

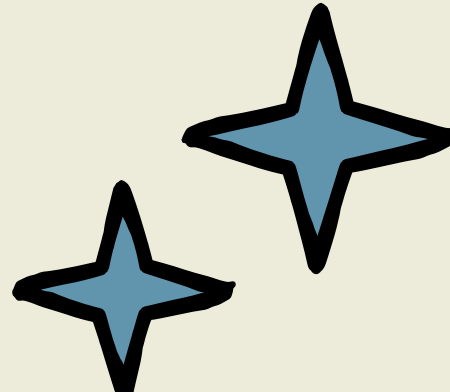
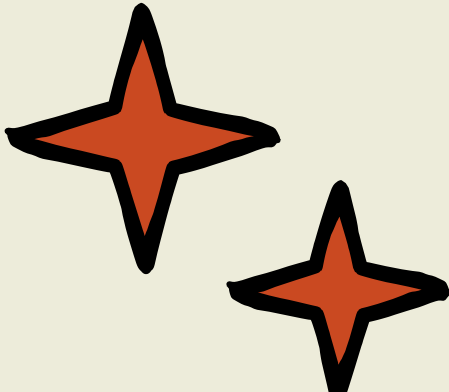
Universidad Nacional Autónoma de México
Facultad de Medicina

Manual para estudiantes




**Licenciatura en Ciencia de la
Nutrición Humana**

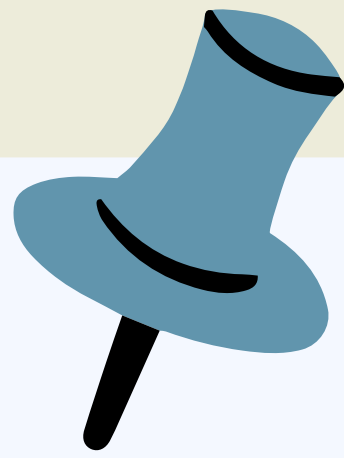
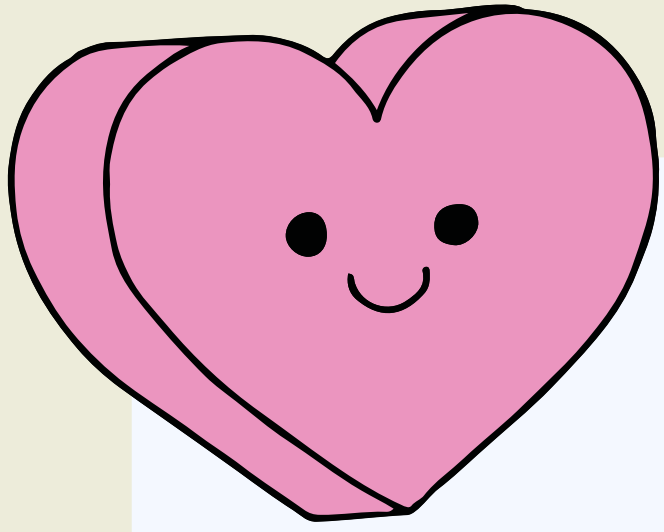


Manual realizado por estudiantes de la primera generación de la Licenciatura para los y las estudiantes de nuevo ingreso del ciclo 2022-2



CONTENIDO

1. Introducción
 2. Objetivo
 3. Manual para estudiantes
- 
- 
- 



INTRODUCCIÓN

¡Bienvenidas, bienvenidos y bienvenides estudiantes de la segunda generación de la Licenciatura en Ciencia de la Nutrición Humana!

Estamos muy felices y emocionadas de conocerles y ver crecer la carrera cada vez más.

Les damos la bienvenida a este su Manual básico para estudiantes y foráneos, el cual elaboramos con mucho cariño para ustedes, esperamos les sirvan algunos de nuestros tips.





OBJETIVO

El objetivo de este manual fue juntar estrategias, consejos y guías que puedan ayudarles en aspectos que nosotres consideramos básicos para la carrera.

Recuerden que este manual es para ustedes de nosotres, no hagan mal uso de este pues de lo contrario este tipo de dinámicas no podremos seguir continuándolas para las siguientes generaciones.





SECCIÓN 1

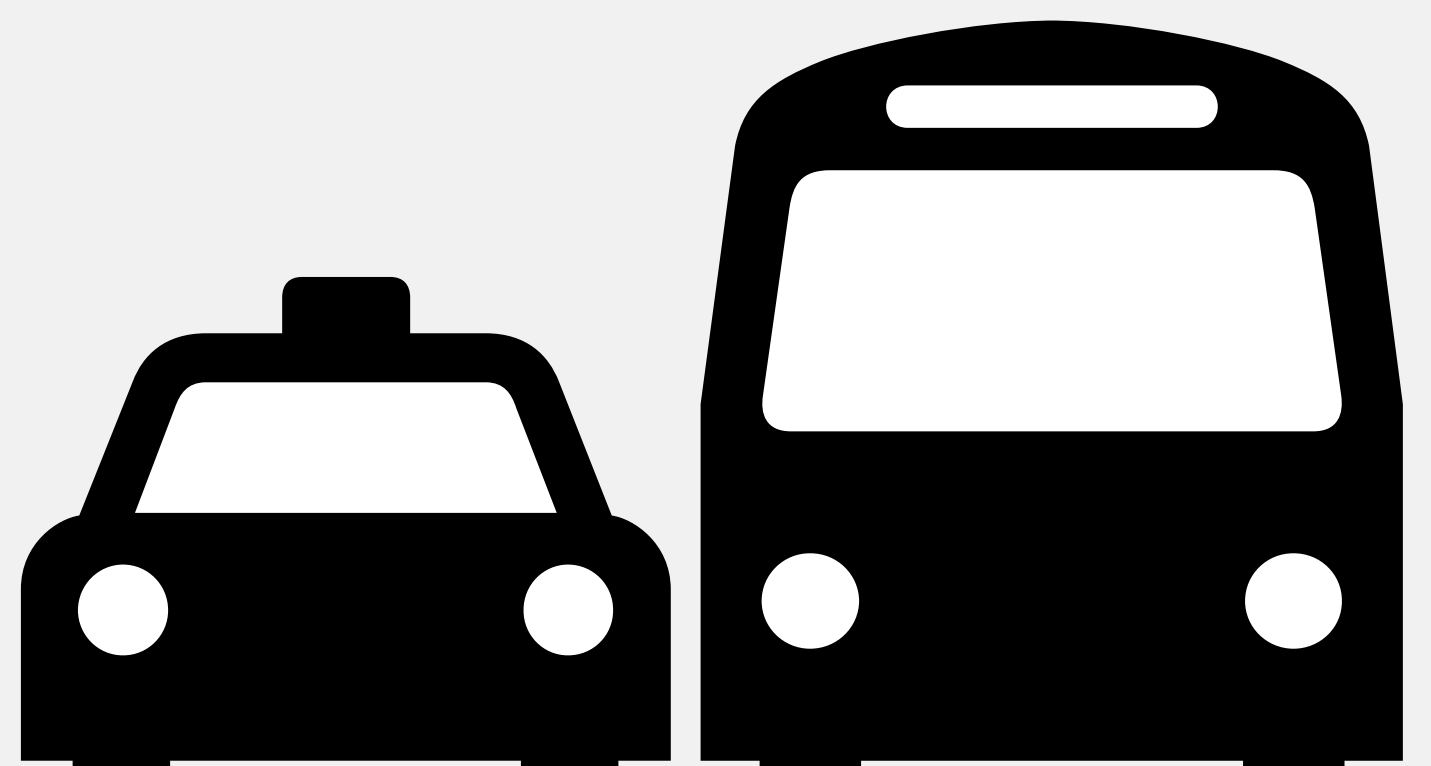
MANUAL PARA ESTUDIANTES

APARTADO 1: "QUIBOLE CON EL TRANSPORTE PÚBLICO"

El **transporte público** será tu mejor amigo en el semestre, tener las mejores rutas para llegar y regresar será de mucha ayuda sobre todo en los primeros semestres.

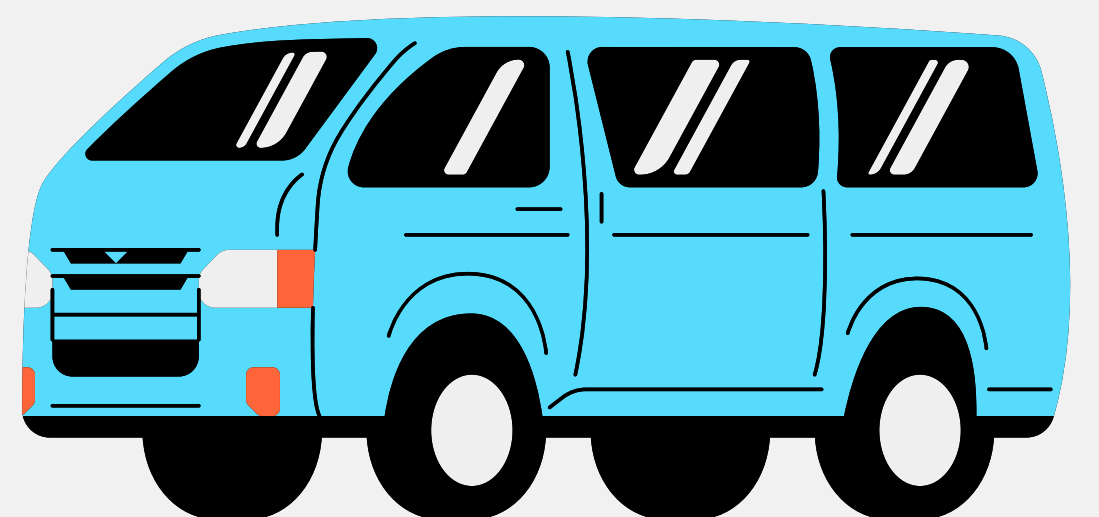
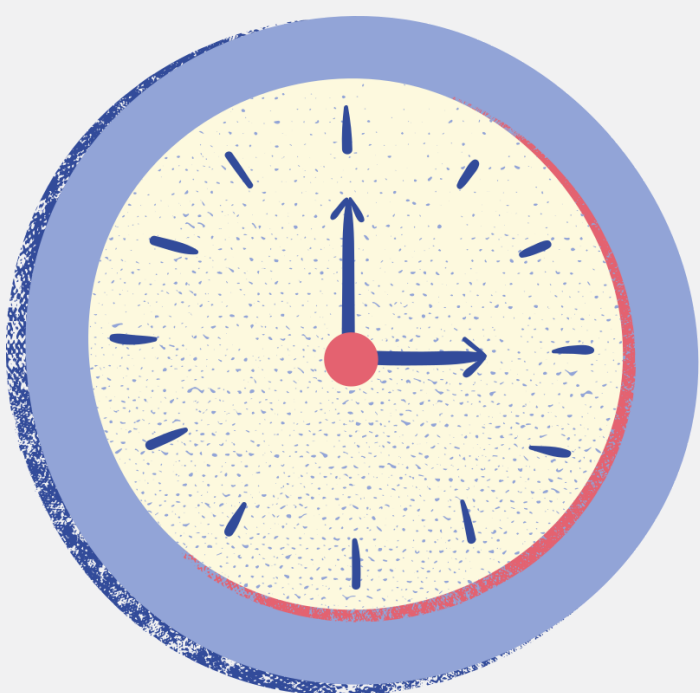
Igual, tener **compañeros** con los que puedas ir, hará mucho más ameno el transporte público que a veces puede llegar a ser estresante e igual, te ayudará a conocer a las personas con las que vas a convivir los próximos 5 años.

Aquí te damos algunos **tips** que nos han ayudado para transportarnos más fácil y rápido!



CONSEJOS BÁSICOS

1. Debes **conocer** todas las **rutas** que puedan hacerte llegar a la Facultad y para poder regresar a casa, no te confíes con una, puede haber imprevistos, **siempre debes saber llegar de otras formas.**
2. **No te confíes con los tiempos**, sobre todo los primeros días trata de llegar antes de tiempo, no conoces bien la Facultad y puedes perderte, trata de llegar 20 min antes de tu clase, los maestros tienen tolerancia y hay que respetarla.
3. **Trata de no ir sola, solo o sole**, casi todos llegamos al mismo tiempo a ciertos puntos, pónganse de acuerdo y traten de llegar juntos y juntas, eso les hará más rápido el camino y más seguro.

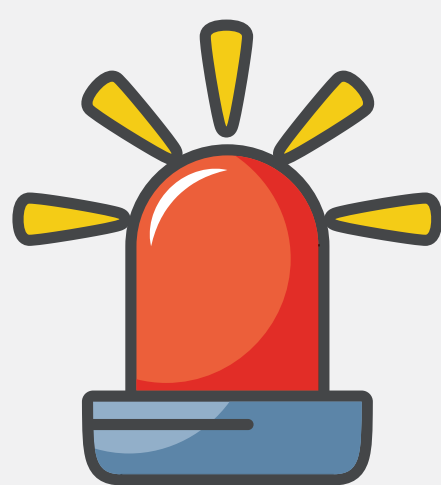


4. **Apoya a tus compañeros y compañeras**, si tu sabes llegar al salón o al transporte, ayuda a los que no, aquí estamos para ayudarnos.

5. Ten cuidado, las zonas por la Facultad son seguras pero siempre hay que **estar alerta**, trata de no llevar tantas cosas a la vista.

6. **Carga lo menos que puedas**, sabemos que a veces es necesario llevar comida, computadoras, cuadernos, libros, pero trata de que tu mochila no pese demasiado para que no te lastimes durante el camino.

7. **Sé empática y empático**, si tus compañeros, docentes o alguna persona a tu alrededor necesita de tu apoyo en algún punto de su transporte, no dudes en apoyarles.



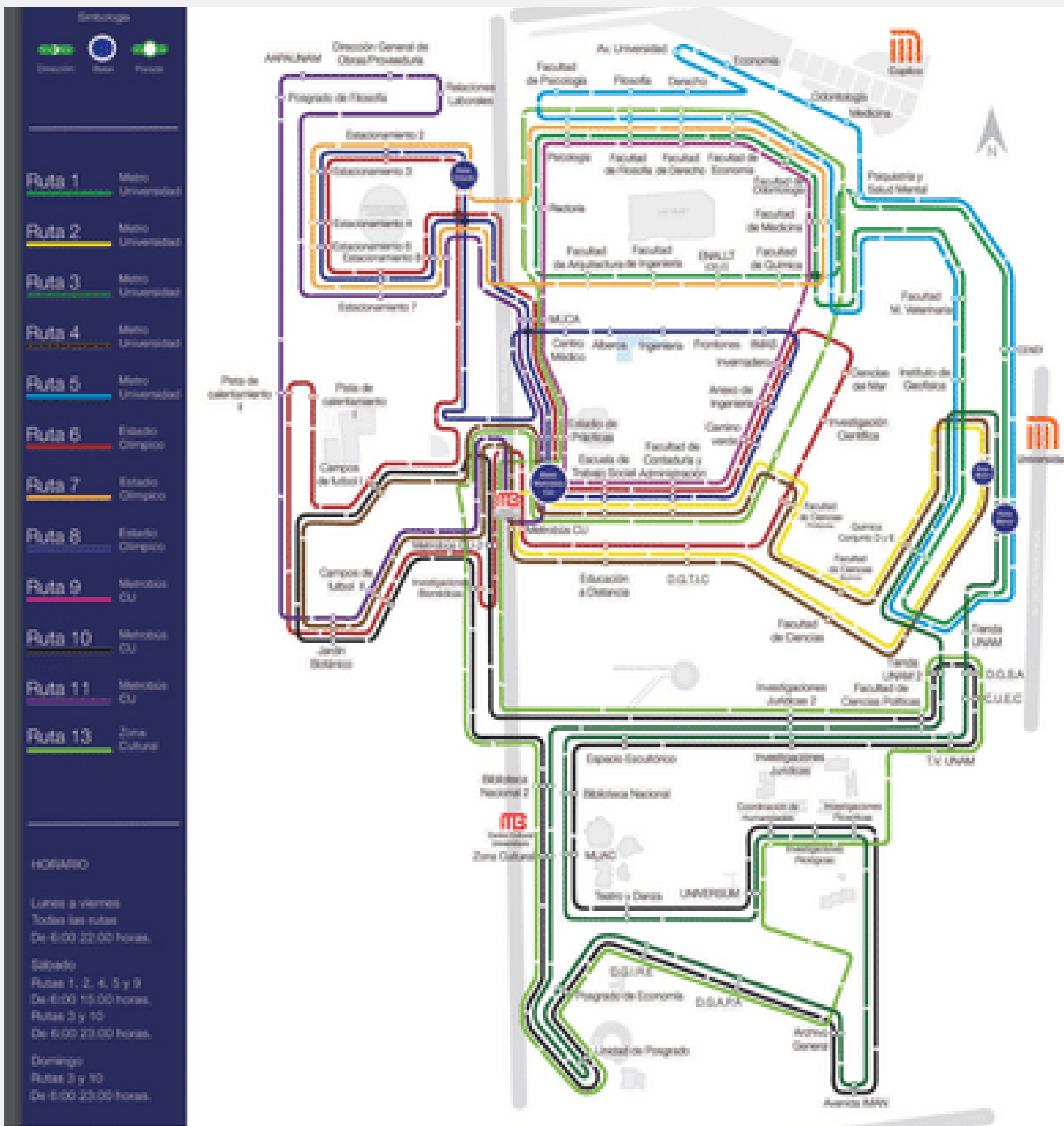
TRANSPORTES

Dentro de **Ciudad Universitaria** tenemos dos transportes:

1

PUMABUS

Este mapa se volverá tu mejor amigo, siempre tenlo presente, el pumabus te puede llevar al metro, metrobús y a otras Facultades.



Aquí puedes encontrar el mapa para descargar, horarios y días de servicio del servicio del Pumabus:

<https://www.dgsgm.unam.mx/pumabus>

2

PUMABICI

El servicio es gratuito solamente con tu credencial vigente, hay estaciones en Medicina y cercanos. Toma en cuenta que debes llegar en 20 minutos a tus destinos o renovarlo cada 20 min.

Te dejamos un mapita de apoyo que puede servirte!



CICLOPISTA
eBICIPUMA

Módulo de préstamo de bicicletas
CicloPISTA

Horario de Servicio
Lunes a Viernes:
06:30 a 16:30

Lineamientos



Revisa cadena, llantas y frenos.

Aquí puedes encontrar las rutas, horarios de servicio y guías de apoyo para el uso de las bicicletas dentro de Ciudad Universitaria:

<https://www.dgsgm.unam.mx/bicipuma>

Fuerade **Ciudad Universitaria** te recomendamos 2 transportes:



METRO



La estación más cercana es **Copilco**, está aproximadamente a 15 min caminando, así que toma en cuenta ese tiempo.

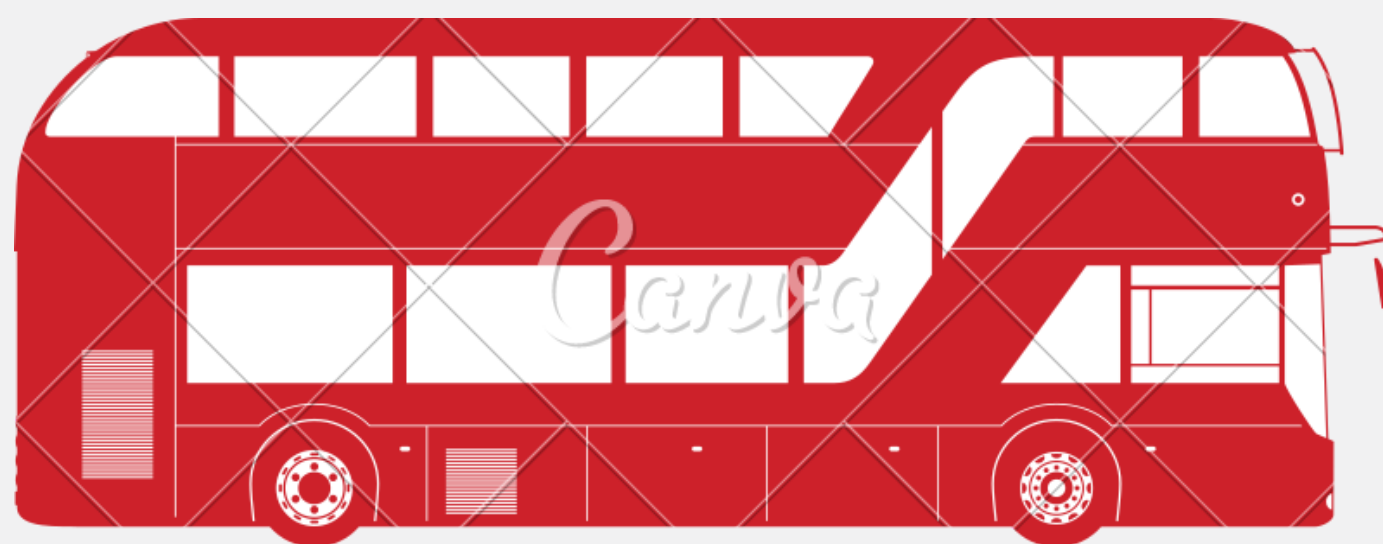
Al principio las salidas son un poco confusas pero trata de salir por el lado donde hay un "Chopo", laboratorio de estudios. Tienes dos opciones caminando: caminar por Cerro del Agua, todo derecho y llegas, o por las calles de nombre de Facultades, hay un entrada en medicina, al principio es un poco confuso, pero tu sigue a todos, casi todos van para el mismo lugar.

Recuerda llevar tiempo extra, las estaciones de la línea 3 suelen ser un poco largas y puedes tardar más de lo que imaginas, **te recomendamos siempre ir con calma.**

METROBÚS

El Metrobús no está tan cerca pero aún así puedes llegar, la línea que te deja es la roja, la línea 1. Te recomendamos bajarte en Ciudad Universitaria y tomar el Pumabús en Trabajo social de la ruta 9, te deja justo en Medicina.

Otra forma sería llegar a Dr. Gálvez y caminar ubicando alguna estación del Pumabus, ya sea la de Psicología o la de Rectoría, toma la ruta 9, te dejará en Medicina. También podrías caminar, pero si es lejos.



APARTADO 2: "QUIBOLE CON LA COMIDA"

Toma en cuenta que estarás mucho tiempo en la Facultad, **alimentarte bien** te será de alta importancia porque te dará energías para poder seguir con las clases y actividades.

Encontrar técnicas y lugares nos han ayudado mucho en la presencialidad, te dejamos nuestros mejores consejos, esperamos te sirvan!



CONSEJOS BÁSICOS

1. **Organiza tus horarios**, es importante que sepas que horas tienes libres, cuánto tiempo tienes y en qué horarios, así verás que comidas tendrás que hacer fuera de casa.
2. **No salgas de tu casa sin desayunar**, normalmente las primeras horas son largas y estar sin desayunar esperando tanto tiempo para poder ingerir alimentos no es sano y estarás sin energía para poder prestar atención. Si no te es posible desayunar antes de salir de tu casa, carga con algo sencillo para darte energías, te recomendamos alguna fruta o algún cereal.
3. **Trata de llevar tus alimentos**, estamos demasiado tiempo en la facultad y comer siempre afuera puede volverse caro y poco saludable, así que trata de organizarte para poder llevar lunch o comidas.

4. **Sé compartido**, apoya a aquellos compañeros y compañeras que puedan tener dificultades para preparar sus alimentos.
5. **Traten de comer juntos**, estar tanto tiempo allá puede volverse tedioso, reúnanse a comer y hablar de otras cosas fuera de lo académico, creen espacios de comida divertidos.
6. Si no puedes llevar tus alimentos **ubica aquellos lugares** donde te guste la comida.
7. **No olvides hidratarte**, te recomendamos llevar tu termo o botella de agua, dentro de la Facultad hay "Puma agua" donde podrás rellenar tu botella las veces que lo necesites.
8. Dentro de la facultad hay baños donde podrás lavar tus manos para comer, los baños normalmente son bastante limpios y tienen lo que necesites, sin embargo, te recomendamos siempre llevar algún tipo de **kit de emergencia**.

TIPS

Si es que llevas tu propia comida recuerda que no es necesario comerla fría, puedes **calentarla** en cualquiera de los puestos de comida de la Facultad de Medicina, solo conozcan quienes pueden ayudarles con mayor amabilidad.

Lugares para comer ahí cerca hay varios, algunas de nuestras recomendaciones son:

1

En las **tienditas de la Facultad de Medicina** venden todo tipo de comida pero también puedes encontrar comida con mayor valor nutricional, que no te de miedo probar, puedes encontrar comida muy deliciosa.

Algunas de nuestras recomendaciones en estas tienditas son los **chilaquiles** del primer puesto caminando por la facultad son deliciosos y baratos; al igual que los tacos pero dependen de los gustos de cada uno.

2

El **pasillo de las Facultades** o coloquialmente llamado el de la "**Salmonela**", hay mucha comida de todo tipo de variedad y económica, que no te asuste el nombre, le han llamado así desde hace mucho tiempo. Para llegar camina por el pasillo entre Medicina y Odontología y llegarás, ahí hay todo tipo de comida y botana.

Nuestras recomendaciones personales son los helados y paletas de 5 pesos, las chamoyadas cerca de la entrada de Medicina en el mismo pasillo, son ricas y baratas. De comida los tacos, chapatas y chilaquiles son buenos.

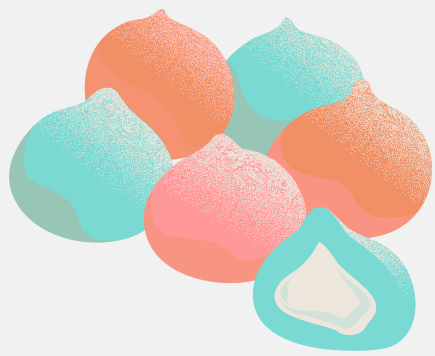
Por **Cerro del Agua** hay una fondita de comida corrida, el precio es de aprox. 70 pesos, podría ser una alternativa.

3

Exploren lugares y conozcan, hay muy buenas joyitas de lugares cerca de la Facultad de Medicina, **no tengan miedo de probar.** Pero si es muy muy importante que cuiden su salud y su economía.



De la misma manera, te recomendamos **conocer las cafeterías de otras Facultades**, todas son diferentes y tienen comida muy nutritiva. Te recomendamos la de **Arquitectura** que es muy linda y tiene buenos chilaquiles, en **Facultad de Ciencias** los tacos de canasta son muy ricos, en la **Facultad de Veterinaria y Zootecnia** tienen cafetería y puestitos donde puedes encontrar comida que llame tu atención, al igual que en la **Facultad de Administración y Contaduría** hay bastantes opciones de comida.



No se salten comidas, tendrán que alimentarse muy bien si quieren rendir de la mejor manera en la carrera.

APARTADO 3: "QUIBOLE CON LA FAMILIA"

La **familia** se vuelve un tema esencial en la vida de las y los estudiantes, en todos los sentidos. Nosotros como estudiantes no foráneos pensaríamos que no nos alejamos tanto de nuestra familia, sin embargo, por la demanda académica que llevamos las dinámicas con nuestra familia pueden verse modificadas, es normal, por eso te dejamos algunos consejos que pueden ayudarles.

De la misma manera, los **temas familiares** se verán reflejados en tu desempeño dentro de la carrera, te recomendamos que te deslindes de lo que no está bajo tu control, el peso emocional dentro de la carrera es fuerte, no queremos que te llenes más.

CONSEJOS BÁSICOS

Estamos muy orgullosos de ustedes, sabemos que están haciendo su mayor esfuerzo, por eso les dejamos estos tips!

1. Si tienes la posibilidad de tener el **apoyo de tu familia**, aprovecha y pide apoyo si es que lo necesitas, deja que te apoyen.
2. Si es que no cuentas con el apoyo de tu familia, recuerda que no estás solo o sola, **nosotras y nosotros podemos apoyarte**, al igual que no dudes en que el apoyo de parte de la coordinación está presente.

3. Tu tiempo va a disminuir, es importante que aunque la dinámica familiar se vea modificada, esto no quiere decir que no puedas seguir teniendo **experiencias positivas con ellos y ellas**. Tómarte tiempo para disfrutarlos y disfrutarlas, es válido.

4. La **comunicación** será básica para mantener tus relaciones interpersonales sanas, recuerda que ni tú, ni ellos/ellas son adivinas, es importante que aprendas a expresar tus necesidades y emociones.

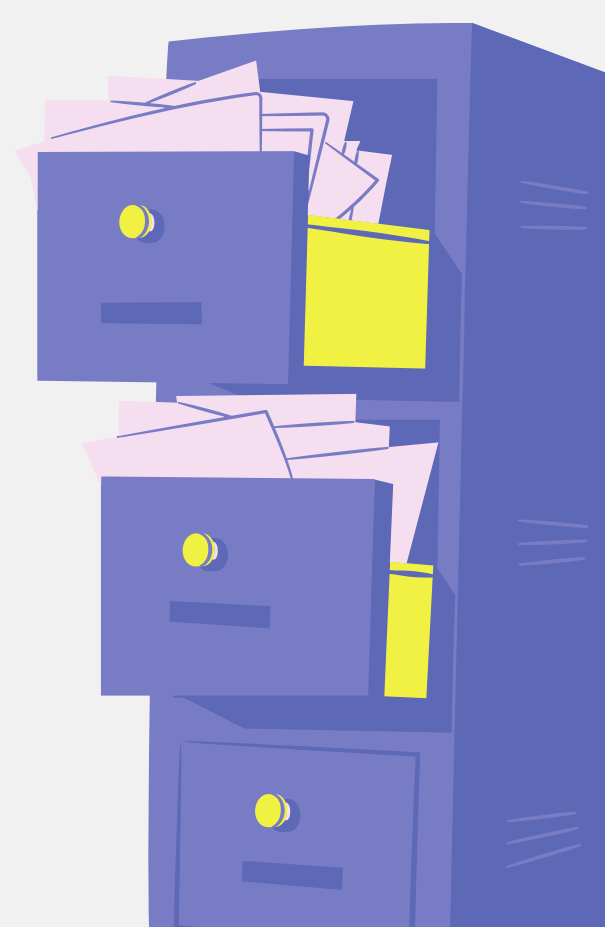
5. Habrá situaciones y experiencias que no estén bajo tu control, **aprende a deslindarte de ellas** si es que es mejor para tu salud mental.

6. **Sé empático y empática** con tus demás compañeros y compañeras, al igual que con tus docentes, no todos ni todas vivimos las mismas situaciones.

APARTADO 4: "QUIBOLE CON LAS TAREAS Y EXÁMENES"

Es bien importante que sepas que la carga académica dentro de la carrera es pesada, **estamos en una carrera de alta exigencia académica.**

Sabemos lo difícil que puede llegar a ser comenzar otra vez una escuela en presencial, pero confiamos en que nuestros consejos puedan ayudarte.



CONSEJOS BÁSICOS

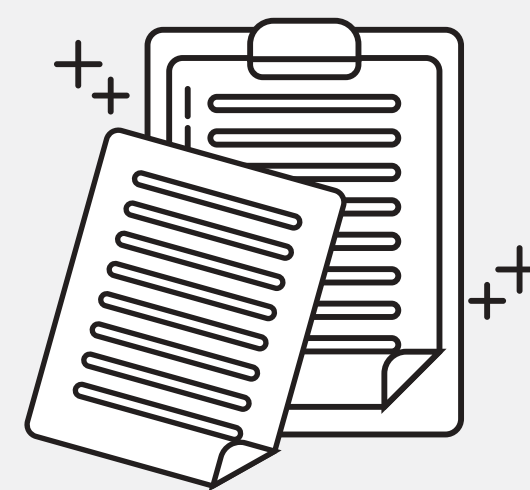
1. **Organízate**, es muy importante la organización dentro de la carrera, tienes bastantes materias por lo que es importante saber qué es para cada materia y en qué tiempo se debe entregar. Te recomendamos utilizar alguna libreta, app o lo que más se te acomode para organizar todos tus pendientes.
2. **No dejes todo para el último momento**, sabemos lo común que puede ser, pero realmente no te lo recomendamos, trata de hacer todo a tiempo y entregar todo a su hora.



3. **El estrés es inevitable**, lo vas a sentir, pero no permitas que te bloquee, respira hondo y trata de hacer las cosas que necesites hacer.



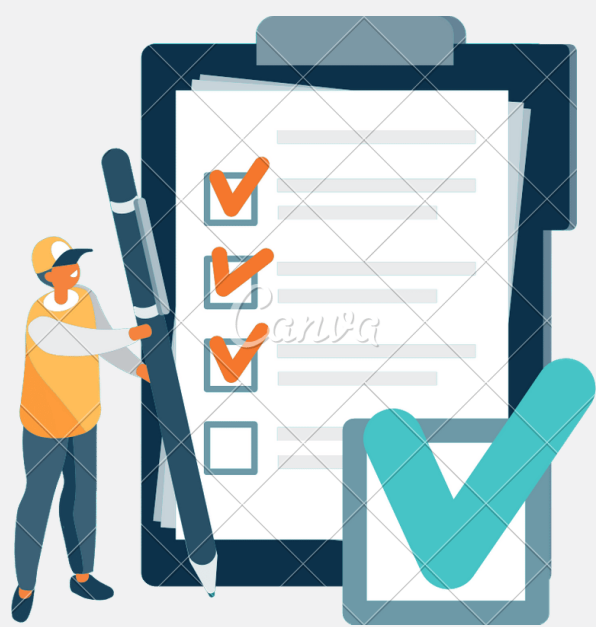
4. **No intentes hacer todo perfecto**, trata de hacer todo lo mejor que puedas, aunque habrá ocasiones que no podrás hacerlo como te hubiera gustado hacerlo por la falta de tiempo, no te frustres, estás haciendo lo mejor que puedes.



5. **Estudia desde antes para los exámenes**, sabemos que no es fácil, pero organizarte para estudiar también te hará más fácil la dinámica.

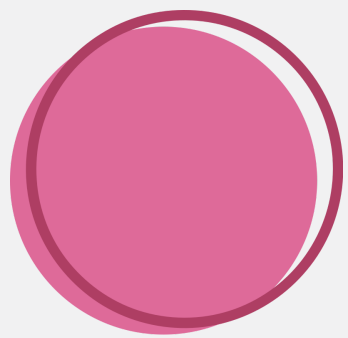
6. No le tengas miedo a los exámenes, quizás repruebes algunos exámenes, pero no permitas que eso te frustre, mejor motívate, verás que en los siguientes exámenes te irá mejor. Una calificación no define tus capacidades y habilidades.

7. Pregunta, pregunta todo lo que necesites a tus maestros y maestras, te van a responder lo que necesites y eso te ayudará cuando tengas que hacer tareas y presentar exámenes.



8. Pide apoyo, nosotros como primera generación también estamos aquí para orientarte, recuerda que nosotros ya pasamos por eso, podemos apoyarte.

APPS DE APOYO



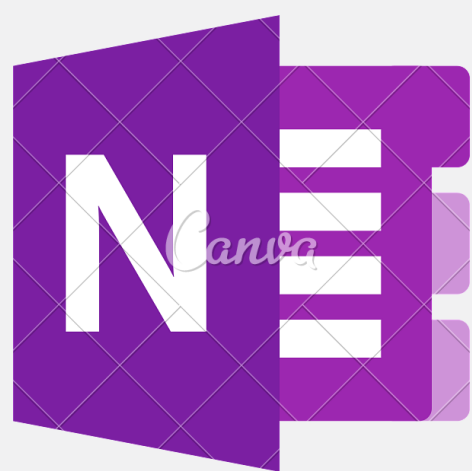
CANVA



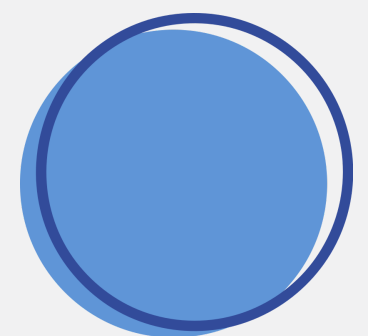
Canva

Canva será tu herramienta favorita para presentaciones, mapas y todo apoyo visual que necesites, es fácil de usarlo y queda lindo. Recuerda que puedes tener Canva pro gratis por ser de la UNAM.

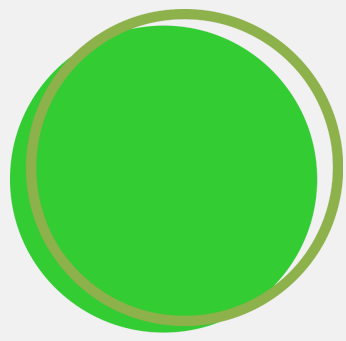
Te dejamos el link: <https://www.canva.com/>



ONE NOTE



Esta es un app en donde podrás realizar tus apuntes de manera más fácil desde la computadora, es fácil y rápido de usar.

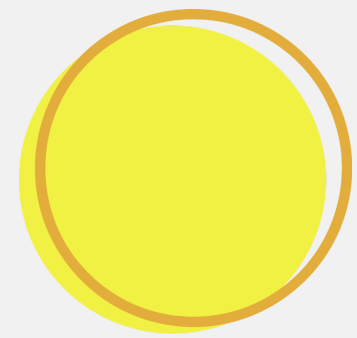


MIRO

Es una página de internet que te ayudará a realizar mapas mentales y conceptuales de manera más rápida y fácil.

Te dejamos el link: <https://miro.com/es/>

BIBLIOTECAS DIGITALES



Puedes registrarte en la Biblioteca digital de la UNAM: <https://www.bidi.unam.mx/>

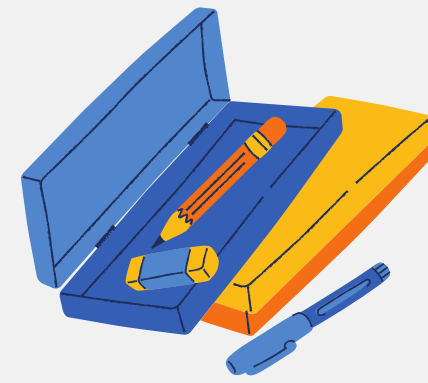
Y en la Biblioteca digital de la Facultad de Medicina: <http://www.facmed.unam.mx/bmd/>

Recuerda que si eras alumno de cualquiera de los planteles nivel bachillerato de la UNAM y ya habías realizado tu registro a alguna de las bibliotecas no es necesario volver a realizarlo, con esa misma cuenta tendrás acceso a estas bibliotecas.

HERRAMIENTAS

Te recomendamos tener **básicos no tecnológicos** como:

ESTUCHERA BÁSICA



Te será básico tener plumas, marcatextos, lápiz, goma, entre otras.

Te recomendamos que utilices plumas o marcatextos de colores distintos para tus apuntes.



LIBRETAS O CUADERNOS

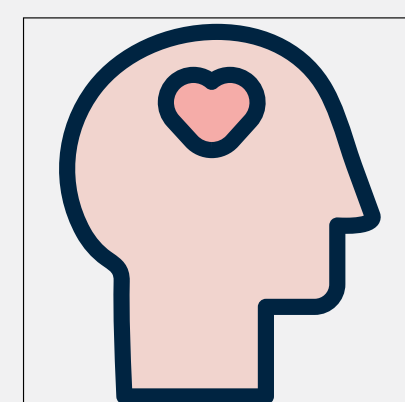
Organizarte con libreta o cuadernos te hará más fácil tener todos tus apuntes completos.

Recuerda **chechar tu vista**, si necesitas lentes, úsalos.

APARTADO 5: "QUIBOLE CON EL MANEJO DE LAS EMOCIONES"

El **manejo de las emociones** es primordial en cualquier carrera que estudies, pero recuerda que estamos dentro del área de la salud y en una carrera de alta exigencia académica, lo cual implica demasiadas emociones de por medio.

No somos profesionales en el área de la salud mental, pero si somos humanos, así que aquí te van algunos **consejitos** para poder tener un buen desempeño en la carrera sin comprometer tu salud mental en el proceso.



CONSEJOS BÁSICOS

1. **Reconoce tus emociones** y recuerda que cada una de ellas son válidas, por algo están ahí. Si tienes la oportunidad de compartirlas, hazlo.
2. **Busca redes de apoyo**, son sanas y pedir apoyo no es malo. Crea vínculos de confianza con las personas que te rodean, seguro algo tienen en común.
3. **No tengas miedo de llorar**, es sano y natural. Recuerda que llorar limpia el alma, a veces lo necesitamos.
4. **Permítete sentir**, dentro de la carrera tendrás múltiples emociones de todo tipo, déjalas estar ahí y sigue.
5. **Es normal que te sientas frustrado**, enojado, triste, pero recuerda que ninguna emoción es para siempre y paulatinamente se irán.

- 6. No tengas miedo de pedir apoyo,** todos y todas somos humanas, podemos ayudarte en lo que necesites y en lo que podamos, cuentas con nosotras y nosotros como primera generación, pero igual no dudes que tienes el apoyo por parte de la Coordinación de la carrera, a nosotras y nosotros siempre nos han apoyado en lo que hemos necesitado.
- 7. Pide apoyo a especialistas en salud mental** si es que así lo necesitas, sabemos que es complicado, pero será mejor.
- 8. Sé empático, empática y sensible** a los problemas de las demás personas, todos, todas y todes estamos envueltos en situaciones complicadas. Ayuda a tus compañeros, compañeras y docentes que te necesiten.
- 9. No minimices tus emociones por nadie,** cada quien vive su contexto de la manera que puede.

ESTA BIEN PEDIR APOYO

No tengas miedo de pedir apoyo, nosotros y nosotras como primera generación estamos aquí para ayudarte y apoyarte en lo que podamos, todos, todas y todes somos humanos y tenemos emociones al igual que tú.

De la misma manera y como ventaja de ser tan pocos alumnos hasta el momento, tenemos muy cerca a nuestra **Coordinación**, no dudes en pedirles apoyo.

Recuerda que tienes más cerca de lo que crees ayuda profesional.



¿DÓNDE PEDIR APOYO?

En estas páginas podrás encontrar muchos de los servicios donde hay atención psicológica por parte de tu Universidad:

<https://coordinaciongenero.unam.mx/2021/08/atencion-psicologica-unam/>

<https://www.gaceta.unam.mx/opciones-multiples-de-servicios-psicologicos/>



SEGURO FACULTATIVO

Es importantísimo que tengas activado tu **seguro facultativo**, nunca sabemos cuando podemos llegar a utilizarlo y de la mano, ahí también tendrás acceso a apoyo psicológico y especialistas si es que lo necesitas.

Recuerda que este servicio te proporciona un aseguramiento médico que otorga el **IMSS**, de forma gratuita, a los estudiantes de las instituciones públicas de los niveles medio superior, superior y de postgrado.

Aquí te dejamos un link donde puedes encontrar toda la información que necesites para tener preparado tu seguro facultativo:

https://www.dgae.unam.mx/seguro_salud/

**¡GRACIAS
POR
LEER!**

**Es todo lo que debemos decirte por ahora,
esperamos te sirvan demasiado nuestros
consejos, cualquier cosa, duda o comentario
estamos aquí para escucharte!**

**Te deseamos mucho éxito en este semestre
y los que vienen.**