aventura FAMILIAR

~~DIFERENCIAS~~ LECCIONES DE FAMILIA

NÚCLEO FAMILIAR[MR]

SOCIEDAD Y FUNDACIÓN NÚCLEO FAMILIAR A.C.

Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C. es una asociación sin fines de lucro que busca fortalecer la base de la sociedad: la FAMILIA. Está compuesta por colaboradores, expertos, voluntarios y patrocinadores.

Núcleo Familiar[MR] genera y distribuye contenidos para padres e hijos con utilidad práctica, en un tono positivo, alegre, sencillo y laico, a través de sus proyectos y su membresía.

CONSEJO DIRECTIVO

PRESIDENCIA GUILLERMO DILLON
Y MÓNICA ORTIZ

CONSEJO ABELARDO GARCÍA
Y GLADYS DE LA GARZA

CARLOS JOSÉ LLAGUNO
Y MARIANA CÁRDENAS

JAVIER LOZANO
Y SUSANA CRUZ

JOSÉ GÓMEZ
Y ESTHER RAMONES

JOSÉ LUIS GONZÁLEZ
Y GLORIA MARGARITA SÁENZ

MAURICIO GARZA
Y SOFÍA MENDOZA

MARCELA VILLASEÑOR

NUCLEOFAMILIAR.ORG

NÚCLEO FAMILIAR MÉXICO

@NUCLEOFAMILIARMX

SI QUIERES PERTENECER A NÚCLEO FAMILIAR COMO AFILIADO O VOLUNTARIO
ESCRÍBENOS A MEMBRESIAS@NUCLEOFAMILIAR.ORG

aventura FAMILIAR

Aventura Familiar[MR] es una publicación de la Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C., para todos los miembros de la familia, que enaltece el sentido y el valor de la misma en la sociedad. Esta publicación tiene cuatro ediciones en el año y se nutre de manera colaborativa con los lectores y el equipo.

Bienvenido a **Aventura Familiar**[MR], porque más que una revista, es una familia.

EQUIPO

COORDINACIÓN GENERAL	KARLA LÓPEZ administracion@nucleofamiliar.org
COORDINACIÓN EDITORIAL	ALESANDRA PÁMANES editorial@nucleofamiliar.org
COORDINACIÓN DE DISEÑO	MARCELA NARVÁEZ disenio@nucleofamiliar.org
COORDINACIÓN COMERCIAL	MILDRED BULNES comercial@nucleofamiliar.org
COMMUNITY MANAGER	KARLA PAREDES info@nucleofamiliar.org

SI TE INTERESA FORMAR PARTE DE AVENTURA FAMILIAR,
ESCRÍBENOS A EDITORIAL@NUCLEOFAMILIAR.ORG

Aventura Familiar [MR] es una publicación de Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C. y queda prohibida su reproducción parcial o total, incluyendo cualquier medio electrónico o magnético para fines comerciales. Su distribución está disponible en todo el territorio nacional. Editor responsable: María Alesandra Pámanes. Número de Reserva de Derechos al Uso Exclusivo: en trámite ante el Instituto Nacional de Derechos de Autor; número de Certificado de Licitud de Título y Contenido: en trámite. Publicado y distribuido por: Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C., con domicilio en Av. Fundidora 501, Colonia Obrera, Monterrey, N.L., México, CP 64010. Impreso por El Regidor S.A. de C.V., con domicilio en Porfirio Díaz 524 Nte., CP 64000, Monterrey, N.L. El contenido de los artículos no necesariamente refleja la opinión del editor y son responsabilidad de quienes aparecen como autores.

Aventura Familiar [MR] es una marca de Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C., sin fines de lucro.

© Todos los derechos reservados

UNA PUBLICACIÓN DE SOCIEDAD Y FUNDACIÓN NÚCLEO FAMILIAR A.C.

aventura FAMILIAR

INVIERNO 2021 - EDICIÓN 21

CARTA EDITORIAL

Siempre habrá discrepancias, las relaciones humanas se basan en altos y bajos, en la forma en la que crecemos como personas cuando superamos retos, alentamos a quienes nos rodean, cuando nos caemos y nos levantamos.

El primer modelo que tenemos de aprendizaje para el desarrollo, cultivo y madurez de las relaciones humanas es en la familia, en donde también aprendemos a superar crisis y conflictos con el objetivo de procurar el bien propio y el común.

Es inevitable que aparezca la discordia y, en familia, es común cuando no se logra un acuerdo por parte de todos. En el hogar aprendemos y potenciamos nuestra capacidad de vivir en sociedad, de compartir y de empatía.

La discordia podría ser vista como lo contrario a su significado y ser, en su lugar, un factor positivo en nuestras vidas y en la dinámica familiar. Esto debido a que se puede convertir en un canal de enseñanza, para que las diferencias se transformen en lecciones y los retos en oportunidades de mejoría.

Hemos pasado dos años de retos, obstáculos y crisis derivados de la pandemia que aún nos aqueja, pero también hemos visto –en carne propia– que siempre podremos estar en movimiento y en proceso de superación y constante evolución positiva.

Ante todo y para todos, la familia es primero,

Guillermo Dillon Montaña

SI TE INTERESA FORMAR PARTE DE AVENTURA FAMILIAR
ESCRÍBENOS A EDITORIAL@NUCLEOFAMILIAR.ORG

¡SÍGUENOS!

ENTÉRATE DE TODO LO QUE TENEMOS PARA TI EN REDES SOCIALES

Y ENTRA A NUESTRA PÁGINA WEB:

www.nucleofamiliar.org

Núcleo Familiar México

@NucleoFamiliarMx

· CONTENIDO ·

52
~~DIFERENCIAS~~
LECCIONES
DE FAMILIA

12
ELLAS ESTÁN MÁS CANSADAS

Aunque los roles de hombres y mujeres no están tan marcados como antes, sí persisten algunas diferencias entre su papel.

18
JUEGOS PARA EL DESARROLLO

La fase de la primera infancia es crucial para el desarrollo del niño, en todos los sentidos. Te presentamos juegos adecuados para cada paso de esta etapa.

24
LA FUERZA DEL PERDÓN

A veces no es fácil perdonar y evitar sentir resentimiento... aquí una reflexión para poder lidiar con este tipo de sentimiento.

60
¿ERES UN@ ESPOS@ TÓXIC@?

No todo es miel sobre hojuelas, pero una cosa son obstáculos y crisis naturales del matrimonio y otra la señales de alerta.

MUJER | PADRES | FAMILIA | SOCIEDAD | PAREJA

Conoce

Back2work

by BOLSA ROSA

Conquista y domina el mundo laboral flexible y ***regresa a trabajar con éxito,*** *capacítate con las mejores herramientas para lograrlo con*

Back2work by BOLSA ROSA

Back2work by Beyond work

ÉPOCA DE EMPATÍA Y RESILIENCIA

Estamos en invierno y llegaron las vacaciones de esta temporada, festividades y con la víspera de un nuevo año (2022), entramos –en sí– en una época en la que se refuerzan los lazos familiares y amistosos, así como se insta a la reflexión, agradecimiento, empatía y resiliencia. Sobre todo porque seguimos con los estragos derivados de la pandemia y porque la humanidad es otra.

Te recomendamos los siguientes consejos para que puedas poner en práctica –más– tu capacidad de ser empático y resiliente.

'ENTRA' EN LA MENTE DEL OTRO

Antes de juzgar una mala actitud, humor o comportamiento, piensa que esa persona –tal vez– está pasando por algo sumamente difícil o doloroso. Ponerse en sus zapatos y hasta darle palabras de apoyo o una sonrisa, puede aminorar por lo que está pasando.

RESPETA, SIEMPRE RESPETA

A veces, las emociones provocan que digamos o hagamos cosas de las que después nos podemos arrepentir, pero no permitas que ello cruce la línea del respeto.

AGRADECE LOS OBSTÁCULOS

Es muy complicado poder ver el lado positivo de algunas situaciones y retos de la vida. Pero reflexiona y piensa que todo tiene una razón de ser y que los malos momentos nos recuerdan lo que más vale y lo fuerte que somos.

SÉ PACIENTE CONTIGO MISMO

No siempre estamos en el mejor momento y somos nuestros peores jueces. Date un respiro y sé paciente y benévolo con tu lado más vulnerable.

PERMÍTETE SENTIR

Cuando algo duele, molesta o cuesta, lo primero que hacemos es bloquear ese sentimiento –negativo– e intentamos boicotearlo para salir de ese tornado de emociones, pero el permitirnos sentir –lo que sea– es enfrentarlo y con eso se puede procesar y superar.

MENOS ESTA TEMPORADA

Durante la época de invierno hay más oscuridad y menos días de sol, por eso la piel produce menos vitamina D, la cual es vital para la salud ósea. Unos minutos al aire libre pueden remediar esto.

Fuente: NHS.uk

PESCADO PARA LA SALUD

Cuidar nuestro organismo es algo de todo el año, pero en el invierno y con las bajas temperaturas, podemos hacer un doble esfuerzo para darle un refuerzo al sistema inmune. Comer pescado es una alternativa, ya que es rico en omega 3, vitaminas, calcio, fósforo y potasio.

Fuente: Washington State Department of Health

NORTH HILL
EDUCATION SYSTEM

Happy kids
MOVE THE WORLD

Toddlers · Nursery · Kindergarten · Elementary

2 30 10 35

Saltillo, Coahuila.

¿POR QUÉ LAS MUJERES ESTÁN MÁS CANSADAS QUE LOS HOMBRES?

POR CLAUDIA GARZA DE LÓPEZ

CLAUDIA GARZA
DE LÓPEZ

Orientadora Familiar

Aunque los roles de hombres y mujeres ya no están marcados como antes, aún hay parámetros distintivos de cada uno. Te presentamos claves para entender y mejorar la corresponsabilidad familiar

Evidentemente, es entendible que la pregunta "¿trabajas o te dedicas al hogar?" está mal planteada, ya que el trabajo de casa ¡es trabajo! no remunerado y sin horario ni prestaciones, pero con un valor e importancia trascendental en la vida de toda persona.

Llegar a casa y tener un plato de comida recién hecha implicó la compra de ingredientes, el cuidado en la elaboración (que muchísimas veces supone bastante más tiempo que el que toma consumirla), además de la limpieza de todo lo necesario para disfrutarlo. Todo esto representa un trabajo que también tiene un costo, aunque pocas veces se calcule. Sin mencionar el cariño que conlleva que esa comida sea tu favorita o se haya hecho pensando en ti.

La lista puede seguir con toda la operación que es necesaria para que la casa "funcione", es decir, el trabajo que representa mantenerla ordenada y limpia, así como encargarse de la ropa, del pago de recibos, de las compras, etc. Aunado, por supuesto, al cuidado y educación de los hijos.

Por cuestiones biológicas y psicológicas, tradicionalmente se atribuyó a la mujer el rol de cuidadora de los hijos y del hogar y al hombre el papel de proveedor, de quien salía de casa.

Sabemos que los tiempos han cambiado y ya son muchas las mujeres que se preparan e incorporan a un mundo laboral muy diversificado. El toque femenino, sin lugar a dudas, ha enriquecido industrias y ámbitos laborales que eran predominantemente masculinos.

Sin embargo, la incorporación del varón a la gestión del hogar no se ha dado a la par. En algunos casos pareciera que la mujer debe ganarse el "derecho a trabajar fuera" con la condición de no descuidar su principal responsabilidad, que es el trabajo de casa.

"Las brechas de género y el trabajo no remunerado en México son unas de las mayores que reporta la Organización para la Cooperación y el Desarrollo Económico (OCDE), hasta 2015. En el hogar, las mexicanas dedican 4 horas más al día a labores no remuneradas de cuidado de otros y del hogar que los hombres". Esto significa que las mujeres tienen la responsabilidad principal de los trabajos domésticos y de cuidados.

Por otro lado, de acuerdo al Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI), en la Encuesta Nacional sobre Uso del Tiempo (ENUT) 2019, "sumando las horas de trabajo remunerado en el mercado más las horas de trabajo no remunerado del hogar, en promedio las mujeres trabajan semanalmente 6.2 horas más que los hombres". Esto puede tener un costo emocional y afectar su salud y calidad de vida.

A su vez, hay matrimonios en los cuales el hombre "ayuda mucho en casa", pero la responsable, quien lleva la carga mental de las tareas domésticas, sigue siendo ella. Es decir, la que planea, distribuye, ejecuta o supervisa todo lo referente a la buena marcha del hogar.

ES IMPORTANTE HABLAR DE LA DISTRIBUCIÓN EQUILIBRADA DE TAREAS Y RESPONSABILIDADES ENTRE HOMBRES Y MUJERES

Es interesante la investigación realizada por Allison Daminger, en la que resalta la necesidad de incluir el trabajo cognitivo dentro de la labor doméstica, ya que comúnmente se consideran solo tareas físicas como cocinar, limpiar y comprar; dejando de lado las actividades no físicas relacionadas con la "gestión del hogar", que comprenden anticipar necesidades, identificar opciones para satisfacerlas, tomar decisiones y estar pendiente del progreso. "Debido a que este trabajo es agotador, pero a menudo invisible tanto para los trabajadores cognitivos como para sus parejas, es una fuente frecuente de conflicto para las mismas". Es por tanto crucial ser conscientes para implementar acciones que rompan paradigmas y mejoren la calidad de vida de las mujeres, así como la relación de pareja.

Con los hijos es igual

En términos de paternidad y maternidad se presenta una situación similar: la madre asume la mayoría de las labores de cuidado de los menores. Aunque los primeros meses la mamá puede estar amamantando y, por ello, ser la responsable de la alimentación del bebé, el padre puede encargarse de cambiar los pañales o bañarlo. Jugar con él, asearlo, arrullarlo, así como programar las visitas al pediatra, debe ser una responsabilidad compartida que se adecúe a las características de cada familia.

Lo importante es permitir la convivencia requerida para que desde ese momento el papá establezca el vínculo afectivo con su hijo y se mantenga e incremente conforme crezca. Padre y madre tienen un toque diferente y necesario para el óptimo desarrollo del bebé, ni mejor ni peor, complementario. Aunque pareciera sarcasmo mencionarlo, la participación del padre no es tanto solo un asunto de justicia en favor de la madre y del hijo, sino que el padre es el primer beneficiado al experimentar satisfacción al atenderlo, además de fortalecer el mencionado

vínculo afectivo, que se consigue justamente dedicando tiempo al cuidado del recién nacido.

El National Center for Injury Prevention and Control (2021) menciona: cuando ambos padres comparten de forma equilibrada la responsabilidad en la crianza de los hijos y las labores domésticas, baja de forma considerable la exposición de los hijos a experiencias adversas, como experimentar violencia, abuso o negligencia, o presenciar situaciones violentas. Esto significa que presentarán menor incidencia en problemas de salud física y mental en su edad adulta. Y es fácil de entender, ya que por una parte la mujer menos cansada tiene mayor tolerancia al estrés, pero principalmente, la solidaridad y colaboración contribuyen a crear un mejor clima familiar.

Los padres son los primeros maestros de sus hijos: ambos educan. La formación de los hijos es un deber y derecho de los dos. Educan principalmente con su ejemplo, son la primera referencia de comportamiento que reciben sus hijos. Cuando ambos trabajan en equipo y se responsabilizan tanto de su cuidado como de las tareas domésticas, respetando y reconociendo los estilos propios de cada uno, será mucho más sencillo involucrar paulatinamente también a los hijos, haciéndolos sentir colaboradores importantes del bienestar familiar y responsables de sus cosas; dejándolos sentir la satisfacción de ayudar y superarse.

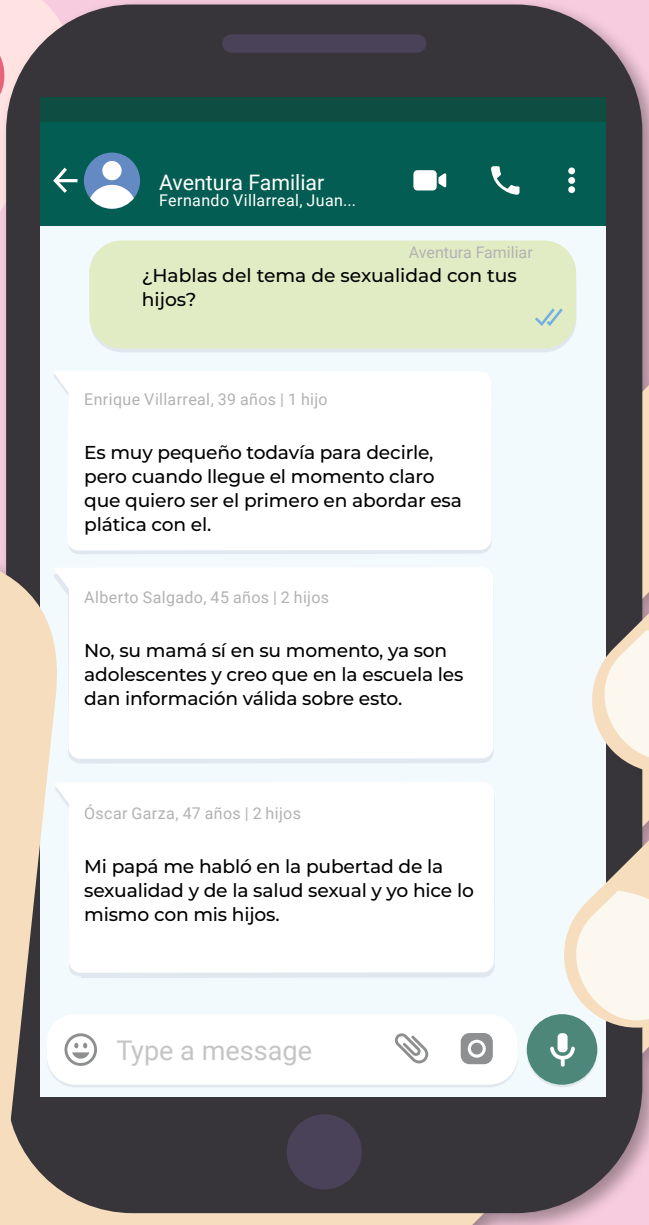
Una mamá se estará "saboteando" a sí misma cuando critica sin reconocer el esfuerzo o vuelve a hacer ella misma lo que el marido y, más adelante, sus hijos ya habían hecho. Pensar que las cosas solo pueden estar "bien hechas" si las hace ella misma o se realizan conforme a sus instrucciones es un error frecuente. La cuestión es saber "escoger las batallas", respetando y alentando los estilos propios. Será necesario reconocer y alentar las habilidades personales de cada miembro de la familia, sin encasillar en roles tradicionales de género. Lo que importa es alentar la generosidad, colaboración, empatía y el trabajo en equipo dentro de la familia.

En conclusión, si llegan los dos cónyuges del trabajo (o concluyen la jornada laboral de trabajo remoto) y el hombre se sienta a ver televisión o jugar videojuegos, mientras la mujer realiza labores de limpieza... si el hombre se va a dormir mientras la mujer sigue terminando actividades de casa... si el hombre responsabiliza a la mujer si falta algo de despensa o bien, si no se realizó algún pago... Tal vez es momento de redefinir la forma de distribuir el trabajo de casa, desde la planeación hasta la ejecución y evaluar juntos periódicamente si se debe volver a modificar para adaptarse a nuevas realidades, o para aprovechar mejor las habilidades de cada uno.

La corresponsabilidad familiar es tema a evaluar en todo matrimonio y familia, es decir, la distribución equilibrada de todas las tareas domésticas y demás responsabilidades familiares y, de ser necesario, iniciar los cambios para distribuir de manera más justa los tiempos de vida de hombres y mujeres. ¡Somos equipo!

LA CORRESPONSABILIDAD FAMILIAR ES TEMA A EVALUAR EN TODO MATRIMONIO Y FAMILIA

SEXUALIDAD E HIJOS


Aventura Familiar
Fernando Villarreal, Juan...
Aventura Familiar
¿Hablas del tema de sexualidad con tus hijos?
Enrique Villarreal, 39 años | 1 hijo
Es muy pequeño todavía para decirle, pero cuando llegue el momento claro que quiero ser el primero en abordar esa plática con el.
Alberto Salgado, 45 años | 2 hijos
No, su mamá sí en su momento, ya son adolescentes y creo que en la escuela les dan información válida sobre esto.
Óscar Garza, 47 años | 2 hijos
Mi papá me habló en la pubertad de la sexualidad y de la salud sexual y yo hice lo mismo con mis hijos.
Type a message

JUGUETES EN LA PRIMERA INFANCIA

POR FERNANDA GUERRA

Esta fase es determinante en la vida de un niño y forja lo que será de su etapa adulta. El juego brinda herramientas que estimulan su desarrollo cognitivo, entre otros beneficios

FERNANDA GUERRA

Encargada de Comunicación y Relaciones Públicas del Instituto Municipal de la Familia Programa de Vinculación | Fortalece a Tu Familia

Los juguetes son ideales para los primeros años. La primera vez que pensé en qué juguete regalar a mi sobrino fue un momento muy emocionante. Había tantas posibilidades, pero eso mismo llegó a abrumarme. "Un peluche nunca falla" pensaba, sin embargo, lo que ignoraba en aquel entonces es la riqueza que hay en regalarle a un niño juguetes que –de acuerdo con su edad– estimulen sus sentidos y lo ayuden a desarrollarse lo mejor posible tanto motriz como cognitivamente.

Los primeros años del bebé, o primera infancia, son sumamente trascendentales. En este período, que considera edades de 0 a 6 años, el niño pasa de tener un pensamiento egocéntrico a la posibilidad de interesarse por los que le rodean; pasa de decir sonidos y palabras sueltas a transmitir ideas y frases completas; de explorar con curiosidad sus movimientos a dominar acciones que lo vuelven más independiente como caminar e ir al baño; y de mostrar solo indicios de socialización a llegar a compartir, jugar y hacer pactos para resolver conflictos entre iguales.

Los juguetes adecuados según la edad de ellos les permitirán estimular sus sentidos y desarrollar diferentes habilidades esenciales para la vida. Si ya estás pensando en qué regalarle a tu niño, aquí te dejamos algunas ideas según su edad y priorizando su desarrollo cognitivo y motriz.

Recordemos que el tiempo que los niños pasan por su cuenta explorando, jugando e interactuando con distintos colores, texturas y formas representa una parte fundamental de su desarrollo durante la primera infancia. Sin embargo, lo más importante es recordar que el tiempo que pasamos con ellos es aún más crucial.

Desarrollo, crianza y juego

Acompañémoslo en este ciclo, enseñémosle a divertirse, compartir y disfrutar juntos cada aprendizaje:

0 a 2 años

• Juguetes sensoriales con diferentes texturas (un peluche no fue tan mala idea después de todo), sonajeros, mantitas, pelotitas de diferentes colores y materiales, libros suaves, lámparas musicales o cualquiera que emita luces o sonidos.

• Juguetes apilables y de manipulación como cubos grandes o bloques de construcción para desarrollar la coordinación ojo-mano.

Algunas referencias

Quicios, B. (2018). Guía Infantil. Obtenido de Etapas de la infancia. Evolución del niño en la primera infancia: bit.ly/3lyqh98

Rovati, L. (2020). Bebés y más. Obtenido de Los mejores juguetes más recomendados para cada edad: bit.ly/3DdHRFC

Sordo, S. Á. (2021). Guía Infantil. Obtenido de Juegos y juguetes para estimular a los niños en su primera infancia: bit.ly/3IiTfUa

Swartz, R. (s.f.). Illinois Earky Learning Project. Obtenido de Cinco cosas que los niños aprenden jugando con rompecabezas: bit.ly/31skRVX

2 a 4 años

• Muñecos y marionetas en los que pueda verse reflejado o con los que pueda asociarse y crear sus propias historias.

• Juegos para pintar como pinceles, pinturas lavables, colores de cera, cuadernos de dibujo.

• Instrumentos musicales sencillos como maracas, panderos, tambores, pianos o xilófonos.

• Juguetes de destreza física como triciclos, pelotas y para desarrollar su motricidad fina como plastilina, recortables y pegatinas.

4 a 6 años

• Disfraces o instrumentos para el juego simbólico como para representar profesiones o personajes.

• Juegos educativos para desarrollar el lenguaje, el aprendizaje de los números o para el razonamiento lógico, la resolución de problemas y la motricidad fina como los rompecabezas.

• Cuentos interactivos con historias con dibujos, texturas, sonidos...

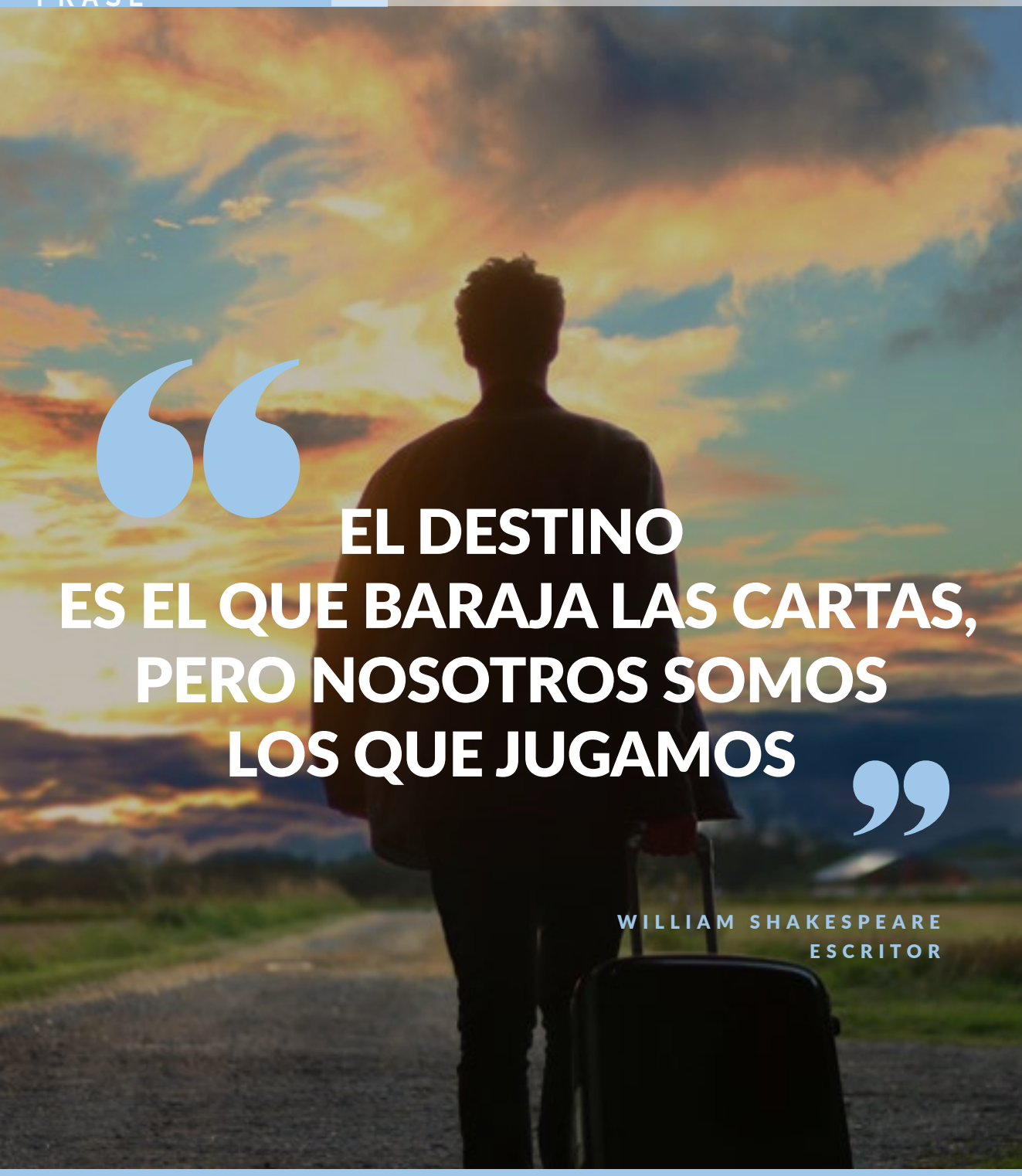
• Juegos de mesa

• Juguetes para el aire libre como bicicletas, pelotas, patines o cuerdas de saltar.

POR LA FAMILIA Y LA CIUDADANÍA

Infamilia
Instituto Municipal de la Familia

Infamilia San Pedro es el primer instituto en su tipo en México y se convirtió en pionero en América Latina, desde que fue creado en 2005. "su función es que todo programa, acción y proyecto de la administración municipal se desarrolle bajo la perspectiva de familia. Porque la solución está en la familia", así como diseñar, proponer y evaluar "las estrategias y las políticas públicas que tengan como fin fortalecer y desarrollar a la familia como elemento básico de la sociedad".
Conoce más sobre este organismo en:
www.infamilia.gob.mx



EL DESTINO ES EL QUE BARAJA LAS CARTAS, PERO NOSOTROS SOMOS LOS QUE JUGAMOS

WILLIAM SHAKESPEARE
ESCRITOR

POR MUCHO QUE ESPERAMOS QUE "LA VIDA NOS SORPRENDA", LO CIERTO ES QUE TAMBIÉN DEBEMOS MOVER LAS PIEZAS SI QUEREMOS ALCANZAR CIERTAS METAS.

AVENTURA FAMILIAR

UNA FUENTE DE INFORMACIÓN ÚTIL Y DE CONSULTA PARA TODA LA FAMILIA... ENTRA A:

FAMILIATECA

www.nucleofamiliar.org

EL VENENO DEL RESENTIMIENTO

POR LUCÍA LEGORRETA

No es fácil y requiere esfuerzo, pero saber experimentar el perdón es vivir el presente –sin rencores– y es el mejor regalo que puedes darte a ti mismo. Aquí una reflexión para enfocarse en la paz y armonía

Cuentan que al salir Nelson Mandela, después de 29 años de estar prisionero, el entonces presidente de Estados Unidos, Bill Clinton, le preguntó: ¿cómo le va a hacer para perdonar a sus carceleros después de lo que le han hecho?, a lo que Mandela respondió: "si al cruzar las puertas de la prisión no los perdono, el que seguirá estando en prisión seré yo". Perdonar no es fácil, pero fantasear con la venganza solo prolonga el rencor. Hay que pasar la página, no hacerse tantas preguntas y pensar en el futuro. Resentimiento significa volver a sentir, acordarte de aquello que te hicieron o dejaron de hacer; incluso recuerdas las palabras que utilizaron, el momento, el lugar, la hora ¡y hasta la forma en que aquella persona o personas iban vestidas!

LUCÍA LEGORRETA
DE CERVANTES

Presidenta Nacional del CEFIM
www.lucialegorreta.com
cervantes.lucia@gmail.com
Facebook: @lucia.legorreta.oficial

La fuerza del perdón

SI EL RESENTIMIENTO SE ENQUISTA, SE VOLVERÁ CRÓNICO; SI SE DEJA PASAR, SERÁ MÁS FÁCIL SEGUIR ADELANTE

El perdón es vivir el presente sin rencores ni resentimientos, es el mejor regalo que puedes darte a ti mismo, ya que te hará vivir en paz y armonía.

Para entender mejor lo que es el perdón, me gustaría aclarar contigo lo que NO significa perdonar:

NO quiere decir que haya que olvidar: no existe ninguna cirugía que extraiga del cerebro recuerdos tan dolorosos como los que han sufrido víctimas de malos tratos, abusos, secuestros o humillaciones. Es muy complicado vivir con ese dolor, pero al final se puede superar. El milagro del perdón es que su capacidad corrosiva se va diluyendo. Los recuerdos permanecen allí, pero, si se logra dejarlos atrás, es posible que no afloren tan a menudo.

NO significa tener que entender al otro: es más fácil superar el resentimiento si se conocen los motivos que han llevado a la otra persona a hacer daño, pero no siempre hay una explicación lógica. Fácilmente se cae en el error de buscar argumentos racionales que fundamenten el daño sufrido. Si se sigue este camino, se acabará dando vueltas y más vueltas sin concretar nada, como un laberinto sin salida.

NO hay que reconciliarse forzosamente con el ofensor: no se trata de poner obligatoriamente la otra mejilla, lo que cuenta es sentirse bien con uno mismo y quizá sea imposible volver a confiar en esa persona. Por ello, puedes perdonar a alguien y luego decidir si quieres o no apartarla de tu vida.

Fíjate en lo que voy a decirte: puedes perdonar incluso a una persona que ya murió o que no la has vuelto a ver hace años. Es un trabajo personal, si son dos se dará entonces la reconciliación.

Entonces, ¿qué significa perdonar y vivir sin resentimientos ni rencores? Se trata simplemente de pasar la página y olvidarse de la venganza. Si el resentimiento se enquista, se volverá crónico; si se deja pasar, será más fácil seguir adelante.

Según varias investigaciones, perdonar garantiza más años de vida, menos depresión y riesgos de padecer un infarto, presión arterial más baja y el sistema inmunológico más fortalecido. En definitiva, el perdón trae consigo bienestar y salud para el organismo.

Mejor pensar en el futuro, si te sientes en la oscuridad en estos momentos, vuélvete a acostumbrar a la claridad del día y deja atrás aquello que no te permite vivir en paz.

Termina este año y empieza el siguiente sin rencores ni resentimientos.

PREPARAR LA 'TIERRA'

Los buenos resultados no son un accidente: prepararte para que las cosas funcionen de la mejor forma es clave en la construcción de buenas relaciones con los demás y, en general, de una vida provechosa

POR MÓNICA BULNES

Dicen los que saben de jardinería que primavera y otoño son las mejores estaciones para sembrar y podar determinadas plantas, pero también saben que deben preparar la tierra para que puedan crecer en las mejores condiciones. Antes de poner la

MÓNICA BULNES

Psicóloga y conductora
www.preguntaleamonica.com

primera semilla en el terreno, verificaron que este tuviera la mejor calidad posible para lograr los mejores resultados. Me gusta usar este ejemplo cuando hablo de nuestras relaciones con los demás, en especial nuestra pareja y los hijos, porque sucede lo mismo que en jardinería cuando se trata de obtener la mejor comunicación con los nuestros.

Esperar que nuestro hijo nos cuente sobre su vida y las posibles inquietudes que enfrenta, o que nuestra pareja pueda decirnos lo que le molesta de manera abierta y tranquila, independientemente del estado de nuestra relación con ellos, es ingenuo y potencialmente dañino, ya que puede crear expectativas irreales que provoquen distancia entre todos.

Para tener una relación cercana, cariñosa y con buena comunicación con los que quieres, hay que preparar la tierra.

Un hijo molesto contigo estará menos dispuesto a seguir las reglas de la casa, a hablar contigo o a cumplir con algo que le hayas pedido. Independientemente si está enojado porque le llamaste la atención adecuadamente por alguna falta cometida, es necesario hacer ciertas acciones para promover que el hijo se sienta mejor o más cercano a ti, y esté dispuesto a conversar sobre lo ocurrido.

Lo que hacemos con frecuencia es que un niño se porta mal y los padres lo regañan o castigan. Al poco tiempo, le solicitan algo y, como sigue molesto, no lo hace o lo hace mal. Nuevamente los padres lo reprenden y, si esto se convierte en un patrón de ambas partes, la relación con el hijo se habrá deteriorado provocando mayores problemas de conducta.

Porque, como lo he dicho en otras ocasiones, el comportamiento de los niños es un lenguaje que nos indica cómo se siente con él mismo y con todo lo que está ocurriendo en su vida (sus padres, la escuela, sus amigos, etc.) Así que cuando hay una distancia importante entre un hijo y sus padres, el niño estará expresando –metiéndose en problemas– lo molesto y asustado que está por esta situación.

Y justo cuando las cosas están muy mal es que los papás quieren sentarse con el menor para hablar y saber qué le pasa.

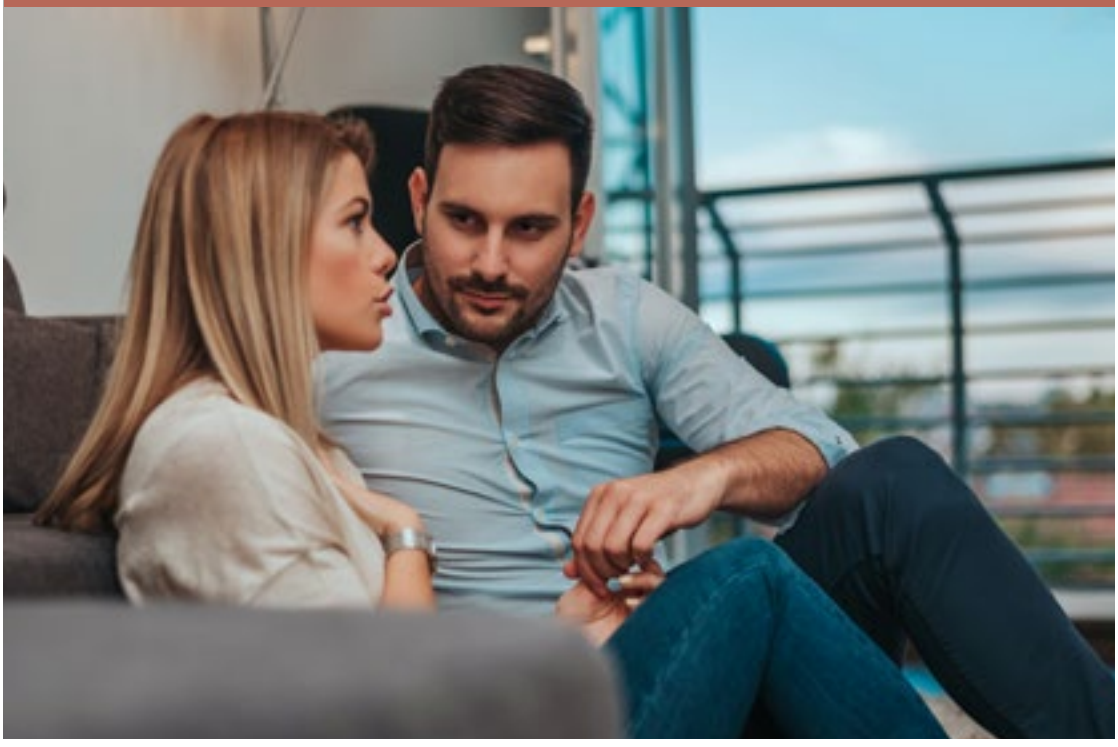
Hay que preparar la tierra. Antes de intentar tener esta conversación, hay que mejorar las cosas.

Aunque el castigo persista (porque ya fue establecido y se debe cumplir), háblale con cariño sin recriminaciones (“No sé por qué sigues con esa cara”; “Ya no te enojes”). Recuerda que es válido que esté enojado si lo regañaron, así que deja

que exprese su molestia, pero en caso de que fuera grosero o agresivo, explícale que estás de acuerdo con que esté de malas pero que no vas a permitir las faltas de respeto, por lo que podría incrementarse el castigo si no modera su malestar. Usa las palabras "tú decides", "tú mandas" o "depende de ti", de manera que le das poder sobre lo que va a pasar, promoviendo el autocontrol. Todo esto díselo con mucho cariño.

Busca temas que distraigan la atención y la conversación hacia otros tópicos distintos a lo que provocó problemas: contarle que leíste una noticias en el periódico sobre uno de sus pasatiempos, o pídele ayuda en un proyecto particular ("Va a ser cumpleaños de tu abuela y tú la conoces bien, me ayudarías mucho si me acompañas a elegir

EN LAS RELACIONES CON LA PAREJA Y LOS HIJOS, SUCEDE LO MISMO QUE EN LA JARDINERÍA, CUANDO SE TRATA DE OBTENER LA MEJOR COMUNICACIÓN



algo que le guste"). No presiones si no responde rápidamente a tus intentos de mejorar las cosas. Cada persona tiene sus tiempos y regresará a ti cuando vea que una cosa es que haya lógicas consecuencias cuando se infringe una regla de la casa, y otra muy distinta es el amor que le tienes y que las cosas puedan seguir funcionando independientemente de lo ocurrido.

El mejor momento para hablar de un tema serio o importante con tu hijo (de hecho con cualquier persona) es cuando sientes que las cosas se han tranquilizado entre ambos. Ya has preparado la tierra para que una sana y abierta conversación.

Con nuestra pareja ocurre algo similar: si los cónyuges no han desarrollado una relación de confianza y seguridad, ¿cómo pueden sentirse cómodos al hablar de temas sensibles?

En este caso, como en todas nuestras otras relaciones, preparar la tierra se refiere a tratarse con amabilidad y respeto en las cosas pequeñas y en las grandes, en ser considerados y tratar de entender y aceptar al otro lo más posible.

Si yo sé, por experiencias pasadas, que ni mi esposo ni yo tendremos una discusión emocionalmente desproporcionada, si no nos burlaremos de lo que diga el otro o minimizaremos lo que sucede, si sé que nos pondremos atención y podremos hablar con calma de lo sucedido, aún si no estamos de acuerdo con algunos puntos de vista, puedo decir con tranquilidad que hemos sabido preparar la tierra para tener un ambiente seguro en nuestra relación y podemos tener conversaciones sinceras, respetuosas y en paz.

Desde luego, esta analogía de preparar la tierra puede utilizarse en muchos escenarios con muchas personas. Lo que ilustra es que no deberíamos esperar "resultados milagrosos" en nuestra relación con los demás si no hemos construido con anterioridad una conexión saludable con ellos.

¡Te sorprenderán los resultados que obtendrás si aplicas un poco de "jardinería" en tu vida!

Tener coflex® da confianza.

Mod. WF-300

Soluciones que te garantizan poder vivir tu hogar sin preocupaciones.

coflexhome.com

coflex® home

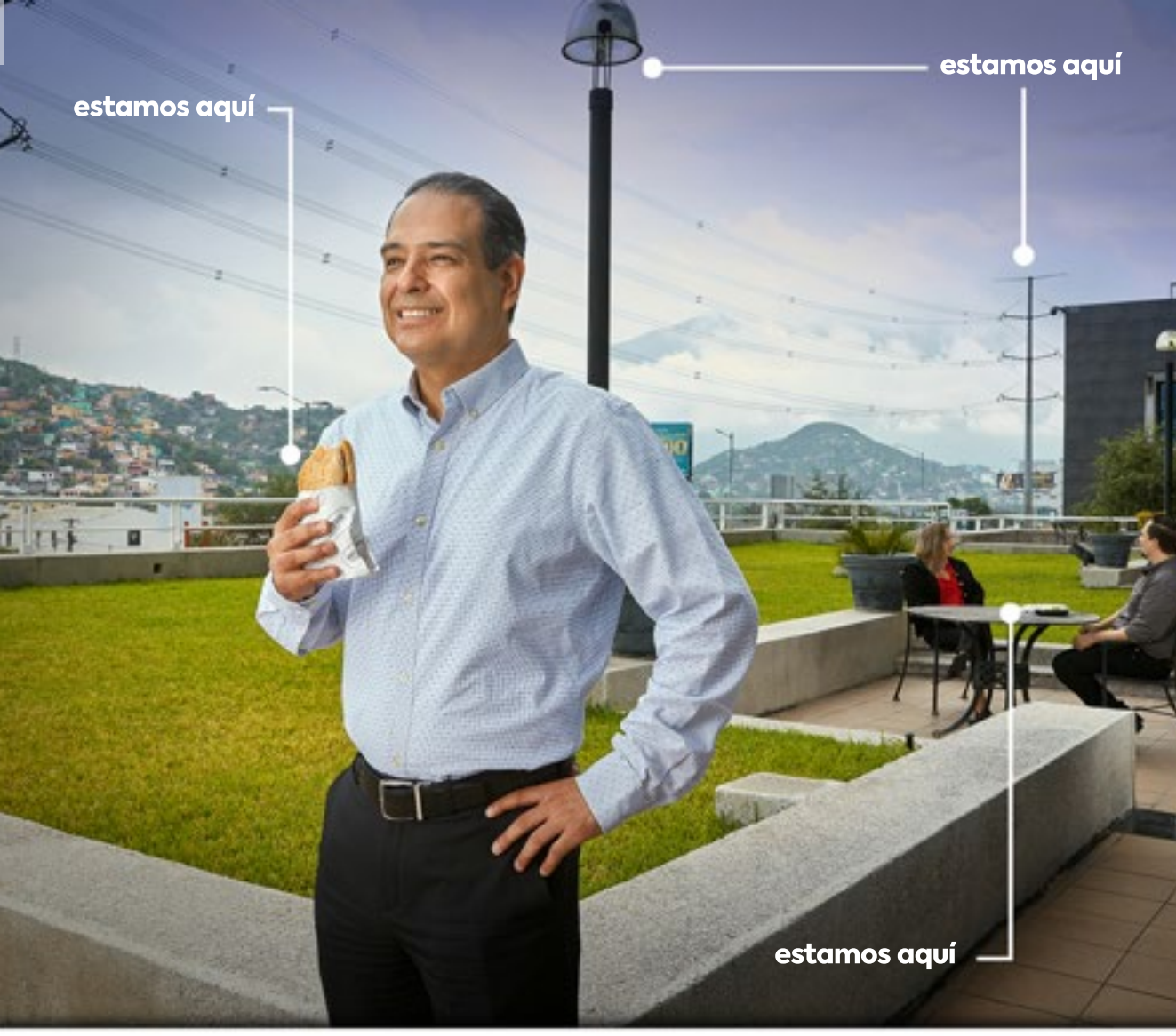
Funcionalidad para el hogar

ESTAR EN OCIO MUY PROLONGADO NO ES REPOSO, ES PEREZA

SÉNECA
FILÓSOFO

EL OCIO Y EL DESCANSO SON NECESARIOS PARA EL CUERPO PERO, COMO SIEMPRE, TODO CON MEDIDA, PUES VIDA SOLO HAY UNA COMO PARA "GASTARLA" REPOSANDO.

AVENTURA FAMILIAR



Estamos aquí: en los momentos que conforman tu vida personal y profesional, presentes en la energía que se transmite por un transformador y que viaja por los cables para iluminar los espacios que habitas.

Nos mantenemos siempre listos para compartir contigo las sonrisas que producen los alimentos que disfrutas tanto tú como tu familia.

Estamos aquí, para brindarte soluciones que energizan tu vida y la sociedad.

xignux | energiza la vida

SONRÍE

Y EL MUNDO HARÁ LO MISMO

RAÚL ESPINOZA AGUILERA

Escritor

El sentido del humor y la risa estrechan los lazos familiares, amistosos y hasta con las relaciones que tenemos en el ámbito profesional

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

Considero que ante la actual situación económica y social por la que atraviesa el país, me parece oportuno exponer este animante y valioso tema.

Cuando una persona rebosa de buen humor, optimismo y alegría de ordinario suele tener personas a su alrededor porque sabe compartir ese gozo de vivir y resulta como un poderoso imán que atrae a los demás.

¿Por qué? Por la sencilla razón de que todos queremos ser felices y si alguien tiene gracia para contar chistes o ve la vida con una perspectiva amable, graciosa y ocurrente, inevitablemente los amigos y conocidos lo buscarán porque resulta muy divertido y reconfortante el estar con personas con ese agradable carácter.

Desde luego, no me refiero a tener humor para burlarse de los demás ni para hacer pasar un mal rato a otra persona haciendo escarnio de ella, con la finalidad de conseguir de forma grotesca la risa de los demás. Ésas son conductas muy poco solidarias con el prójimo.

El verdadero sentido del humor es el que une a todos los familiares, colegas, amigos y conocidos en una grata convivencia. Y, por supuesto, estrecha más los lazos de amistad. Incluso el aprender a reírse de sí mismo resulta muy sano, cuando las circunstancias lo ameriten.

Se requiere de ingenio, creatividad y chispa para mover a la risa a los que nos rodean. Los médicos recomiendan el aprender a divertirse sanamente porque resulta muy beneficioso para la salud.

En muchas ocasiones nos encontramos con amigos o colegas en el trabajo que son obsesivos ante los problemas normales y terminan agotándose. Es cuando el doctor le recomienda "cambiar de aires", pasar unos días en la playa o en el lugar que más le descanse y así se olvide de sus preocupaciones.

Hay enfermedades que son catalogadas como "psicosomáticas" por esa estrecha conexión del cuerpo con la mente. Y así podemos observar a personas que ante el exceso de trabajo –con sus lógicas dificultades– sufren de infartos, úlceras, insomnios crónicos, problemas con la vesícula biliar u otro vital órgano, infartos cerebrales, etc. O bien, en su sistema nervioso sufren de depresión y otros trastornos emocionales.

REÍR ES UNA TERAPIA PARA EL ESPÍRITU Y OTORGA BENEFICIOS A TODO EL ORGANISMO

La risa es contagiosa. Ayuda a eliminar el estrés, mejora la autoestima, contribuye a mejorar la imaginación y se redimensionan los problemas que parecían irresolubles o que se habían agigantado para darles su justa dimensión. A través de la risa las personas exteriorizan sus emociones y sentimientos; se establecen mejores relaciones sociales, se logran vencer miedos e inseguridades y proporcionan una sensación de bienestar. Todo ello es altamente provechoso para la salud de la mente y del cuerpo (cfr.efisioterapia.net).

El filósofo Henri Bergson tiene un magnífico ensayo titulado: "La risa. Ensayo sobre el significado de la comicidad" (1) (2). Entre otros aspectos destaca los hechos que resultan como "disparadores" de la comicidad, como:

La confusión. Lo inesperado. Lo ridículo. Lo ilógico. El cariz psicológico. Lo exagerado. La imitación.

Paso a paso, este pensador va exponiendo con maestría y hondura el resultado de sus investigaciones. Es un ensayo que vale la pena leer con calma y meditarlo para nuestro propio provecho.

El psicólogo Jesús Garanto Alós afirma: "El humor es un gran médico. Su eficacia terapéutica se debe al hecho de que constituye el clima psicológico ideal para que el sistema nervioso –que es la clave de la salud– pueda realizar su trabajo regulador en las mejores condiciones de facilidad, de buena circulación vital y de relajamiento. Posibilita que la vida tenga sentido en cualquier circunstancia".

Reír siempre será la mejor terapia para el espíritu. Si nuestra disposición interior es positiva en todo momento, existirán suficientes motivos para ver el lado divertido de las cosas.

El deseo de hacer felices a los demás es el verdadero y profundo motor que mueve a poner siempre una nota simpática en nuestro diario actuar.

Pienso, por ejemplo, en los casos en que un familiar o amigo haya perdido a un ser querido; o bien, que se encuentren con graves dificultades en su trabajo; cuando les aparezca una grave enfermedad; o en el caso de que una persona haya tenido una gran desilusión y necesite unas palabras de ánimo. El hecho de acompañarles en su dolor y pena, consolar al que sufre, ayudarles a visualizar la existencia humana con un sentido trascendente son, sin duda, apoyos de bastante ayuda.

Es muy importante aprender a ser felices en esta Tierra. Recordar que la vida es solo una. Por ello, ¡vale la pena vivir con alegría, optimismo y buen humor! Es la mejor herencia que dejaremos a los demás.

Algunas referencias

Cfr. Bergson, Henri, "La risa. Ensayo sobre el significado de la comicidad": Buenos Aires, Editorial Espasa Calpe, 2011.
Cfr. Espinoza Aguilera Raúl, "Si quieres, puedes ser feliz", "Panorama Editorial", México, 2019. Capítulo 14.
Garanto Alós, Jesús, Paidología del humor, Barcelona, Editorial Herder, 1983.

DONANDO SE ALEGRAN LOS *Corazones*

Nuestros grandes tenores
unidos en un **canto con causa** para llevar
alimentos a miles de
familias afectadas por la pandemia

Únete tú también,
con tu donativo en cajas
o en **donandosealegran.org**

Cemefi
CENTRO MEXICANO PARA LA FILANTROPÍA ®

Soriana

Somos Familia con MÉXICO

Mira
el video
aquí.

Solicita tu recibo deducible en soriana.com

CURIOSO

PROTECCIÓN Y AMOR

La leche materna es de los grandes beneficios que se le pueden dar a un bebé. Entre las múltiples ventajas está la reducción del riesgo de padecer infecciones de oído, diarrea y otros problemas estomacales, así como de desarrollar asma, diabetes y obesidad infantil.

Fuente: Womenshealth.gov

EL AGUA ES VIDA

SÍ, LO HAN REPETIDO HASTA EL CANSANCIO Y AÚN ASÍ NO BEBEMOS EL AGUA SUFICIENTE AL DÍA Y TAMPOCO LA CUIDAMOS COMO EL VALIOSO RECURSO QUE ES PARA LA HUMANIDAD.

AVENTURA FAMILIAR

TORBELLINO DE EMOCIONES

Sin duda alguna, la salud mental se ha convertido en tema de importancia y la gestión emocional ha dejado de ser –en gran medida– un tabú. Aquí consejos para abordarlo en familia y sociedad

AF STAFF

Sí, cuando nos duele una muela no dudamos en acudir con el dentista, si tenemos una dolencia corporal hasta buscamos en Google qué podría ser y qué decir cuando sentimos algún padecimiento que nos incapacita, como lo es el dolor de cabeza pero, ¿por qué cuando nos sentimos con "la batería baja" o con un estado de ánimo de tristeza y sensación de soledad no "corremos" al doctor y/o no buscamos la respuesta para cambiarlo y mejorar nuestra salud mental?

Alrededor de esta temática giran tabúes, estigmas y clichés –por ejemplo, se le asocia con debilidad, sobre todo si se trata de hombres y salud mental–, por lo que muchas veces se evita hablar de ello y no se acude con un profesional, a pesar de ser necesario. En los casos más severos y tristes, hay quien opta por terminar con su vida y esto se puede evitar y prevenir si se le brinda la debida atención y relevancia.

A raíz de la pandemia por el coronavirus, la salud mental volvió a ser tema primordial en todo el mundo, ya que la gran mayoría vio que la misma se vio alterada y afectada por esta situación cuyas consecuencias aún estamos enfrentando.

Las peticiones de consulta en Madrid, capital de España, aumentaron 30 por ciento por la pandemia, según el Colegio Oficial de Psicología de dicha ciudad. Mientras que en México, acechados por el estrés, la ansiedad y la incertidumbre por la crisis sanitaria y sus derivados, en menos de un año se duplicaran las ventas de antidepresivos y ansiolíticos, de acuerdo a la Asociación Nacional de Farmacias de México (Anafarmex).

Y es que, aunado a ello, son muchos los casos de trastornos de la salud mental que se han presentado en jóvenes y adultos con el paso de estos meses en los que ha ido transcurriendo la pandemia. Con mayor ímpetu en niños y adolescentes –no solamente en mayores–, pues la etapa de vida que están viviendo ya conlleva –de por sí– cambios hormonales y psicológicos.

"La adolescencia puede ser una etapa complicada y la epidemia del coronavirus (COVID-19) la puede hacer todavía más difícil. Los cambios en tu rutina y el encierro te obligan a adaptarte a formas diferentes de emplear tu tiempo", dice el Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef).

Es crucial que padres, maestros y otros tutores les hagan saber a chicos y jóvenes que las medidas y cambios son porque están protegiéndose ellos, "a su familia y a la población. Sabemos que no han elegido vivir esta situación y están encerrados o encerradas en sus casas, pero están haciendo algo sumamente valioso y responsable". Y ahora que comienzan a retomar actividades y la vida "cotidiana", es cuando llegan algunas consecuencias de los estragos que alteran la salud mental.

"El estrés es una reacción psicológica y física normal a las exigencias de la vida. Todos reaccionamos de manera diferente ante situaciones difíciles, y es normal sentirse estresado y preocupado durante una crisis. Pero los desafíos diarios múltiples, como los efectos de la pandemia de COVID-19, pueden afectar más allá de tu capacidad de afrontamiento. Muchas personas pueden presentar trastornos de salud mental, como síntomas de ansiedad y depresión, durante este momento. Los sentimientos pueden cambiar con el tiempo", dice la Mayo Clinic, "a pesar de tus mejores esfuerzos, quizás te encuentres sintiéndote desamparado, triste, enojado, irritable, desesperanzado, ansioso, o atemorizado. Tal vez tengas problemas para concentrarte en tareas rutinarias, cambios en el apetito, dolores en el cuerpo o dificultad para dormir, o te sea difícil enfrentar tareas de todos los días".

Pero cuando los signos y síntomas duran por varios días seguidos, "haciendo que te sientas miserable y causándote problemas en tu vida diaria de modo que encuentras difícil llevar a cabo tus responsabilidades normales, es el momento de pedir ayuda", añade.

A cada uno le afecta a su manera y a su nivel, pero lo cierto es que nadie está exento de tener alguna consecuencia por esto. Quienes tienen los medios para poder sobrellevarlo o el acceso a atenderse con un profesional, no dejen de hacerlo y todos pueden poner de su parte para quienes están en un estado de vulnerabilidad y que encima tienen que enfrentar este panorama.

A CADA UNO LE AFECTA A SU MANERA Y A SU NIVEL, PERO LO CIERTO ES QUE NADIE ESTÁ EXENTO DE TENER ALGUNA CONSECUENCIA POR ESTO

Estabilidad primero

Te presentamos algunas recomendaciones para el cuidado de la salud mental y para dar pie a un círculo virtuoso que pueda establecer buenos hábitos y estilos de vida:

- Duerme y come bien
- Establece rutinas aunque no tengas el ritmo de vida anterior a la pandemia
- No dejes que el sedentarismo y la flojera prevalezcan
- Practica ejercicio y actividades recreativas
- Bebe suficiente agua
- Concéntrate en lo positivo que tienes en la vida
- Acepta y enfrenta la realidad
- Fortalece las conexiones con amigos (aunque sea a distancia)
- Presta apoyo a quien lo necesita
- Pide ayuda cuando lo requieras
- Procura tu aseo y arreglo personal (así sea que estudies o trabajes desde casa)
- La meditación, respiración y control de emociones ayuda
- Habla las cosas con personas de confianza
- Ten paciencia y date tiempo
- Respeta que no siempre podemos estar y sentirnos bien, no reprimas las emociones negativas

LA PANDEMIA Y NUESTRO PLANETA

AF STAFF

Con la cuarentena disminuyó la contaminación, pero al retomar actividades se vio afectado el medio ambiente. Tenemos la oportunidad de enseñar a las nuevas generaciones a respetar y cuidar el mundo que nos rodea

La crisis sanitaria hizo que el mundo entero cambiara por completo. De hecho, entre confinamientos y medidas de seguridad y salud, esta situación demostró que la mano del hombre es la que más afecta al medio ambiente.

Con las personas encerradas en casa, los trabajos y escuelas en modalidad híbrida (o inclusive remoto completamente), no había aviones en los cielos, ni coches en las calles, ni paseos en los parques... y, con ello, se redujeron los índices de contaminación atmosférica, la basura en las aceras y áreas verdes.

Por ejemplo, en China, se redujo el 25 por ciento de las emisiones de CO_2, según estudios y datos publicados por la Agencia Espacial Europea (ESA, por sus siglas en inglés).

En el caso de España, ciudades como Madrid y Barcelona (las más pobladas del país), presentaron un descenso de los niveles de contaminación, según Greenpeace, al grado de que los valores medios de dióxido de nitrógeno, producido principalmente por vehículos diésel, apenas y alcanzaron en la primera semana (datos del confinamiento en 2020) el 40 del límite establecido por la Organización Mundial de la Salud (OMS) y la Unión Europea (UE).

Y en la República Mexicana, hasta nacieron crías que ayudaron a la conservación de su especie, evitando la extinción, como lo son dos pumas nacidos en el African Bio-Zoo, un zoológico en Córdoba, Veracruz.

La pandemia ha dejado diversos aprendizajes y lecciones, así como retos y pruebas. El problema de todo es que, a pesar de las consecuencias a nivel sanitario, emocional, económico y social, la contaminación vuelve a dispararse –junto con los estragos hacia el medio ambiente– ya que se retomaron distintas actividades y que poco a poco estamos volviendo a la normalidad.

De hecho, hay nuevas "consecuencias", como la contaminación por el uso de mascarillas, guantes y otros plásticos. Tan solo mira por donde caminas al aire libre, es muy probable que, por lo menos, veas dos o tres cubrebocas tirados en las calles y banquetas.

"Tirar basura de mascarillas y guantes de un solo uso es un efecto secundario a la vista", según el informe "AEMA Impactos del COVID-19 en el plástico de un solo uso en el medio ambiente de Europa (y el mundo)".

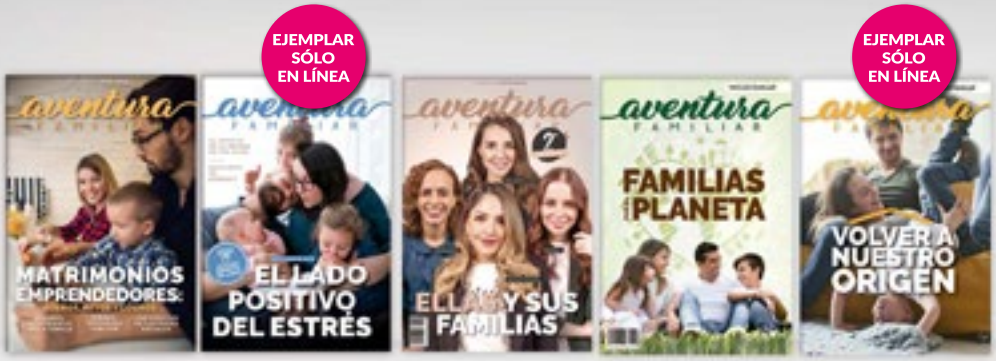
Para el verano de 2020, el 5 por ciento de las personas en Francia (más de 2 millones) "admitieron haber tirado sus mascarillas en la vía pública", añade el informe mencionado.

Lamentablemente, el destino final de la basura suelen ser los océanos. Greenpeace dio a conocer que 8 millones de toneladas de basura llegan anualmente a los mares.

Y es que las mascarillas llegaron para quedarse y para la seguridad de todos. Usarlas nos protegen a nosotros mismos y al otro, pero así como hemos tenido múltiples aprendizajes y ejercicios de solidaridad y empatía a raíz de la pandemia, podemos también empezar a reflexionar sobre el daño ambiental que ésta supone y de cómo podemos evitarlo por el bien propio y del prójimo.

Esto también es otra forma de hacer y crear conciencia y de que los pequeños también comiencen a tener un estilo de vida que permita respetar, cuidar y conservar nuestro planeta.

ALREDEDOR DE 8 MILLONES DE TONELADAS DE BASURA LLEGAN ANUALMENTE A LOS MARES



AVENTURA FAMILIAR
NO SOLO ES UNA REVISTA...

¡ES UNA FAMILIA!

Sé parte de ella y disfruta el contenido impreso y digital sobre Mujer, Familia, Padres, Pareja y Sociedad

TU MEJOR VERSIÓN

POR ALE RAMÍREZ

En algunas ocasiones nos pasamos a segundo plano, te invito a sensibilizarte y aceptar tus limitaciones y potenciar tus fortalezas. Tener amor propio es un desafío para crecer y evolucionar como persona

REDISEÑA TU FUTURO DESDE TU INTERIOR, DEJA DE SER LA VÍCTIMA, TE ASEGURO QUE LA PASARÁS MEJOR

Cuando te miras al espejo, ¿cómo te piensas y cómo te defines? Es momento de tomar conciencia de que lo que pienses de ti eso va a ser, es importante, para comenzar, cuidar tus pensamientos sobre ti mismo, trátate con respeto y amor, así igual que como respetas y amas a los demás... empieza a pensar en ti como quieres verte y ser, transfórmate en quien eres con paciencia y con amor.

El amor propio no significa ser egoísta, arrogante o tóxico, sino lo contrario, significa dejar de lado la autocompasión, aceptar nuestras limitaciones, ver nuestros errores y ser conscientes de que no somos perfectos pero podemos tratarnos con amor, sensibilizarnos y ser fuertes para levantarnos, superarnos y trabajar en nuestros dones, sacar lo mejor de nosotros, caernos bien, gustarnos y ser personas de luz que atraen las miradas y la atención de los demás con cariño pero, sobre todo, conocer nuestro valor y sentir amor verdadero hacia nosotros mismos.

El amor propio es un desafío, porque debes construirte a diario, inicia con trabajar tu honestidad y hacer cambios conscientes, cumplirte cada promesa y objetivo, trabajar en hacer una evolución consciente buscando tu mejor versión, tu interior solo lo conoces tu, constrúyelo o reconstrúyelo con dedicación, cuidados y mucho amor... sánalo, para ti y en automático será un regalo para los demás.

A veces parece que la vida y las circunstancias no son justas, pero no puedes vivir siendo la víctima de tu historia, no puedes vivir pensando en "pobrecito de mí", elige mejor ser el protagonista de tu vida, la estrella de tu historia y alcanza el lugar que te pertenece en la vida... en tu vida. Identifica las oportunidades que tienes delante de ti y ve por ellas, aclara tu mirada y visualiza desde otra perspectiva, más positiva, más creativa, una perspectiva que te muestra todas las opciones que tienes y reconoce lo mejor de ti.

¡Deja atrás los pensamientos negativos, no te

EL AMOR PROPIO NO SIGNIFICA SER EGOÍSTA, ARROGANTE O TÓXICO, ES SUPERARNOS PARA LEVANTARNOS

sientas incapaz de nada, siéntete seguro!

Pero todo debe iniciar dentro de ti, debe fluir desde la fuerza de tu corazón y de tu espíritu, todo emana desde dentro... por eso, todo lo bueno, todo el amor, toda la pasión y toda la gratitud debe salir de ti, de nadie más.

A veces creemos que provienen de factores externos, pero todo fluye desde nuestro interior.

Aprende de los errores y esfuérzate para no repetirlos, por dejarlos atrás. Habrá algunos días en que sientas que hay cosas de ti que no te agradan, pero ya no serás tan duro contigo y no te despreciarás... te aceptarás.

Recuerda que eres único, eres especial, eres un diseño perfecto hecho delicada y pacientemente con amor. No hay otro igual que tú.

Eres especial y no puedes esperar a que alguien más te lo diga o te lo haga sentir. Se feliz.

Mantente en sintonía con los momentos de tu vida, que nada te robe la oportunidad de disfrutarlos, de vivirlos. Mantente en sintonía con tu familia, con tu pareja, con tus hijos... cuando todos bailamos al mismo ritmo, el baile de la vida se disfruta más.

Recuerda que el dolor es inevitable, pero el sufrimiento es opcional. Suéltalo.

Mira hacia adentro y deja de sufrir... acepta y despégate, suelta el control de lo externo... decide ser feliz. Rediseña tu futuro desde tu interior, deja de ser la víctima, te aseguro que te la vas a pasar mejor.

Amarás a tu prójimo como a ti mismo; tratemos a los demás así como nos tratamos a nosotros mismos.

Fundación RIISA

Comunidades sostenibles por ciudadanos comprometidos

¡Vamos por un 2022 más sostenible!

REDUCE · REUSA · RECICLA

@FundacionRIISA

~~DIFERENCIAS~~ LECCIONES DE FAMILIA

POR OSVALDO REYES MÉNDEZ

OSVALDO REYES MÉNDEZ

Escritor

Es inevitable tener conflictos con los seres queridos, pero también lo es enfrentarlos, resolverlos y aprender para evitar repetirlos. Además, se vuelven retos y oportunidades para fortalecer nuestras relaciones

La discordia familiar es un enfrentamiento, una discrepancia que surge entre miembros de una misma familia cuando no se logra un acuerdo respecto a un asunto de interés compartido. Cuando las opiniones o las voluntades resultan opuestas, se genera la discordia, lo contrario es la concordia, a la que aspira toda familia pero por diversas causas se dificulta y en muchos entornos, escasea.

La discordia familiar es siempre un factor de riesgo y en ella influyen: una voluntad débil, la intolerancia y el materialismo reinante, por lo que resulta necesario revisar las causas más frecuentes y analizar medios para combatirlas.

Las disputas por herencias o pensiones son por lo regular uno de los factores más frecuentes de discrepancia porque impulsan envidias, intrigas, engaños y traiciones en el entorno familiar y exhiben casi siempre lo dañino de nuestros egoísmos y debilidades ante la amenaza de perder seguridad financiera, privilegios y/o bienes materiales.

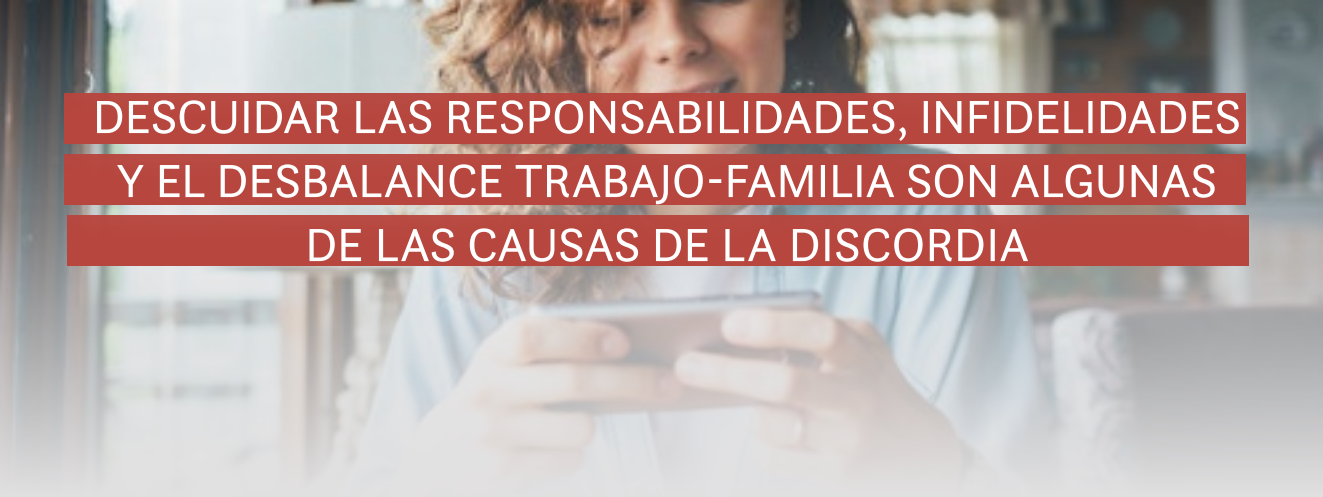
Está el caso de Nancy Shedelski (de 65 años), quien en 2015 no reportó la muerte de su marido y a quien desmembró para después tirar sus restos a los contenedores de basura con el fin de seguir cobrando la pensión completa. El hombre fue identificado por medios locales y es un ejemplo de un episodio por demás terrorífico.

Hay de historias a historias y hay algunas no tan dramáticas como ésta, que ocurren cuando la codicia se desborda.

Otra causal común es el descuido de las responsabilidades en los esposos y los hijos, cuando nadie busca hacerse cargo de sus actos se produce un ambiente propicio para la desavenencia, pues da la impresión de que no son importantes o pueden ignorarse.

Las infidelidades y el maltrato físico o emocional constituyen asimismo otros focos de alerta en el desarrollo de discordias pues trastocan la armonía, el compromiso y la sana convivencia familiar. Afirmar, apreciar a los demás significa atribuirles valor, como señala Matthew Fox, “las familias sanas recuerdan la bondad, las no sanas recuerdan entre sí sus fracasos”.

De acuerdo a cifras del Instituto Nacional de Estadística y Geografía (INEGI) y las asociaciones Maas Infancia Feliz y Mil Pelotas Para Ti, en México se dan 428 divorcios diarios y Nuevo León es el tercer estado con mayor número de separaciones legales; alrededor de un millón de niños se ven afectados anualmente en el país con este proceso.



DESCUIDAR LAS RESPONSABILIDADES, INFIDELIDADES Y EL DESBALANCE TRABAJO-FAMILIA SON ALGUNAS DE LAS CAUSAS DE LA DISCORDIA

No menos importantes como causales de discordia son los enfrentamientos derivados del desequilibrio trabajo-familia. En 2016 publiqué un libro sobre este tema (disponible en Amazon, en versión digital). El origen del problema radica en prácticas laborales que producen en el trabajador insatisfacción, bajo nivel de compromiso, agotamiento y estrés que obligan a anteponer el trabajo a la vida personal y familiar. Para que una persona sea feliz, se sienta completa y realizada, tiene que tener atendidas las distintas facetas de su vida: la profesional, la familiar, la personal y la social.

Y la realidad es que no son muchas las empresas que dedican el suficiente esfuerzo a gestionar, desarrollar y dirigir sus estrategias teniendo como referencia la familia.

Tenemos también las diferencias de enfoque o percepción de la realidad, este es otro terreno fértil para la discordia familiar porque dificulta "remar en la misma dirección" y produce disgustos, reclamos, distanciamientos, agresiones y demás.

En la película "Pad Man", estrenada en 2018, se narra el impresionante espíritu de lucha de Lakshmi, quien al darse cuenta de la medida en que las mujeres se ven afectadas por su menstruación, se propone crear una máquina de toallas sanitarias y proporcionarlas de bajo costo a las mujeres de la India rural, como narra su descripción. Pero este hombre enfrenta discordias y es humillado, despreciado y criticado por sus familiares y personas de otras comunidades por fuertes atavismos culturales.

Es decir, lo que para el joven emprendedor era una causa muy justa y necesaria, para los familiares resultaba vergonzosa y un motivo de escándalo social.

El conflicto y las redes sociales

Otra fuente no menos importante de discordias familiares son las redes sociales y el intenso acceso a sitios y aplicaciones digitales. Sin duda alguna, la cultura digital llegó para quedarse y se ha extendido universalmente día a día facilitando comunicarnos, trabajar, educar, comprar, divertirnos, etc. Pero cuando las familias las utilizan para criticar, presumir y agredir las discordias emergen tarde o temprano pues producen sentimientos de envidia soledad, frustración, ansiedad, depresión y desesperanza.

Un estudio de la Pontificia Universidad Católica de Chile, una de las más prestigiosas, apunta a que –efectivamente– hay una relación entre uso de Facebook y problemas maritales. Un artículo publicado por The Christian Post ("Facebook Users Are More Likely to Divorce") muestra que tan solo en Estados Unidos, la American Academy of Matrimonial Lawyers ha visto crecer en más de un 80 por ciento los problemas matrimoniales a causa del uso de redes sociales.

De acuerdo con el Pew Research Center, la mitad de los usuarios de Facebook tiene más de 200 contactos en su red, por lo que los amigos en común seguro aparecerán entre las parejas casadas. Solo asegúrate de que esos 200 amigos no vayan a comentar algo desagradable o desalentador sobre el estado de tu ser querido. Podría crear problemas en el matrimonio y en los círculos de amistades.

Generadores de desacuerdos

En síntesis, las familias actuales necesitan combatir al menos siete amenazas que pueden provocar pleitos, conflictos y discordia:

* Disputas por herencias
* Descuido de responsabilidades
* Infidelidades
* Maltrato físico y/o emocional
* Trabajo vs. famila
* Diferencia de percepciones o enfoques
* Redes sociales

LAS REDES SOCIALES SE HAN CONVERTIDO EN FACTORES PROVOCADORES DE DIFERENCIAS ENTRE LOS MIEMBROS DE LA FAMILIA

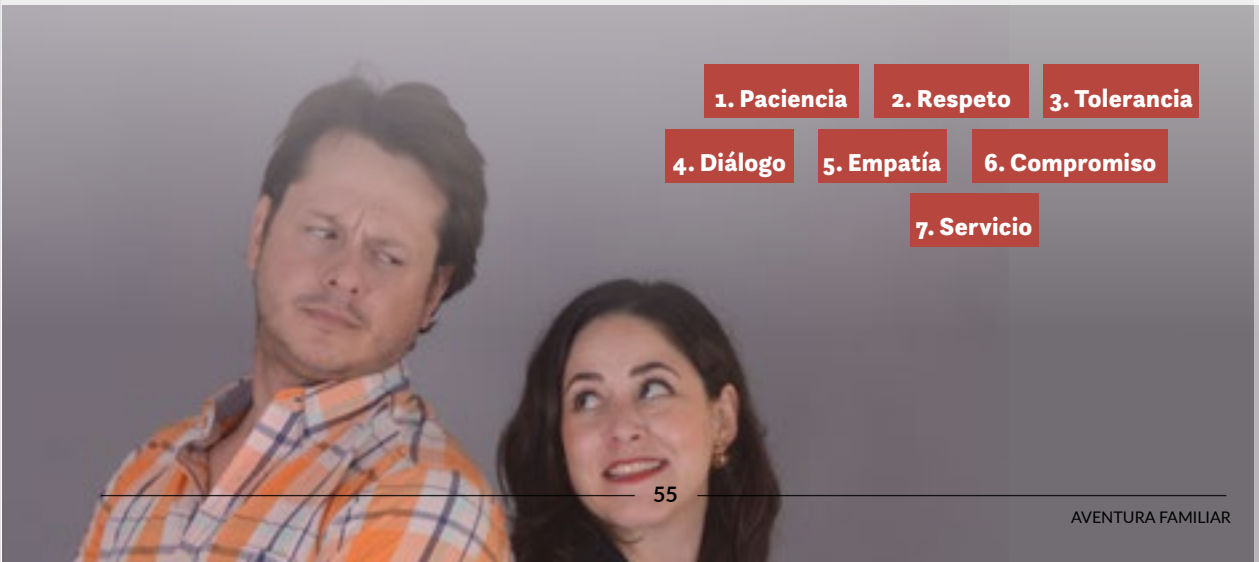
FÓRMULA ANTI-DISCORDIA

¿Qué hacer al respecto? Debemos partir de que no hay familia perfecta y las discordias son frecuentes, forman parte de la naturaleza humana y producen heridas. Lo importante es administrar las crisis para evitar que se conviertan en tragedias o situaciones irremediables.

Independiente a la creencia de cada persona, vale la pena retomar las palabras del Papa Francisco, suma autoridad de la Iglesia Católica: “Las crisis de las personas producen heridas, producen lágrimas en el corazón y en la carne. Las heridas son un don precioso tanto a nivel personal como eclesial. Hoy hay una gran necesidad de personas, de esposos que sepan dar te stimonio de que la crisis no es una maldición, es parte del camino y constituye una oportunidad”.

No es fácil para las familias ver las discordias como oportunidades, pero vale la pena identificar los riesgos, administrar las crisis e intentar estas siete actitudes. Apostar por la familia no es un gasto, es una inversión.

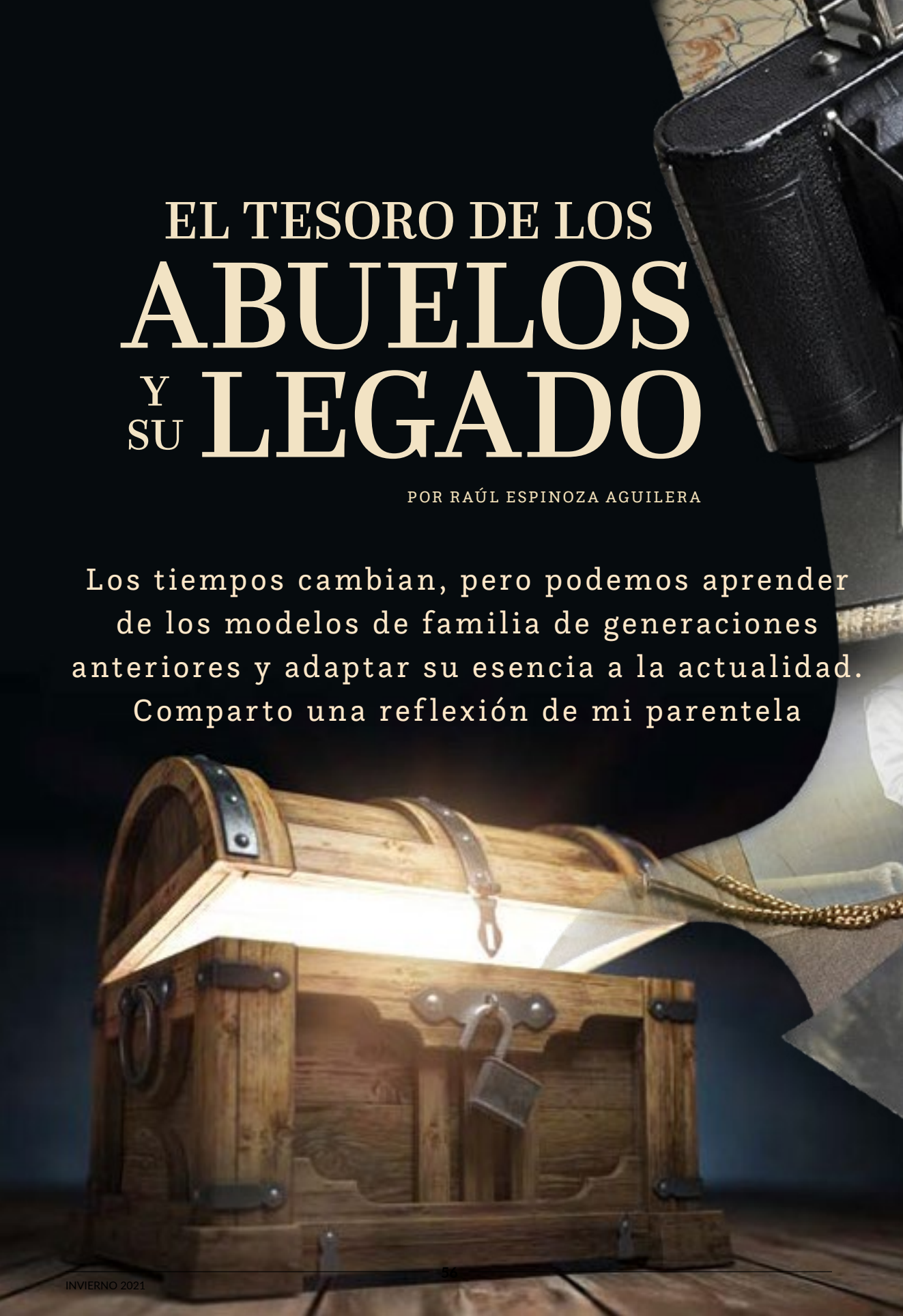
Podemos explorar al menos siete actitudes contra las discordias:



EL TESORO DE LOS ABUELOS Y SU LEGADO

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

Los tiempos cambian, pero podemos aprender de los modelos de familia de generaciones anteriores y adaptar su esencia a la actualidad. Comparto una reflexión de mi parentela



RAÚL ESPINOZA AGUILERA

Escritor

Tuve la fortuna de nacer en una familia numerosa. Del lado paterno eran 12 hermanos y de la rama materna eran 11. En mi familia fuimos siete. Y cada uno de mis tíos tuvieron un promedio de cinco hijos.

Cuando nos reuníamos para festejar a alguno de mis abuelos, su casa se llenaba de tíos, parientes y primos. Era un ambiente de gran alegría y regocijo porque los mayores contaban chistes y evocaban recuerdos divertidos. Los primos nos íbamos a jugar a un enorme patio trasero, con una huerta y algunos perros.

Para mí en particular, lo más interesante me resultaba el conversar con mi abuelo porque –aunque trabajó hasta muy avanzada edad en la agricultura, ganadería y otros negocios– era un buen conversador, lúcido de mente y con una memoria admirable. Se dio tiempo de relatar hechos históricos de los que fue testigo.

Por ejemplo, conservaba un vivo recuerdo de Francisco I. Madero cuando dio sus primeros discursos en la plaza principal de Navojoa, al sur del estado de Sonora para enarbolar la bandera del "Sufragio Efectivo y No Relección" y animar a que los ciudadanos tomaran conciencia de que el General Porfirio Díaz se había perpetuado en el poder y que ya era hora de que hubiera un cambio y una apertura hacia la democracia. A partir de esos discursos, se formaron clubes cívicos de apoyo a Madero en casi todo el país.

En 1911, tras la renuncia de Porfirio Díaz, Francisco Madero ocupó la Presidencia de México en forma democrática, pero fue en un gobierno breve, porque en 1913 el General Victo-

riano Huerta dio muerte a Madero en la llamada "Decena Trágica". En esa ocasión escuchó los discursos de Don Venustiano Carranza quien se opuso al usurpador del poder, lo mismo que los del General Álvaro Obregón de Sonora, quien se unió en ese levantamiento armado del Ejército Constitucionalista.

Me resultaba todo aquello apasionante porque era como un libro abierto de historia del México de principios del siglo 20.

Con el paso del tiempo, se hizo amigo del General Álvaro Obregón ya que fue Presidente Municipal de Huatabampo y, varios años después, mi abuelo fue de Navojoa. Le afectó mucho que Álvaro Obregón fuera asesinado el 17 de julio de 1928 en el restaurante "La Bombilla" de la Ciudad de México. Y sentía el deber cívico asistir cada año al homenaje luctuoso en honor de este expresidente de México y amigo personal.

En otro orden de ideas, recordaba divertidas anécdotas de cuando apareció en su poblado el primer coche de motor y que fue la atracción de los niños que lo correteaban por la novedad, haciendo ostentosos ruidos en el motor de aquellos iniciales carros, mientras desfilaban por aquellas calles sin pavimentar.

Fue testigo de la instalación de la energía eléctrica y de la central telefónica que cambió en forma notable la población porque las casas y las calles pronto contaron con alumbrado eléctrico, se iluminó por las noches y se podían comunicar con mayor facilidad a diversas ciudades del país.

También fue impulsor de una semilla de trigo que mejoraba en forma notable la cantidad de toneladas recogidas por hectárea de cultivo. Por otra parte, se asoció –junto con un grupo de inversionistas sonorenses– con Don Manuel Espinosa Iglesias para abrir la primera institución bancaria que tiempo después se le conocería como "Bancomer".

En definitiva, era un hombre emprendedor. Recuerdo que se levantaba muy temprano para atender –con ayuda de mis tíos– sus terrenos agrícolas. Otros días iba a su rancho y por las tardes acostumbraba acudir a una granja que tenía en el Quiriego, cerca de Navojoa. Le faltaban horas para atender tantos asuntos que tenía. Ese ejemplo de trabajador infatigable fue la mejor herencia que nos dejó a mis tíos y a nosotros sus nietos.

Nunca le gustó pregonar sus buenas obras "a los cuatro vientos", pero por muchos años ayudó al Padre Fernando Flores, rector del seminario, en el sostenimiento económico de los jóvenes que se preparaban para el sacerdocio y, además, apoyaba a un orfanatorio. Me enteré de esas obras benéficas cuando mi abuelo falleció y para mí sorpresa a sus funerales acudieron algunos seminaristas y bastantes niños a rezar por él. Cada año, el día en que murió, el Padre Fernando celebraba una misa en sufragio de su alma.

Él y mi abuela admiraban al Presidente de Estados Unidos, John F. Kennedy, por haber cumplido su promesa de enviar a los primeros hombres a la Luna, el 20 julio de 1969. A bordo de la misión espacial del Apolo 11, siendo el comandante Neil Amstrong el primero en alunizar y después el piloto Edwin Aldrin Jr., mientras que Michael Collins era el piloto del módulo de mando.

Nos decían con enorme ilusión a sus nietos que se avecinaban grandes avances técnicos y progresos importantes en la humanidad, que ellos ya no alcanzarían a ser testigos, pero nosotros sí. Como en efecto así ocurrió.

Esto es solo un botón de muestra de la maravilla de tener buenos abuelos –con sus defectos y virtudes, como cualquier ser humano– que nos dejaron a toda la familia un rico legado de experiencias de vida.

LOS ABUELOS Y LOS MAYORES DE LA FAMILIA DEJAN UN LEGADO QUE NUTRE A LAS RELACIONES Y A LA NATURALEZA DE CADA GENERACIÓN

COLEGIOS
SISTEMA LICEO

Empowering FAMILIES for life

Liceo de Monterrey
GIRLS CAMPUS

Liceo de Monterrey
CENTRO EDUCATIVO

LICEO
LOS ROSALES

Somos un colegio de familias que educamos a nuestros hijos y alumnos con los más altos estandares de ***excelencia académica***. Los formamos con un ***humanismo cristiano*** para que sean líderes que influyan y sirvan a la sociedad.

#SoyLiceo

Liceo de Monterrey Girls Campus
liceodemonterrey.edu.mx
@soyliceo

Liceo de Monterrey Centro Educativo
liceo.edu.mx
@liceodmonterrey

Liceo Los Rosales
liceolosrosales.edu.mx
@liceolosrosales

ESPOS@ TÓXIC@ A LA VISTA

No todo es color de rosa y las relaciones pasan por distintas etapas y obstáculos, sin embargo, también hay problemas y señales de alerta. Te presentamos una guía para detectarlos

POR MARÍA FERNÁNDEZ

A nadie le gusta el "mal amor" y aunque suena divertido y cliché, el amor apache tampoco es muy sano que digamos... Richard A. Friedman, de la clínica psiquiátrica Payne Whitney y de la escuela de medicina de la Universidad Cornell en Nueva York, señala que hay algunas personas que se sienten atraídas hacia otras que son impredecibles, ya que ello se encuentra relacionado al área de recompensa del cerebro.

En su publicación titulada "I Heart Unpredictable Love" –en The New York Times–, el experto dice que es como esa sensación de apostar, arriesgar y ganar, una especie de adrenalina.

Pero, cuando se habla de un matrimonio, el comportamiento tóxico puede detonar situaciones, comportamientos y actos que terminan en conductas nocivas y hasta violentas.

Y es que estamos hablando de algo más allá del fenómeno "mal amor"... se trata de situaciones con factores como dependencia y/o chantaje emocional, celos, discusiones, falta de respeto, conductas de posesión y control, manipulación, sufrimiento e inclusive violencia.

Evitar el círculo vicioso

Uno debe estar bien para estar bien con el otro, sí, pero también deben trabajar en conjunto cuando se presentan situaciones y señales de alerta, las cuales pueden desencadenar esta situación perjudicial.

"Lo ideal, según los expertos, es alcanzar un punto de comunicación y madurez que nos permita trascender los patrones de atracción que existen en el inconsciente y que vienen desde la infancia. Para esto, lo más recomendable es asistir a terapia y encontrar maneras para dejar de reaccionar como hacíamos cuando éramos niños y comenzar a crear patrones de adultos maduros. Esto no significa que debamos terminar todas las relaciones que tengamos en donde existan problemas de personalidad, pero sí es una recomendación para reaccionar ante ellos de formas comprensivas y maduras", menciona María González en su publicación en GQ, en marzo de este año.

Todo tiene relación a su vez con el apego y con el constructo de que poseer es amar, se trata de respetar la individualidad y esencia del otro, de respetarse y apoyarse, de comunicar lo bueno, lo malo y demás de forma transparente y, como en todo, a tiempo, antes de que se lleven a cabo situaciones y escenarios de conflicto.

Sufrir en el amor –y tener otra sensación negativa– no es normal y tampoco es la fórmula para "retener", poseer o atraer a la pareja, sobre todo cuando se habla de un matrimonio.

Señales de alerta

Algunas de las características que destacan en una pareja tóxica son:

- No puedes hablar y expresar tus sentimientos
- Celos, posesión y control
- Faltas de respeto, poco reconocimiento por parte del otro, sensación de inseguridad y baja autoestima
- Juegos psicológicos, manipulación y chantaje
- Pérdida del crecimiento personal
- Falta de comunicación y dificultad para lidiar con algunas situaciones
- Obsesión por la relación

Parejas sanas

Para tener una relación saludable y duradera, se debe estar consciente del trabajo diario que se tiene que hacer, una relación va de 0 a 100 todos los días, como si fuera el primero, pero con la base del camino ya recorrido. Aquí algunos consejos:

- Sé tú, pon límites y sé transparente
- Comunica lo bueno, lo malo y el resto
- Procura el desarrollo propio y el de tu ser amado
- Respeto ante todo
- No impongas tu forma de pensar
- Respeta a su familia y sus amistades
- Nunca optes por el maltrato
- Busquen ayuda profesional, si es necesario

HAY MUCHAS SEÑALES QUE INDICAN SI LA RELACIÓN PUEDE DESENCADENAR QUE ALGUNO DE LOS DOS TENGA UN COMPORTAMIENTO TÓXICO

NADA COMO APRENDER

SI ALGO TIENE PROPIO EL SER HUMANO ES LA CAPACIDAD DE RAZONAR, DE OBTENER CONOCIMIENTO Y DE APRENDER, A LO LARGO DE SU VIDA.

FUD®

Cuida-t+

NUESTRA LÍNEA

Reducida en GRASA*

Reducida en SODIO*

CUIDARNOS AÚN MÁS SABE BIEN

*Estos productos no contienen sellos ni leyendas.
*Quesos reducidos en grasa comparados con el producto regular.
*Carnes frías bajas en grasa y reducidas en sodio comparadas con el producto regular.

COME BIEN

UN PAY, muchos toppings

En pleno invierno hay algo muy seguro: las ganas de pasar las tardes en casa, abrigados y con confort food los fines de semana, para olvidarnos un poco de las rutinas de trabajo y escuela. Y qué mejor manera de hacerlo que horneando y preparando platillos para darle un gusto al paladar propio y de nuestros seres queridos.

Una de las recetas que más agradan a chicos y grandes es la del pay –o tarta– de queso. Además es muy versátil, ya que se pueden decorar con distintos toppings, dependiendo del día y el mood del momento.

Hornear es una de las vías por las que más podemos explotar nuestro lado creativo y sensible, "hay mucha literatura sobre la conexión entre la expresión creativa y el bienestar general. Ya sea pintando o haciendo música u horneando (...), esto puede ser útil para las personas que tienen dificultades para expresar sus sentimientos con palabras para mostrar agradecimiento, aprecio o simpatía por los productos horneados", dice Donna Pincus, psicóloga de la Universidad de Boston.

Así que manos a la masa y a sacar nuestra faceta más creativa y recreativa en la cocina.

¡A la cocina!

Te presentamos una receta que se convertirá en distintas formas de preparar tarta de queso, simplemente van a variar el topping y toque final.

PARA LA TARTA DE QUESO

Ingredientes:
1 paquete de galletas María (o también pueden ser Ritz)
1 paquete de queso crema
1 barra de mantequilla
1 lechera
1 cucharadita de esencia de vainilla
1 taza de crema espesa
5 huevos

Preparación:

En un bowl se colocan las galletas María con la barra de mantequilla y se mezclan. Cuando se forme una masa suave, se lleva y esparce en un molde con las manos hasta que éste quede completamente cubierto.

Después, en otro bowl, se baten el queso crema, la lechera, la vainilla, los huevos y la crema espesa hasta que se integren en su totalidad. Finalmente se vacía esta mezcla en el molde que tiene la base de galleta y se hornea durante 45 minutos a 180°.

Una vez frío se puede servir... sin embargo, aquí es donde comienza la creatividad, pues las ideas de toppings son casi infinitas.

TOPPING 1: FRESAS

Ingredientes:
½ de fresas frescas
Glasé de fresa (o jarabe de fresa)

Preparación:
El tradicional de Nueva York, el cheesecake (por su nombre en inglés) es de los más famosos de esta ciudad y de la repostería. Su topping es sencillo y delicioso. Si bien pueden ir simplemente las fresas frescas, lo ideal es crear este topping.

Se deben cortar las fresas (sin hojas) y se decora el pay, encima va el glasé o jarabe, inclusive se puede utilizar mermelada natural de la misma fruta.

TOPPING 2: MANZANAS

Ingredientes:
4 manzanas (dulces, no ácidas)
50 gramos de mantequilla
1 otra cucharada de azúcar
Canela en polvo al gusto

Preparación:
Primero se pelan y cortan las manzanas, se derrite la mantequilla para dorarlas en la misma, junto con la cucharada de azúcar y la canela (hasta que estén doradas y suaves). Te aconsejamos reservar una de las manzanas para la decoración final.

La mezcla se distribuye en la base del cheesecake y se cubre con la mezcla de queso, antes de llevar al horno, decora con la manzana que se dejó aparte (se corta en láminas) y se colocan en la superficie.

El tiempo de horneado aproximado es de 45 minutos y se deja enfriar antes de servir.

TOPPING 3: GUAYABA

Ingredientes:
1 taza de néctar de guayaba
1/4 taza de azúcar
2 ½ sobres de grenetina hidratada en ¼ tazas de agua a baño María)
6 guayabas (sin semillas)

Preparación:
Se licúan las guayabas con el néctar de guayaba y el azúcar y todo se coloca en una olla. Después se calienta a lo largo de 5 minutos (hasta que se vea que es espesa). Y añade 1 1/2 sobre de grenetina disuelta, deja que enfríe y verter sobre la mezcla de queso. Como paso final, se deja enfriar el pay aproximadamente por dos horas.

PARA TODAS LAS RECETAS, APLICA DECORAR A UN LADO CON UNA 'MONTAÑA' DE CREMA BATIDA

¡ESCÚCHANOS!
CONTENIDO QUE TE ACOMPAÑA,
SE LEE Y SE ESCUCHA...
PODCASTS SOBRE
MATRIMONIO Y FAMILIA
¡NO TE LOS PIERDAS!
DISPONIBLE EN
Spotify
www.nucleofamiliar.org

¡MUCHAS GRACIAS!

NUESTROS PATROCINADORES

ESCANEA CON TU CELULAR Y ÚNETE A LA CAUSA

NÚCLEO FAMILIAR

Somos una asociación civil que fortalece a los matrimonios y las familias en México

a través de contenido positivo

que se difunde por medio de los siguientes canales:

- **Familiateca**
- **Podcasts en Spotify**
- **Conferencias y eventos**
- **Revista Aventura Familiar**

Cuando la familia está bien, la sociedad también lo está.
Únete a nuestro proyecto y trabajemos por una mejor sociedad

Redes Sociales