocurrió redactar las reglas para que dos equipos compitieran en meter una pelota a una canasta situada a tres metros de altura. El primer juego oficial de baloncesto fue celebrado el 20 de enero de 1892 con nueve jugadores por bando en una cancha de la mitad del tamaño de las actuales y un balón de futbol.
- 5) Para los alpinistas, ¿cuál es la “zona de la muerte” del **Monte Everest**?
Es la región comprendida **entre los últimos 850 metros** antes de llegar a la cima. Se le llama de esta forma porque allí han fallecido la mayoría de los alpinistas. Esto se debe a la poca disposición de oxígeno en el ambiente lo cual dificulta la correcta oxigenación del alpinista. Un grupo de investigadores del Hospital General de Massachussets, en Boston, Estados Unidos, descubrió que la mayoría de los escaladores manifiesta confusión mental y pérdida de coordinación motriz y de conocimiento.

Un buen profesor debería ser capaz de...

Nuestros alumnos formaron sus propias opiniones anónimas sobre este tema y aquí se las presentamos

Lo principal y más importantes sería terminar el programa a tiempo, luego marcar los errores y reconocer las cosas que hacemos bien.
Otra cosa que un buen profesor debería hacer, es entender que los alumnos tienen bastantes materias, las cuales también requieren tiempo por lo cual a veces no nos alcanza el tiempo para realizar todas las tareas.

Para mí, un buen profesor debería tener ganas de trabajar y demostrar entusiasmo en sus clases (aunque a veces sea difícil)
Debería tener paciencia y asegurarse de que todos hayan entendido.
Tener dedicación para aquellos que no entienden pero no perder el ritmo de la clase y ser respetuoso y amable con sus alumnos

En mi opinión, un buen profesor tiene que ayudar al alumno, explicar los temas que se van a trabajar, ser claro y exigente en su materia marcando límites, y a la vez siendo querido y respetado

¿Qué piensan ustedes?
Escríbenos un email con tu opinión en nuestra página web - sccmagazine.com