

NUCLEO FAMILIAR™

aventura

F A M I L I A R



LOS

10

BÁSICOS
DEL MATRIMONIO

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

aventura

F A M I L I A R

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
diseño@nucleofamiliar.org

COORDINACIÓN COMERCIAL MILDRED BULNES
comercial@nucleofamiliar.org

COMMUNITY MANAGER KARLA PAREDES

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

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

aventura F A M I L I A R

PRIMAVERA 2022 - EDICIÓN 22

CARTA EDITORIAL

El matrimonio, sus altas y bajas

En toda relación hay ciclos, cambios, retos... suena muy fácil decirlo y en la práctica no lo es, al menos no en todos los casos, ya que se presentan situaciones que toman a la pareja desprevenida y hasta pueden fracturarla. El concepto de unión ha cambiado en la sociedad y actualmente tiene una connotación de carácter efímero, pero de la misma forma en la que nos esforzamos por un proyecto, un sueño y un anhelo, también hay que trabajar por la relación, conforme madura, evoluciona y se adapta a lo que la vida le depara a cada uno de los miembros de la pareja.

El paso de los años no disminuye ni el vínculo que tienen, la diversión que pueden vivir, las experiencias y aventuras y, mucho menos, lo que sienten el uno por el otro.

Cada matrimonio pone sus "reglas" y establece la dinámica que quieran llevar como pareja y familia, en caso de que se cuente con hijos. No hay un guión o manual para los esposos, pues no todos tienen el mismo estilo de vida y perspectiva.

El respeto, la comunicación, la confianza y la complicidad son la cúspide de la esencia de cada matrimonio y en el panorama ideal, los cimientos de la relación.

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



44

LOS 10
BÁSICOS
DEL MATRIMONIO

12

PEGADAS A LAS
REDES SOCIALES

Las mujeres tienden más a estar todo el tiempo conectadas. Aquí más sobre esta "adicción".

16

LAS CRISIS
FAMILIARES

La unión de la pareja, la llegada del primer bebé, la adolescencia y partida de los hijos... conoce más sobre este ciclo vital.

38

¿QUÉ MAMÁ
NECESITAN?

No necesitan a una mujer "perfecta", sino que seas tú, naturalmente, con ellos y para ellos, tal como eres.

48

VERDE QUE
TE QUIERO VERDE

Tener plantas en el hogar hará toda la diferencia, pues brinda múltiples beneficios para ti y los tuyos.

MUJER

FAMILIA

PADRES

PAREJA

SOCIEDAD

WIN
CORPORATE

by Beyond work

Regala **crecimiento y balance** a las mujeres de tu empresa

Programa **digital y colaborativo**,
con validez oficial de la STPS, para mujeres
permitiéndoles desarrollar el **más alto**
potencial, tomando **las riendas de su**
futuro personal y profesional.

Compartiendo
en tiempo real insights
personales de las
colaboradoras



WIN
CORPORATE by Beyond work

SABER DECIR QUE

NO

El primer paso para la fijación de límites es saber decir que “No”. Para algunas personas, resulta muy difícil saber decir que no, pues en ciertos contextos nos enseñan –sobre todo culturalmente– que es mejor decir siempre “sí”, que debemos estar abiertos a todas las posibilidades, sin importar el escenario. Decir “No” tampoco es sinónimo de cosas negativas o de connotaciones que puedan afectar

al bienestar propio y de los demás. Negarse a algo es un acto de libertad, de respeto y de amor propio.

Esto debido a que favorece el establecimiento de límites y hasta normas que ayudan a la sana convivencia y a la salud mental ya que, en ocasiones, muchos tienen problema para poder delimitar por miedo a lastimar a la otra persona, al fracaso, rechazo, sentimiento de culpa, para evitar conflictos a futuro, entre otros factores.

Fijar límites

Te presentamos consejos para poder decir que no y para saber fijar límites cuando es necesario y hasta saludable, en todos los ámbitos de nuestra vida:



Analiza y haz una pausa

Antes de responder o de caer en la dinámica de decir que sí “por inercia”, reflexiona sobre lo que quieres contestar y cómo ello puede alterar lo que quieres dar a entender y lo que te da paz.



No temas expresarte, es mejor ser honesto, directo y franco

No complicar las cosas, al contrario, probablemente se evite un conflicto posterior.



Escuchar y callar

En una conversación es muy importante saber escuchar al otro, que sea un ejercicio bilateral, en el que se respete la propia opinión y de otra persona. Guardar silencio (pese a las emociones a flor de piel) y así poder llegar al diálogo y a un acuerdo.



Empatía y claridad

Pensar en el otro, lo que puede sentir y su repercusión también es fundamental para saber qué y cómo decirlo.



Valentía y seguridad

Para poner límites es necesario saber decir que no y saber hasta cuándo y dónde nos sentimos cómodos y en disposición en determinada situación. A veces resulta muy difícil darlo a conocer, pero eso hará que la otra persona pueda conocernos mejor y, por supuesto, uno mismo.



PIÑA PARA TODOS

Es muy fresca y beneficiosa para la salud. Tiene pocas calorías, es rica en fibra y ayuda a prevenir la formación de coágulos sanguíneos.

Fuente: CliquSalud.net

TONELADAS Y TONELADAS

Cada año se producen más de 500 mil millones de botellas de plástico, en todo el mundo. Si aún no estás haciendo algo para evitar que éste siga siendo un problema para el medio ambiente, llegó la hora de poner manos a la obra.

Fuente: Greenpeace





NORTH HILL
EDUCATION SYSTEM



Happy kids **MOVE THE WORLD**

Toddlers · Nursery · Kindergarten · Elementary

 **2 30 10 35**  

Salttillo, Coahuila.



PEGADAS A LAS REDES SOCIALES

Con la pandemia aumentó el uso de estas plataformas, pero también se perdió la cercanía que se puede obtener al conectarse con seres queridos. Y las mujeres tienden más a ello

AF STAFF

Se podría decir que hay quienes son “adictos” a la tecnología, a estar conectados, a interactuar de cierta manera digital... y qué decir de las redes sociales. Mal o bien, las utilices o no, revolucionaron cómo nos comunicamos y se convirtieron en una extensión de lo que es una persona “en el mundo real”, en lo tangible. Tras la pandemia que aún nos aqueja, las redes sociales siguen siendo parte fundamental de la interacción digital entre los seres humanos... sobre todo de las mujeres.

Tan solo hay que dimensionar la siguiente cifra de Statista 2022, hasta enero de 2021, más del 30 por ciento de los usuarios de redes sociales en México eran mujeres y hombres de entre 25 y 34 años de edad.





LA TECNOLOGÍA NO ES EL PROBLEMA, AL CONTRARIO, ES EL USO QUE LE DAMOS, LA CONNOTACIÓN, EL INTERÉS, LA DINÁMICA Y HASTA LAS FORMAS

Y, de acuerdo al informe más reciente de Statista Digital Economy Compass (con fecha de 2021), el tiempo empleado diariamente por los usuarios de redes sociales –a nivel global– es de 142 minutos. Hasta 2012, esa cantidad era de 90 minutos.

Como era de esperarse, en México, las redes que más se utilizan son Facebook y WhatsApp.

Dejando a un lado que, por obvias razones, la pandemia provocó que se usen más las redes sociales y por más tiempo, en años anteriores ya se había reportado y corroborado que ellas son más “adictas” a estas plataformas, lo que se intensificó con la crisis sanitaria mundial.

Tanto, que la propensión y uso desmedido de estas apps está considerado como “adicción”, ya que las personas pueden llegar a sentir ansiedad y hasta desesperación cuando no están conectadas o pasan tiempo prolongado sin revisar sus “notificaciones”.

Otro factor a considerar a la hora de cuidarlos –dentro y fuera de la Red– es la seguridad, debido a temas como el robo de datos, de información personal, el riesgo de caer en páginas que hacen mal uso de nuestra información y hasta de la intimidad. Además del fenómeno de las fake news.

Las mujeres inclusive han llegado al punto de considerar que su participación en un grupo de WhatsApp, por ejemplo, ya cuenta como estar en contacto. Pero depende de la temática, pues en persona a cualquiera le gustaría que los familiares y amistades pusieran atención a lo que estamos diciendo.

En la versión digital se corre el riesgo de malas interpretaciones o hasta de que la otra persona –o varias– no se enteren de lo que queremos dar a conocer por esa vía.

Tanto hombres como mujeres, aunque ellas son la gran mayoría de las usuarias, están perdiendo esa conexión (irónicamente) en las relaciones personales, que se da en mayor medida cuando entramos en un diálogo bilateral, cuando escuchamos con toda atención, cuando convivimos. Es difícil por la situación que atravesamos, pero una sticker o GIF en WhatsApp nunca será lo mismo que una videollamada, verse a través de la pantalla, sonreír, llorar, reaccionar a la información que recibimos y enviamos del otro.

La tecnología no es el problema, al contrario, es el uso que le damos, la connotación, el interés, la dinámica y hasta las formas.

Es fundamental que aprovechemos que hoy podemos estar más conectados que nunca, que aunque en persona no podemos vernos y convivir como antes, sí podemos transformar nuestra interacción más allá de las redes sociales y plataformas. Que la “adicción” que tienen sobre todo las mujeres sea para poder potenciar negocios online y offline, para ayudarse y aprovechar el efecto inmediato que tienen las plataformas y distintos espacios digitales, sin perder la “humanidad” que hay en el trato personal.

Las redes sociales y otras aplicaciones de interacción en línea son un canal de distribución de información, no el objetivo a la hora de acercarnos a alguien.



PRIMERO TÚ Y DESPUÉS TÚ... SIN OLVIDAR A LOS DEMÁS

PENSAR EN EL BIEN PROPIO ES VALORARSE Y AMARSE, SIEMPRE Y CUANDO SEA DE UNA MANERA EN LA QUE TAMBIÉN RESPETEMOS Y VALOREMOS A NUESTRO ALREDEDOR.

Olvídate de los garrafones

Utiliza el nuevo

Filtro para AGUA sobre cubierta



- **Remueve** eficazmente el cloro y otros químicos mejorando el color, olor y sabor del agua
- Incluye cartucho de **Carbón Activado Granular** de alta calidad
- **Fácil de instalar**, incluye llave de apriete

*De venta en Ferreterías
y Tiendas de Acabados*



www.coflexhome.com

coflex®
home

Funcionalidad para el hogar



LAS PRIMERAS

CRISIS

DE LA FAMILIA

POR FERNANDA GUERRA



FERNANDA GUERRA

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

Todas las familias pasamos por ‘baches’ y podemos pensar que se acabó el amor o que ya no es como antes. Estamos en constante cambio y las situaciones difíciles se pueden superar en este ciclo vital

Sí, ninguna familia es perfecta y cada una tiene su dinámica e identidad propia, por ello es normal pasar por ciertos “baches”, que de pronto nos pueden hacer sentir que “se acabó el amor” o que las cosas “no son como eran antes”, y aunque es verdad que la dinámica en nuestra familia está en constante cambio, es importante saber reconocer las “señales” que nos avisan que estamos pasando por alguna crisis esperada en todo ciclo vital de una familia y, que por tanto, son crisis que se pueden superar.

EL CICLO VITAL DE LA FAMILIA

Aquí les explicaremos las primeras dos etapas de tensión que son normales en toda familia... y que tienen solución:



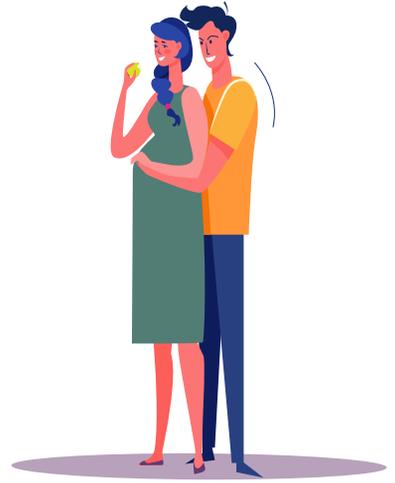
1. FORMACIÓN DE PAREJA

Cuando una pareja comienza a vivir juntos, suele darse una crisis. Al formarse una pareja se forma una nueva familia y una nueva identidad. Cada uno aporta sus propias creencias, hábitos y expectativas (según sus realidades de origen) y entre los dos tendrán que aprender a negociar esas individualidades y adaptarse a una nueva realidad juntos.

Cómo atravesar esta crisis:

a. Negociar lo que cada uno espera y llegar a acuerdos de roles: “¿Quién va a traer dinero a la casa?”, “¿Cómo vamos a distribuir las tareas del hogar?”, “¿Quién va al supermercado?” o “¿Quién saca la basura?”.

b. Reconocer que la pareja es una nueva familia independiente de la familia de origen y que las “tradiciones familiares” a las que cada uno estaba acostumbrado probablemente vayan a cambiar. Será necesario negociar cuestiones como: “¿Qué día vamos a visitar a tus papás y cuando a los míos?”, “¿Dónde pasaremos las fiestas?”, “Mis papás sugieren esto... pero, ¿tú qué opinas?”.



2. NACIMIENTO Y CRIANZA DE LOS HIJOS

Criar a un niño requiere amor, atención y tiempo y esto inevitablemente genera mucha tensión en la pareja. Cuando llega un nuevo miembro a la familia pueden ser frecuentes las discusiones, el cansancio y la dificultad para ponerse de acuerdo en temas que parecieran sencillos, que pueden ser cómo y cuándo hacer las cosas.

Cómo atravesar esta crisis:

a. Es necesario reconocer que la dinámica en la pareja va a cambiar... quizás habrá menos tiempo para dedicarse uno al otro o ya no puedan salir tan frecuentemente como antes. Es fundamental aceptar y adaptarse a los nuevos roles parentales, procurando buscar un tiempo exclusivo aunque sea a la semana para el uno con el otro.

b. En esta etapa es común que el padre se desligue de la relación por su presencia en el mundo público, en el trabajo, y la madre se sobre-involucra, por el fuerte vínculo madre-hijo que se crea, acaparando todas las responsabilidades y no queriendo en ocasiones que le ayuden. Será necesario llegar a acuerdos, sobre todo al principio, de cómo repartir las nuevas responsabilidades parentales para evitar la sobrecarga.

Además de estas primeras dos etapas, llegan luego otros momentos de tensión cuando los hijos se encuentran en edad escolar, cuando se alcanzan la adolescencia, cuando los hijos dejan el hogar y la pareja vuelve a estar sola.

En todas ellas se enfrentará una crisis esperada, por lo que si están en alguna de ellas, estén tranquilos. Se puede encontrar una solución.

ANTES DE QUE APAREZCA
UNA CRISIS, SE PRESENTAN
SEÑALES QUE NO DEBEMOS
IGNORAR Y QUE NOS
HARÁN TOMAR UN RUMBO
ADECUADO PARA AFRONTAR
DISTINTAS SITUACIONES

FASES DE LA FAMILIA

Si te gustaría conocer más sobre las diferentes etapas de la familia te recomendamos los siguientes libros: "Técnicas de terapia familiar", por Salvador Minuchin, y "Los Ciclos Vitales de la Familia y la Pareja", por José Antonio Ríos Gonzalez.

O si quisieras una asesoría más personalizada respecto a la situación de tu familia puedes escribir al Maestro Domingo Gatica, experto en crianza positiva y fortalecimiento a la parentalidad: domingogatica9@gmail.com



POR LA FAMILIA Y LA CIUDADANÍA



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



“ LA NIÑEZ
ES LA ETAPA EN QUE
TODOS LOS HOMBRES
SON CREADORES ”

JUANA DE IBARBOUROU
ESCRITORA URUGUAYA

MUCHO SE HABLA DE LA INOCENCIA DE UN NIÑO, PERO ESTO TAMBIÉN CONLLEVA EL GRAN ESPÍRITU CREATIVO E IMAGINATIVO QUE TENEMOS... Y QUE NO DEBEMOS OLVIDAR AL LLEGAR A LA ADULTEZ.

¡Juntos lo logramos!

Resultados **2021**



Apoyamos a

398
instituciones



Beneficiando a

663,375

personas con
estos apoyos

Llevamos alimento a
más de 522 mil
mexicanos



+ de 91 mil

sonrisas, alegrando el futuro
de la niñez mexicana

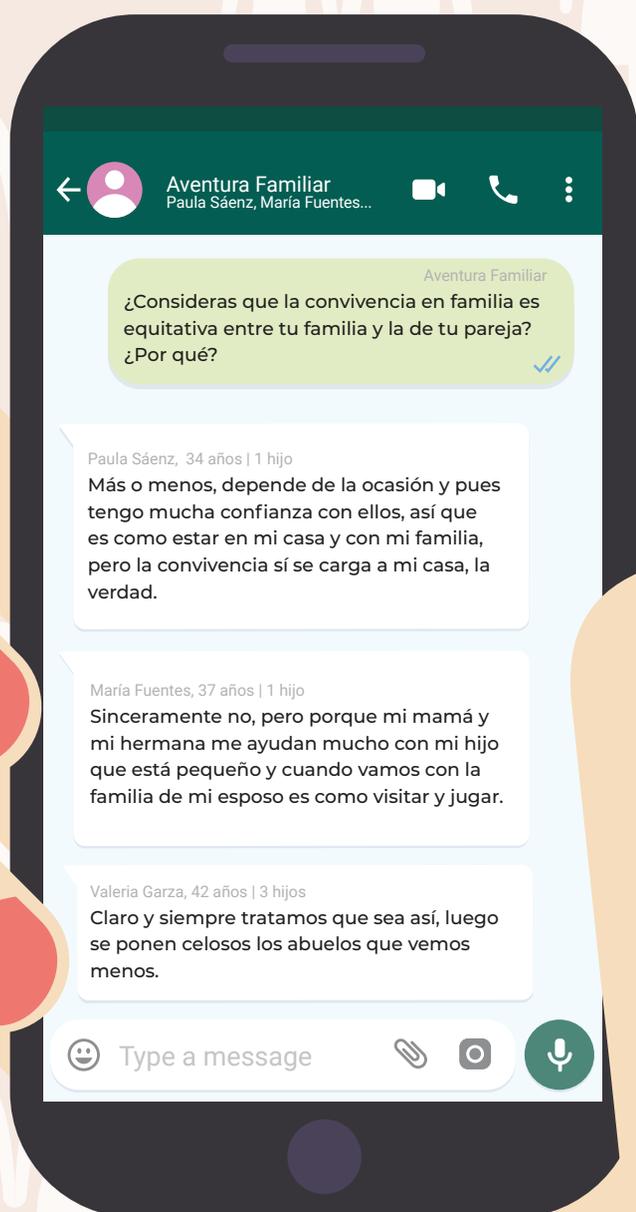
Apoyos comunitarios que
mejoran la calidad de vida de
más de 26 mil
personas

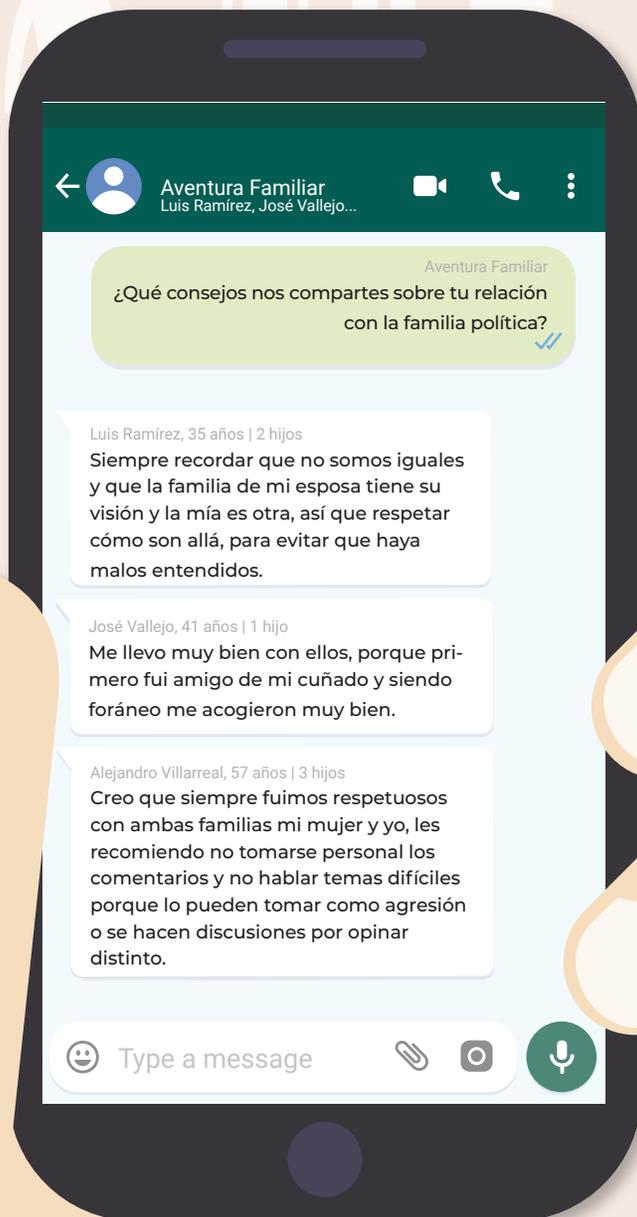


Durante la contingencia,
beneficiamos a

más de 22 mil
afectados por Covid-19

LA FAMILIA POLÍTICA





Aventura Familiar
Luis Ramírez, José Vallejo...



Aventura Familiar
¿Qué consejos nos compartes sobre tu relación con la familia política? ✓✓

Luis Ramírez, 35 años | 2 hijos

Siempre recordar que no somos iguales y que la familia de mi esposa tiene su visión y la mía es otra, así que respetar cómo son allá, para evitar que haya malos entendidos.

José Vallejo, 41 años | 1 hijo

Me llevo muy bien con ellos, porque primero fui amigo de mi cuñado y siendo foráneo me acogieron muy bien.

Alejandro Villarreal, 57 años | 3 hijos

Creo que siempre fuimos respetuosos con ambas familias mi mujer y yo, les recomiendo no tomarse personal los comentarios y no hablar temas difíciles porque lo pueden tomar como agresión o se hacen discusiones por opinar distinto.



Type a message





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



NOS HACE
HACER EL

BIEN

Hacer labores altruistas es de lo mejor que podemos hacer por los demás, pero también brinda beneficios para nosotros mismos. No dejemos de ser empáticos y solidarios con nuestro alrededor



AF STAFF

No hay mejor forma de ver por los demás que apoyándolos, ayudándolos, siendo solidarios, empáticos, respetuosos y altruistas.

Ver por el bien propio, tomando en cuenta el de los demás es vivir de forma empática, en paz, en comunidad y es una forma de asegurar el bienestar de uno mismo y de nuestros seres queridos. Un círculo virtuoso que trae consigo repercusiones positivas para todos.

No solamente eso, hacer el bien nos hace bien, sí, aunque no se hacen las cosas buscando una recompensa y mucho menos cuando se trata de altruismo, cuando vemos por los demás, nos vemos beneficiados en múltiples maneras, incluso hacia nuestro organismo.

La Fundación para la Salud Mental de Reino Unido estableció que hacer voluntariado y actividades similares ayuda a nuestra salud mental, mejora nuestra confianza y aumenta nuestra autoestima, genera actitud de optimismo y provoca cambios fisiológicos en el cerebro que nos conducen a ser más felices.

También reduce los niveles de estrés y esto ayuda a fortalecer nuestro sistema inmune.

Y es que ser agentes de cambio es también prevenir conflictos en la sociedad, es potenciar las buenas relaciones con el prójimo y hasta con el planeta. Es remediar errores y compartir aciertos para la convivencia sana y solidaria en la comunidad, brindando un ejemplo a las futuras generaciones.

Los niños son esponjas que todo lo ven, captan e imitan, qué mejor manera de enseñarles el mundo tendiendo la mano a los demás.

SER AGENTES DE CAMBIO PREVIENE CONFLICTOS EN LA SOCIEDAD Y POTENCIA LAS BUENAS RELACIONES CON LOS DEMÁS

1 Las actividades altruistas forjan lazos con la comunidad en la que vives y las personas a tu alrededor, de forma auténtica e incondicional.

2 Te reta a seguir creciendo, madurando y mejorando como ser humano, de la mano de los demás.

3 Es poner un granito de arena en la sociedad y el mundo que te rodea. Te convierte en agente de cambio.

4 Es darle un buen ejemplo a las futuras generaciones, creando un círculo virtuoso.

5 Ayuda a proteger sectores en estado de vulnerabilidad y a prevenir factores de riesgo en los mismos.





VIVIR Y CONVIVIR

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

RAÚL ESPINOZA
AGUILERA

Escritor

La grata convivencia no se improvisa ni se adquiere por generación espontánea. Requiere de aprender a cuidar una serie de detalles fundamentales para hacerla más amable y cordial.

Quizá el punto de partida sea el tratar de comprender bien a los demás y adentrarnos en la situación de cada uno. Ningún individuo es idéntico a otro. Cada quien tiene su propia personalidad, carácter, temperamento, metas e ilusiones profesionales y familiares, sus propios gustos y aficiones.

Y es necesario captar cómo es cada quien para tratarlo adecuadamente. Existen personalidades apasionadas, otras detallistas, otras más frías, cerebrales y metódicas. Ante una magnífica e importante noticia esas personas la reciben de diversas formas: las personalidades apasionadas quizá tengan expresiones de júbilo o gritos de entusiasmo. En cambio, las que son cerebrales probablemente dirán tan solo: “¡Qué bien!” y punto.

Para que se genere una grata convivencia se deben de cuidar, en primer lugar, las normas de la urbanidad, de cortesía y se debe respetar a cada uno cómo es y cómo piensa. Para ello, es imprescindible conocernos a nosotros mismos, con nuestros defectos y virtudes.

También es indispensable aprender a escuchar. Algunas personas conversan demasiado sobre sí mismas y eso a la larga resulta cansado. Es mejor la labor de escucha, como receptor, para luego poder emitir nuestros propios juicios y opiniones. Es decir, intercambiando serenamente los puntos de vista.

De la misma forma, tal y como se encuentra nuestro país en lo político y en lo económico, el hecho de insistir una y otra vez en algo tan sabido y comentado por los medios de comunicación, no puede ser interesante. Tampoco el abundar en demasiadas malas noticias; en ser negativos o pesimistas.

Para hacer más llevaderas las relaciones y momentos compartidos, es necesario conocer a las personas y lo que las define.

Te presentamos modos para mejorar la convivencia diaria



EN EL EJERCICIO DE CONOCER AL OTRO ES INDISPENSABLE SABER ESCUCHAR Y TENER ESPÍRITU DE SERVICIO

La conversación se debe orientar más bien hacia todo aquello que resulte enriquecedor, sugerente, interesante. Así, surgen intercambios de comentarios animantes y positivos.

Sin que suene a un autoelogio, hace poco me decía una comunicadora: “Me gustan algunos de tus artículos porque abordan otros temas distintos y originales y no caes en esas opiniones de algunos comentaristas que son obvias, reiterativas y, por tanto, aburridas”.

En efecto, me parece que –ante la situación general del país– todos debemos hacer un esfuerzo por tratar de exponer temas de conversación constructivos y que aporten ideas e iniciativas creativas.

Es conveniente evitar todo lo que resulte molesto y desagradable. Por ejemplo: las críticas mordaces o hirientes, las continuas puyas o las burlas de desprecio hacia los demás. Porque el descalificar a los demás no conduce a nada positivo, sino que crea un mal ambiente y denigra al prójimo.

En cambio, las personas que saben reconocer las virtudes, los valores y logros de los demás genera un ambiente amable y cordial.

Es importante tener buen humor. Cuento con familiares y amistades que han desarrollado el arte de contar buenos chistes, de contemplar el lado gracioso y divertido de las cosas ordinarias.

Eso se agradece mucho porque ¡es la “sal de la vida”!

Eso rompe la monotonía, la excesiva solemnidad en el trato y lleva a la sencillez, a la naturalidad y espontaneidad en la convivencia. Estas mismas personas son capaces de contar entretenidas y amenas anécdotas que alegran la vida de los demás.

Tengo una hermana que es capaz de contar chistes por más de una hora. Mis primas le piden que cuente los mismos chistes. Y aunque mi hermana les diga:

“Pero si esos chistes ya se los he contado. ¡Hasta un libro les mandé sobre chistes y bromas!”.

Ellas invariablemente responden:

“Pero tú los cuentas muy divertidos y nos reímos mucho. ¡Vuélvelos a contar, por favor!”

Y así se inicia una agradable sesión de chistes y bromas que se enriquece con otros más que aportan los demás familiares y se logra tener una reunión sumamente graciosa y agradable. Siempre he considerado que es un acto de caridad el brindar un rato de alborozo y regocijo a los demás y el procurar que pasen momentos inolvidables, entrañablemente familiares.

En definitiva, para convivir hay que darse generosamente a los demás sin esperar recibir nada a cambio y tener espíritu de servicio para que todos sean felices.





“
SI ES BUENO VIVIR,
TODAVÍA ES MEJOR
SOÑAR Y, LO MEJOR
DE TODO, DESPERTAR
”

ANTONIO MACHADO
POETA ESPAÑOL

UNA DE LAS GRANDES DICHAS QUE TIENE EL SER HUMANO ES SOÑAR, PERO OTRA MÁS GRANDE ES CUANDO LUCHAMOS POR HACER DE NUESTROS SUEÑOS UNA REALIDAD.

CONSTANTE APRENDIZAJE



No hay un manual para la crianza, se pueden seguir 'teorías', corrientes y consejos, pero lo cierto es que los papás también están bajo enseñanza, prueba y error

POR MARÍA FERNÁNDEZ

Los padres no la tienen fácil y no, no es algo nuevo. Un hijo es responsabilidad, es compartir lo que son como seres humanos y como pareja, es darse a un ser que durante sus primeros años depende completamente de sus progenitores, alguien que requiere de su amor, cuidado y entrega. Sin embargo, aunque esto se ha sabido a lo largo de las generaciones, lo cierto es que con la conver-



LO MEJOR QUE PUEDEN HACER LOS PADRES ES APRENDER Y COMPARTIR, ESCUCHAR Y RESPETAR, EMPEZANDO POR QUIEN TIENE FRENTE AL ESPEJO Y A SU LADO

sación en plataformas digitales, el tema de la crianza ha despertado debates, sobre todo con los papás más jóvenes o inclusive con quien se plantea tener o no familia.

Y es que a pesar de tener más recursos “a la mano” (blogs, videos, videollamadas, artículos, infografías, experiencias narradas, interacción en redes sociales, etc), a la vez hay un escrutinio acompañado de prejuicios y juicios sobre esta temática. Antes había libros, atenciones y consultas con profesionales y los consejos de la abuela, pero poco se hablaba acerca de los “claroscuros” de la maternidad y paternidad.

Hoy, se habla con más crudeza, pero también se juzga más tajantemente, los juicios de valor y la opinión pública (con mayor razón digitalmente), se han convertido en un arma de doble filo para la apertura y expresión de este tipo de temas.

Si bien hoy se puede aconsejar al instante, leyendo un comentario empático en redes sociales o compartiendo un video que puede ser de utilidad, también actualmente se ponen en tela de juicio las dinámicas de formación y crianza, se comparan y eso refuerza lo que desde antes estaba: algunos padres sienten que no son lo suficientemente buenos, creen que fallan si se expresan o si muestran la “cruda” realidad o son muy explícitos en su discurso. No hay mamá o papá perfectos, de hecho, ellos también están aprendiendo y se encuentran absorbiendo conocimiento sobre

cómo desempeñar su función de crianza. Ellos, sea con su primero, segundo o tercer hijo, también están viviendo al día, aprendiendo, errando, fallando y acertando.

No existe un manual o guión a seguir, pero sí se puede aprender del otro, se puede enseñar compartiendo y siendo solidarios. Ese es el lado positivo de la apertura digital y los temas que se pueden compartir respecto a los padres e hijos en la actualidad.

Además, es de suma importancia valorar y recurrir a fuentes de información cuyas ventajas son la inmediatez y el acceso directo y rápido a plataformas internacionales y de profesionales al alcance de un click. Al mismo tiempo, a puntos de vista y perspectivas completamente distintas a la propia, lo que nutre el intercambio de ideas, de papá a mamá.

Sin embargo, de nada sirve captar toda la información, si no cambiamos ese chip de emitir juicios contra uno mismo y los otros, contra quien sí quiere, puede y va a criar hijos, con quien no puede, no quiere y no lo hará. Contra aquellos que se miden con evaluaciones absurdas y contra quienes fluyen y son más “laxos” como papás.

No hay un script, instructivo y modelo exclusivo, cada quien va trazando su camino y su estilo de crianza y lo mejor que puede hacer es trabajar en equipo con su alrededor, aprendiendo y compartiendo, escuchando y respetando, empezando por quien tiene frente al espejo y a su lado.

TECNOFILIA:

LA GRAN BATALLA FAMILIAR POSTMODERNA

POR OSVALDO REYES MÉNDEZ



El uso desmedido de lo digital y los dispositivos móviles está alterando nuestras relaciones interpersonales. Comparto algunas recomendaciones para motivar el diálogo, sin pantallas y gadgets de por medio

El cadáver de Kimberly pendía de una litera de su recámara. Tenía 11 años y tras una discusión con sus padres, le retiraron un teléfono celular como castigo y ella se quitó la vida. Esta tragedia familiar ocurrió en la Ciudad de México, en 2020. Un muy triste episodio que refleja los graves peligros de un fenómeno social de nuestra época: la tecnofilia.

Esto es la afición hacia la tecnología o los dispositivos móviles. En este caso, las personas dependen en forma excesiva del uso de la tecnología, a tal punto de que no pueden separarse de ella.

Mucho se ha escrito y opinado acerca de esta tendencia actual que debilita la convivencia familiar y amenaza con causar daños físicos, emocionales y estructurales al entorno familiar y social postmoderno. Tal vez mi aportación al tema sea una más de las ya expuestas, pero he decidido opinar con la esperanza de aportar va-

lor, cuando menos desde una óptica distinta.

Recuerdo la ocasión en que mi hermano trajo a nuestro hogar una calculadora electrónica, era de escritorio, del tamaño de un teléfono de disco y la empezamos a probar juntos, mis padres y yo. El impacto que me causó fue muy grande, acostumbrado a las sumadoras mecánicas de entonces, me parece que fue en 1967 y lo recuerdo como el inicio de una serie de maravillas tecnológicas que veríamos a diario en muchos hogares, hoy ya no sorprende ver familias enteras utilizando una variedad de productos, servicios y dispositivos electrónicos en todas partes y a toda hora, es la tecnología omnipresente del siglo 21, para bien o para mal.

Son tan maravillosos sus beneficios (reducen esfuerzo, tiempo y fatigas), que la hemos puesto en un pedestal y hemos llevado su uso a extremos de “nuevo paradigma de eficiencia y bienestar”, ignorando o subestimando los peligros subyacentes para la familia actual. Por estas razones, conviene analizar sus causas y explorar sus posibles estrategias de combate.



LA TECNOLOGÍA DEBERÍA DE SER UNA HERRAMIENTA QUE NOS UNE, NO QUE NOS SEPARA... Y ESO DEPENDE DE NOSOTROS

Sociedades ‘hiperparlantes’

Alejandro Ortega Trillo, escritor humanista, menciona que “cuando añadimos la tecnología a la necesidad de hablar y ser escuchados, nos convertimos en una sociedad hiperparlante (celulares, blogs, chats, apps, redes sociales, etc), perdiendo gradualmente los beneficios del silencio, que consiste en saber apagar los estímulos sensoriales”.

La película “Click: Perdiendo el Control”, comedia de ficción estrenada en 2006, nos muestra a un arquitecto que se esfuerza duramente por alcanzar el éxito profesional. Este personaje

compra un control remoto universal sin saber que tiene poderes mágicos. El mismo le permite manipular el mundo a su alrededor, pero todo se complica cuando el dispositivo comienza a “fallar” y entonces cambia la vida de nuestro protagonista a su modo. Con lo cual le da una importante lección: se ha comprometido a darle a su familia las comodidades que él no pudo disfrutar, pero se brinca los valiosos momentos.

Y precisamente hablando de control y comodidades, descubrí en una de las grandes cadenas comerciales la venta de una “cárcel para celulares”, un producto nada tecnológico que le permite al anfitrión solicitarle a sus invitados depositar en ella sus teléfonos móviles y tabletas hasta que se termine la reunión familiar, interesante artilugio.

GRADOS DE TECNOFILIA



Las principales causas de esta amenazadora adicción son: marketing desenfrenado por los gigantes tecnológicos (Google, Amazon, WhatsApp, Samsung, Apple, etc), y gusto por lo nuevo y avanzado entre los usuarios.

El contubernio entre dispositivos, aplicaciones y redes sociales incrementa el potencial de esta adicción, que si bien, facilita tareas y comunicación en las familias, también las separa. Podemos pensar en tres niveles de adicción:

¿Cómo combatir este fenómeno?

La tecnología no es buena ni mala, puesto que es una herramienta (no tiene moral), lo importante es saber administrar su uso, de forma moderada y monitoreando siempre los cambios de comportamiento en la vida familiar del día a día. Por cierto, este artículo lo escribí sin una computadora ni tableta, sino 100 por ciento en un móvil.

Atrás quedaron los días en que me sentaba enfrente de una máquina de escribir Olivetti color rojo, que tanto me gustaba. Hoy el Samsung Galaxy A10 es mi maravillosa “máquina de escribir de bolsillo”, puede guardar, editar, imprimir y compartir mis escritos en cuestión de minutos.

SUGERENCIAS PARA EL USO MODERADO Y ÓPTIMO DE LA TECNOLOGÍA:



Concientizar a todos los miembros de los riesgos.



Aprovechar cualquier reunión para motivar el diálogo, las anécdotas y aquellas conversaciones y tareas libres de interferencia tecnológica.



En caso extremos (nivel 3), los padres deben establecer reglas para el uso limitado de celulares, tabletas, videojuegos, etc.



Nivel 1

Existe conciencia de los riesgos por abusos y se promueve un uso moderado de tecnología en el hogar y la vida familiar no presenta situaciones de peligro.



Nivel 2

Hay conciencia pero se prefiere un uso frecuente y en ocasiones se desatienden responsabilidades y aparecen discordias y discusiones en el seno familiar.



Nivel 3

La vida familiar se caracteriza por una excesiva dependencia al grado de no poder apartarse de esta adicción. Se presentan problemas, conflictos y en casos extremos: violencia intrafamiliar e incluso suicidios.

¿QUÉ MAMÁ NECESITAN?



Hay mucho contenido sobre cómo ser la madre ideal, pero lo que requieren nuestros pequeños es que seas como eres, naturalmente tú

POR GABY RODRÍGUEZ

i Qué tipo de mamá –o papá– necesitan nuestros hijos? Actualmente hay una gran cantidad de libros de crianza y de cómo ser la mamá o el papá del año. Puedes encontrar prácticamente acerca de todas las ideologías y formas de pensar. Y aunque confieso que soy la típica que le encanta leer sobre formación y maternidad, creo que lo más importante es seguir nuestro instinto y escuchar a nuestros hijos. La respuesta está en irnos a lo básico, a nuestra naturaleza.



Podemos encontrar muchas estrategias y consejos que nos pueden servir, pero hoy te quiero recordar los que para mis son los tres mejores tips, porque seguramente ya los conocías:

EMPIEZA CONTIGO

Nuestros hijos son el reflejo de nosotros, heredaron nuestras características por la genética pero también lo absorben del ambiente. Y la mayor parte del ambiente somos nosotros. Empecemos por analizarnos, observarnos, trabajar en nosotros, no solo para ser mejores padres, sino para ser mejores personas. Recomiendo mucho ir a terapia, simplemente para cuidar la salud mental, cada cierto tiempo o ante la presencia de una crisis.

LA CALIDAD Y LA CANTIDAD DE TIEMPO QUE LES INVIRTAS ES MUY IMPORTANTE

Cada familia sabrá su situación, pero procura que tus hijos se sientan acompañados, vistos y queridos. La única forma de lograrlo es regalándoles lo más preciado que tienes: tu tiempo. Las prisas, el trabajo, las clases, las pantallas... nos roban demasiado de este bien tan preciado. Vigila que les estés dando el tiempo necesario a cada uno de tus hijos. Aquí es bien fundamental escucharlos desde que son pequeños, dejar a un lado lo que estemos haciendo. Cultivar nuestra relación.

ESTAMOS EDUCANDO PARA EL FUTURO Y NO PARA UN PRESENTE INMEDIATO

Esta frase me gusta mucho usarla como una brújula, me ayuda mucho a saber qué hacer y no dejarme llevar por el momento, la desesperación y las emociones.



SER UNA BUENA PERSONA Y ESTAR BIEN CONTIGO, HARÁ QUE SEAS UNA BUENA MADRE

Creo que estas serían las mejores recomendaciones y como te darás cuenta, ser la mejor mamá para tus hijos no se trata de cuánto tiempo los dejas ver pantallas, en cuántas clases los inscribiste o si les compraste el juguete que querían, todo eso no es lo trascendental, porque al final de lo único que se van a acordar es de tu presencia, de tu amor y el ambiente que hacías en tu hogar.



NUEVA CARRERA ESPACIAL

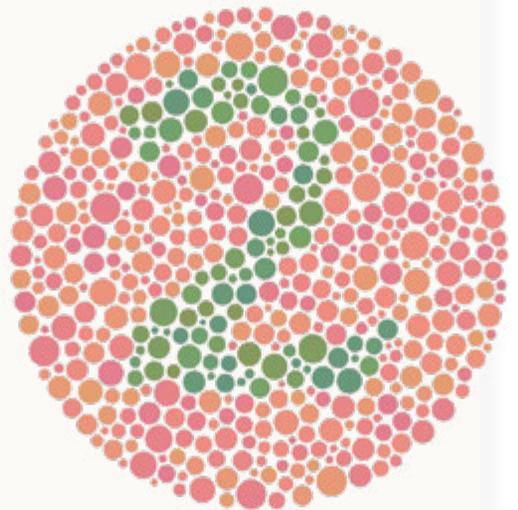
La Tierra no es suficiente y cada vez hay más proyectos y negocios relacionados con la minería espacial. Algunos ejemplos son Planetary Resources y Asteroid Mining Corporation.

Fuente: OpenMind de BBVA

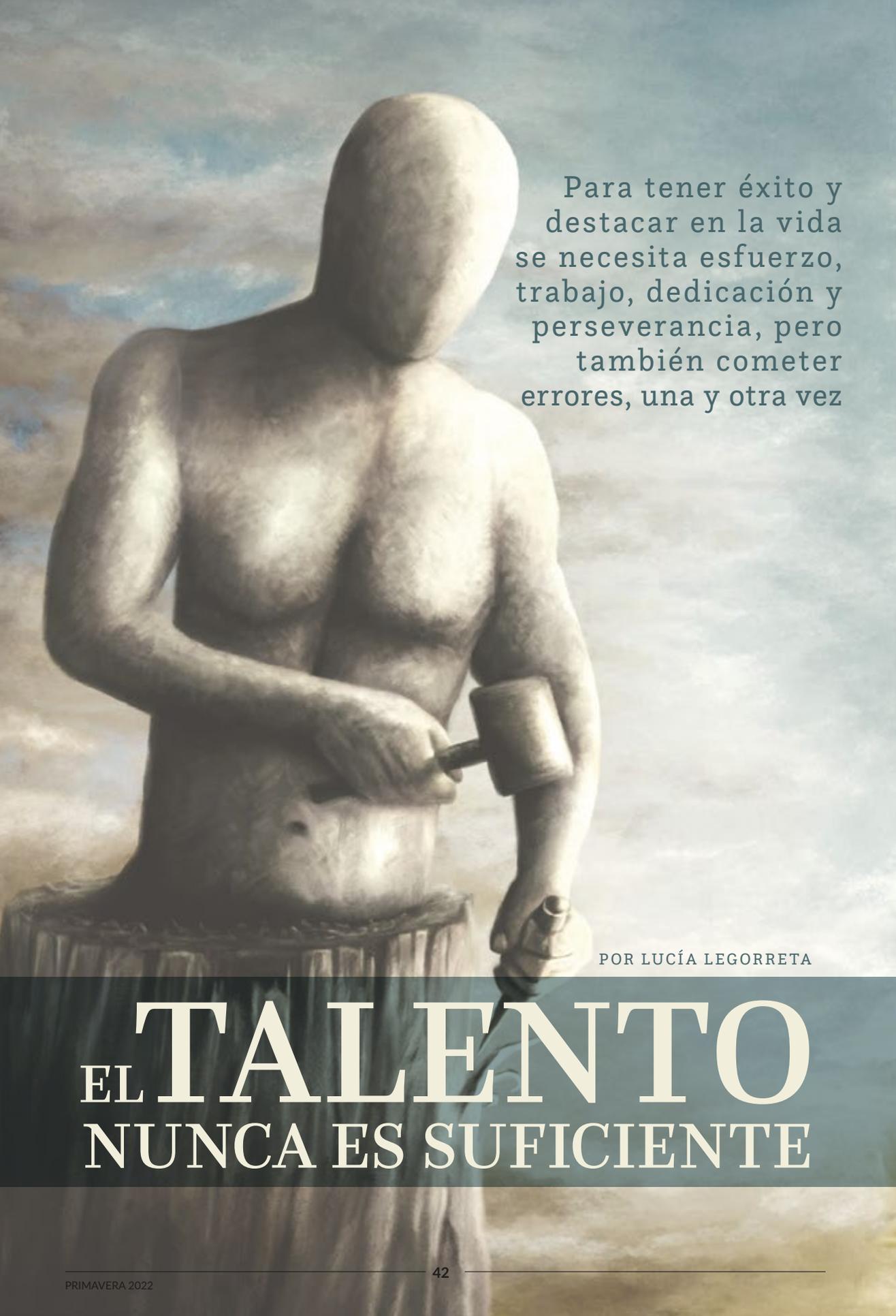
MÁS HOMBRES QUE MUJERES

Alrededor del 8 por ciento de la población global masculina padece daltonismo, mientras que esa cifra en mujeres es de 0.5 por ciento. Algunas de las causas son hereditarias y enfermedades como diabetes.

Fuente: Mayo Clinic







Para tener éxito y destacar en la vida se necesita esfuerzo, trabajo, dedicación y perseverancia, pero también cometer errores, una y otra vez

POR LUCÍA LEGORRETA

EL TALENTO NUNCA ES SUFICIENTE

Este es el título del libro de John Maxwell, que rompe con la creencia de que una persona que tiene un talento innato, tendrá éxito en su vida.

¿Qué significa esto? Por supuesto que el talento existe de forma innata, es decir, la persona tiene capacidades físicas o intelectuales pero, aunque parezca mentira, no basta con ser talentoso para destacarse del resto de las personas.

Si solo bastara con ser talentoso para tener éxito, ¿por qué hay tanta gente talentosa que no es ni remotamente exitosa?

El éxito es talento más preparación. Cuanto más se estudian las carreras de los mejor

dotados, menor parece el papel del talento innato y mayor el que desempeña la preparación.

Aquellos que saben gestionar sus emociones, que son tenaces, y tienen resistencia a la frustración, no dependen demasiado de las motivaciones externas, sino que saben automotivarse y sacar el máximo provecho de sus capacidades.

Investigadores sostienen que las grandes habilidades en cualquier campo: violín, matemáticas, ajedrez, etc., requieren aproximadamente de una década de práctica intensa.

Boby Fischer, prodigio del ajedrez, necesitó practicar con ahínco durante nueve años para lograr –a los 17 años– el título de gran maestro. La regla de los 10 años, o de las 10,000 horas, implica que todas las habilidades se crean utilizando el mismo mecanismo fundamental: no hay ningún tipo de célula que posean los genios y que no tengamos el resto.

La diferencia es trabajar más que los demás. Los que están en la cumbre es porque trabajan más que el resto.

Vayamos al cerebro, cada vez son más los neurólogos que consideran a la mielina como la clave de la adquisición de habilidades.

Toda aptitud humana, ya sea jugar al fútbol, pintar, o interpretar música, proviene de una cadena de fibras nerviosas

que transmiten un diminuto impulso eléctrico. La mielina rodea las fibras nerviosas.

Permite que la señal sea más veloz y fuerte porque impide que se escapen del circuito los impulsos eléctricos. Cuando practicamos, esta lipoproteína responde cubriendo el circuito neural y añadiendo, en cada nueva capa, tanto habilidad como velocidad.

En el 2005 se escaneó el cerebro de varios concertistas de piano y se descubrió una relación directamente proporcional entre las horas de práctica y esta materia blanca.

Esto requiere de una práctica intensa. Y se da una paradoja: aquellas experiencias en las que al principio cometeremos más errores –que nos obligan a ir más despacio–, son las que nos hacen más talentosos.

Conozco a personas con grandes talentos, pero que por falta de perseverancia, trabajo y esfuerzo nunca lograron algo en su vida.

Recuerda: si quieres hacer algo bien, no basta con tu talento innato: tienes que practicar, aprender, cometer errores.

Así se logra el talento. Volviéndolo a intentar, una y otra vez, fracasando de nuevo, fracasando mejor, hasta lograrlo. Los que tienen éxito se esfuerzan y trabajan mucho para lograrlo, y tú puedes ser uno de ellos.

SI QUIERES
HACER ALGO
BIEN, NO
BASTA CON
TU TALENTO
INNATO, HAY
QUE PRACTICAR
Y APRENDER



LOS
10

BÁSICOS DEL MATRIMONIO



Hay altas y bajas, pero este equipo de dos vale completamente la pena... juntos son uno y forman un proyecto de vida que evoluciona, madura y se adapta. Inspírate con estos consejos de pareja de Karla y Juan, 'Los Kachur'

Todas las relaciones de pareja tienen ciclos, cambios y pasan por momentos de retos y conflictos naturales, pues las personas van evolucionando con el tiempo. De igual manera, los matrimonios están desarrollándose, por ello es imprescindible trabajar en equipo en este proyecto que se elige para toda la vida.

Cada pareja de esposos pone “sus reglas” y estipula la dinámica que se quiere llevar, sobre todo en una era en que el concepto de pareja se ha transformado y cuya esencia se ha llegado a considerar “efímera” o “desechable”.

Si cada matrimonio dirige este proyecto y navega unido, se vuelve una experiencia que no deja de ser divertida y que madura y progresa a la par de cada uno.

El respeto, la comunicación, la confianza y la complicidad son el núcleo de ello y la fórmula ideal para cada pareja, lo que se adapta a cualquiera que sea el estilo que se elija.

ASÍ COMO 'LOS KACHUR'

Karla y Juan te sugieren poner en práctica acciones como éstas, todos los días:

1	Hacernos reír al menos una vez en el día (carcajada bien).	6	Compartir el hobby de grabar juntos, dirigirnos y producirnos mutuamente.
2	Algún acto de amor (subirle un vaso de agua para la noche, prepararle un licuado en la mañana, pedirle su cena favorita).	7	Lo tuyo es mío y lo mío es mío, tener claros los roles financieros en casa y a tiempo.
3	Una vez a la semana orar o meditar juntos. Y agradecer con palabras todo lo que hace por la familia.	8	Tener acuerdo o palabra clave para momentos incómodos o de urgencia. Buscar nuestra mirada en momentos de caos y encontrarnos en las mismas, pero juntos.
4	Motivarnos mutuamente a ejercitarnos. Brincar, caminar, yoga. Los fines de semana salir a la aventura. Al aire libre, ir a comer a la carretera o probar algo diferente.	9	Contar con un espacio para respirar a solas, tiempo con amigos o amigas, sin pareja. Tiempo de calidad.
5	Tomarle la palabra a quien te lo haya ofrecido cuidar al chilpayate una noche e irnos a echar el chal, cenar, etc.	10	En la salud y, sobre todo, la salud mental no se escatima. Promover el cuidado de nuestras emociones y nuestro corazón.

POR MUY SIMPLE
QUE PAREZCA, UN PEQUEÑO
DETALLE DIARIO DEMUESTRA
EL INTERÉS DE ECHARLE
GANAS

A man with short dark hair and a beard is sitting in a lotus position on a concrete ledge outdoors. He is wearing a light blue button-down shirt, dark blue trousers, and white sneakers. His eyes are closed, and he has a calm expression. The background shows green foliage and a building. The text is overlaid on the image.

TODOS LOS DÍAS PROCURA TENER UN MOMENTO DE REFLEXIÓN Y MEDITACIÓN

ANALIZAR LO QUE SE HIZO EN EL DÍA Y CÓMO LO EXPERIMENTAMOS ES UNA VÍA PARA IDENTIFICAR ÁREAS DE OPORTUNIDAD Y ACIERTOS.

VERDE

QUE TE QUIERO VERDE

POR ANA LUCÍA TREVIÑO

Tener plantas en el hogar hace toda la diferencia, regalan vida, color, salud y múltiples beneficios para ti y los tuyos. Te presento algunos de ellos



Te imaginas este mundo sin plantas, sin ese verde vivo que le da luz y brillo a cada lugar, a cada rincón...?

¿Te imaginas que no existieran las flores y su hermosura, sus diferentes formas y colores?

Además del placer que brindan a la vista, tienen un sinfín de propiedades benéficas tanto para el

planeta como para cada uno de nuestros hogares y organismos.

Desde nuestros ancestros se ha sabido que muchas de las plantas que nos regala este planeta son medicinales y hasta se les llaman “milagrosas”. Esto no es por solo llamarlas así, es porque realmente tienen un poder curativo para diferentes padecimientos o enfermedades.



Para el hombre, las plantas son alimento, medicina, recursos como la madera, las fibras, combustible, material de construcción, entre muchos otros beneficios.

Y para otros seres vivos, son vitales tanto para alimentación como para ser su hogar.

El oxígeno que respiramos es gracias a las plantas, regulan la humedad de la tierra y son parte

de la estabilidad del clima. Sin ellas, simplemente este mundo no podría sobrevivir.

Tener plantas en casa hace **TODA LA DIFERENCIA**, visualmente y a nivel salud. Y estéticamente podemos ver cómo cambia el lugar, la habitación, el ambiente, la fachada, pero además de este toque artístico que nos dan, **NOS OBSERVIAN VIDA**.

Plantas para el hogar

Te voy a compartir 10 beneficios de tener plantas en casa y no dudarás en correr al vivero:



NOS CAMBIAN EL HUMOR Y SUBEN EL ÁNIMO

Está comprobado que las plantas aumentan la energía y dan más vitalidad.



SON TERAPÉUTICAS

Cuidarlas es parte de una terapia que brinda tranquilidad y son un aliado contra el estrés y la ansiedad. Asisten para mantener lejos los pensamientos negativos y tóxicos del día.



LA RECUPERACIÓN DESPUÉS DE ALGUNA CIRUGÍA O ENFERMEDAD ES MÁS RÁPIDA

Ver cuadros de naturaleza o estar frente a paisajes, benefician este proceso.



EVITAN QUE PADEZCAS ESE RESFRIADO TAN MOLESTO

Esto debido a que tienen la capacidad de humidificar el aire y disminuyen el polvo. Combaten los virus purificando el ambiente, tal como lo hace el eucalipto, por ejemplo.



LIMPIAN EL AIRE QUE RESPIRAMOS

Cada vez hay más contaminación en el mundo y eso afecta directamente nuestra salud, pero las plantas están al rescate gracias a su procedimiento de fotosíntesis que filtra el aire.



INCREMENTAN LA LONGEVIDAD

Según un estudio de la Escuela de Medicina y Salud Pública TH Chan de la Universidad de Harvard, se descubrió que la gente que disfruta y vive rodeada de plantas, puede tener un 12 por ciento menos de mortalidad.



REDUCEN LA HUMEDAD

Algunas tienen la capacidad de ser como deshumidificadores ecológicos.



MEJORAN LA CONCENTRACIÓN Y AUMENTAN LA CREATIVIDAD

Así que si tienes un trabajo de "home office", las plantas te ayudarán a ser más eficiente y productivo con las tareas laborales.



AYUDAN A DORMIR MEJOR

Hay muchas flores y plantas que depuran el aire y las cantidades de dióxido de carbono se reducen, lo que favorece a tener una mejor calidad de sueño.



SON EL DISEÑO MÁS NATURAL

A veces nos enfocamos en gastar grandes cantidades de dinero en un diseño especial para la casa con tapices, candelas, lámparas, mesas, sin percatarnos que el mejor diseño que podemos tener son las plantas.



Por una vida mejor

Gracias a las plantas, te aseguro que tu hogar se sentirá mucho más acogedor, agradable y limpio. Además de tantos beneficios que nos regalan, son un deleite verlas y olerlas. Date la oportunidad de decorar tu casa, jardín, fachada, balcón con tus plantas favoritas.

Te garantizo que entre más conozcas de cada una, más te vas a enamorar y te vas a dedicar a cuidarlas y a quererlas, tratando también de leerlas y descubrir su rincón favorito dentro y fuera de tu hogar.

Desde que descubrí cada una de sus propie-

dades y cómo reacciona cada especie, cómo van creciendo y desarrollando sus flores, me introduje a un mundo que me conquistó y que disfruto todos los días. Es mi momento de paz, de quietud, de satisfacción por ver cómo avanzan o las señales que me dan para cambiarlas de maceta, de lugar... ciertamente y está comprobado científicamente que hay una comunicación de las plantas hacia los humanos, solo hay que saber detectarlo.

Te harán la vida más ligera y siempre tendrás un panorama hermoso por disfrutar.

CON ESE TOQUE NATURAL, TU CASA SERÁ UN LUGAR MÁS ACOGEDOR, LIMPIO Y AGRADABLE



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



FAMILIATECA

www.nucleofamiliar.org



HEMOS ESTADO AQUÍ DESDE HACE 65 AÑOS

Cumplimos 65 años de estar presentes en tu día a día. Desde la energía que transformamos para iluminar tu hogar, hasta los alimentos que disfrutas en él. Celebramos una trayectoria brindando soluciones que energizan la vida y la sociedad para contribuir **A UN MUNDO MEJOR.**

xignux  |  65 AÑOS



Únete a la lucha contra
el cáncer infantil



Escanea el código

para donar tus botellas
de plástico en la Máquina
de AIEn más cercana.
Solo tecldea del 1 al 7, ¡y listo!

 @GrupoAIEn

 **amanec**
Por cuidar a los niños



CURIOSO

CUIDADO CON LA ASTENIA

La astenia primaveral es una sensación de falta de vitalidad física e intelectual y una de sus principales causas es el estrés, la ansiedad, depresión y hasta factores orgánicos.

Fuente: Farmaceuticonline.com



FUD[®] Cuida-t⁺

CUIDARNOS
AÚN MÁS
SABE BIEN

NUESTRA LÍNEA

Reducida en
GRASA*

Reducida en
SODIO*



*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



COMO
ANTES
DE LA

PANDEMI... ..

Sin duda, las parejas
resienten los estragos
de la crisis sanitaria.
No se preocupen, solo es
cuestión de recordar lo
que los une

LAS CONSECUENCIAS DEL CONFINAMIENTO, EL TELETRABAJO Y TODOS LOS CAMBIOS ALTERARON LAS RELACIONES PERSONALES

AF STAFF

En lo próspero y en lo adverso, en la salud y en la enfermedad, lo vemos en películas, cuentos, telenovelas, series y algunos lo han expresado cuando optaron por unirse en matrimonio... pero una cosa es visualizarlo y otra muy distinta vivirlo y hacerlo atravesando una crisis sanitaria mundial que cambió completamente a la humanidad.

La pérdida de seres queridos, estar confinados, la salud mental, los contagios, la convivencia alterada en casa, homeschooling, teletrabajo y hasta la pérdida de empleo son muchos factores que afectan directamente a las parejas (y fami-

lias). Inclusive, dos años después, los estragos continúan y los cambios, también.

También influye si el matrimonio-pareja tiene bien cimentada su relación, pues si existen factores como los siguientes, el panorama es muy complicado: falta de respeto y de confianza, impaciencia con el otro, al igual que desconexión e incompreensión emocional.

Y es que la crisis sanitaria –y sus consecuencias– son como cualquier conflicto de esposos –aunque considerablemente graves y con repercusión magnánima–, por lo que ambos deben enfrentar la situación y trabajar para remediar los daños y futuros problemas.

DE REGRESO A 2019

Una ventaja sí podemos obtener de toda esta revolución: que los problemas de ahora en adelante se podrán abordar con un GRAN aprendizaje y eso es un paso agigantado para poder evitar y solucionar diferencias matrimoniales.

Aquí una serie de consejos para poder lidiar con este torbellino de casados, recordando lo que los une y lo que los hizo querer estar juntos, corroborando esa decisión todos los días:



1 Toma un momento a solas y enlista las cosas que te gustan, admiras y hasta deseas de tu pareja. A la vez, haz una lista de las que no.

2 Ahora, toma nota de todo lo que agradeces que eres y tienes a raíz de estar con esa persona. Saca lo mejor de ti (o lo peor).

3 De lo que te gusta, agrega actividades que destaquen eso y cómo y cuándo es que lo disfrutas más. Lo mismo, pero con el efecto contrario, de lo que no.

4 Reflexiona sobre qué ha cambiado, qué ha hecho que sean más –o menos– las cosas positivas, que comparten y que te gustan de el/ella y de ti con el/ella.

5 De la forma más respetuosa, háblalo y expongan sus sentimientos, es muy importante darlos a conocer.

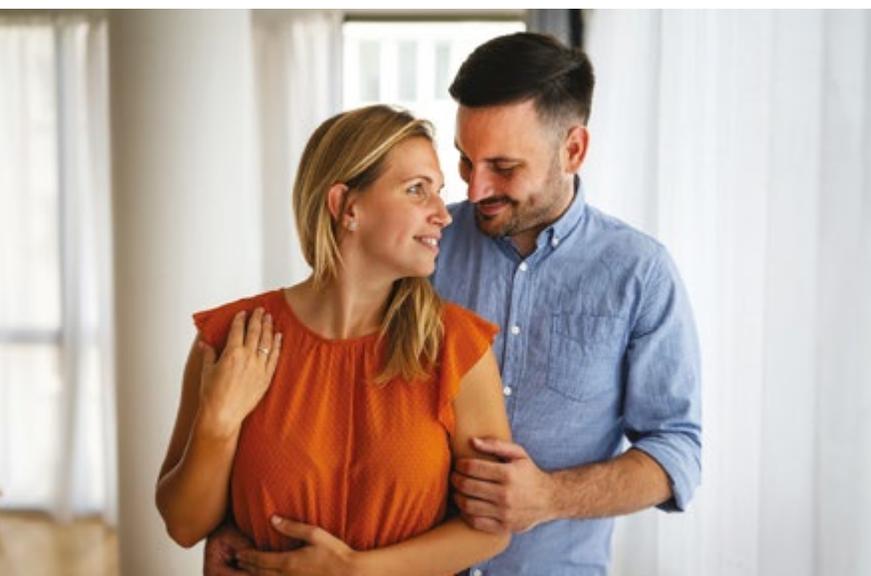
6 Elaboren planes e ideas para que siga lo que les gusta o que se modifique, según tengan su estilo y dinámica de vida ahora.

7 En esta “reconquista” por ser quien eras cuando se conocieron y quien era la otra persona, pon tu mayor esfuerzo y no dejes “el todo por el nada”.

8 Procuren hacer esto cada cierto tiempo, será como una “limpieza de Primavera” de la pareja, tal como lo hacemos con los bienes materiales, para así dejar que lleguen cosas nuevas.

9 Si no pueden llegar a un acuerdo o bien, ni siquiera pueden tener un ejercicio de comunicación y transparencia óptimo, acudan con un profesional. La terapia puede ser la alternativa, como lo es cualquier tratamiento de salud física y mental.

10 Mientras sea prudente y no contamine la confianza que hay entre ambos, háblalo con personas cercanas, tal vez escuchando a los demás y siendo escuchados se aclare la mente, disminuya la dimensión del conflicto y se adquieran recomendaciones para poner en práctica.



¿Sabías que
el proceso de transformación
del **aluminio reciclado** requiere **solamente**
el **5% de la energía** que se consume
para procesar aluminio nuevo?



*¡No olvides separar
los desechos de
aluminio en casa!*



@FundacionRIISA



#elvalordelaspequeñasacciones



EL AMOR SIEMPRE GANA

Amar y vivir en matrimonio es corroborar todos los días esa decisión de estar juntos. Es trabajarlo a diario y con la mira hacia el futuro

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

En cierta ocasión miré un gran anuncio publicitario, en una transitada avenida de la Ciudad de México, en el que se promocionaba un determinado producto y en la parte final hacía énfasis en esta idea: “El Amor Siempre Gana”.

Un concepto que me pareció provechoso para abordar el tema que quiero tratar... hablando del

matrimonio. La unión entre el marido y su esposa es para siempre, una promesa para toda la vida.

Me encanta observar esas grandes fotografías, normalmente colocadas en una pared, en la que están los abuelos ya mayores, los hijos, los muchos nietos y algunos bisnietos.

Cuando les pregunto a los abuelos por los



nombres de los hijos y las hijas me responden con orgullo que cada uno tiene una profesión, algunos son ingenieros, otros médicos, administradores, otras dentistas o abogadas. Y entre los nietos hay quienes tienen bien determinada la carrera universitaria que quieren cursar.

Después, con toda naturalidad se orienta la conversación hacia el inicio de su matrimonio. Desde los apuros económicos que tuvieron que pasar para sostener a una familia numerosa, luego comprar una casa propia o aquel primer coche que tuvieron. La infinidad de anécdotas divertidas que han ocurrido a lo largo de 50 o 60 años de casados.

Es evidente que el mayor orgullo de los abue-

los son sus propios hijos y nietos. Relatan con gusto los logros profesionales del hijo que es médico neurocirujano, la hija especializada en endodoncia, o bien, que el administrador, con maestría en dirección de empresas, consiguió un importante trabajo directivo en un corporativo de Estados Unidos.

Y es hermoso ver cómo esos esposos se siguen tratando con cariño y afecto, como cuando eran novios, cuidando el uno para el otro, mil detalles de servicio y deferencia. No se han dejado llevar por la rutina, el cansancio o la monotonía con el paso de los años y cada nieto o bisnieto es una ocasión de enorme alegría.

Resulta un testimonio elocuente la anécdota



que se cuenta del estadista y canciller de Alemania, Otto von Bismarck (1815-1898) y una de las figuras clave de las relaciones internacionales durante la segunda mitad del siglo XIX.

Bismarck estaba casado con una mujer procedente de un modesto pueblo de Alemania y ella no pertenecía a la aristocracia. Él viajaba con mucha frecuencia y se entrevistaba con importantes personalidades, de ambos sexos, del mundo de la política, de la realeza, de la diplomacia, de la cultura...

En muchas ocasiones, ella no podía acompañarle en esos viajes. Un día le externó, por carta, un temor que tenía:

“—¿No te olvidarás de mí que soy una provincianita, en medio de tus princesas y embajadoras?”. Él respondió de modo contundente: “—Olvidas que me he desposado contigo para amarte?”.

Es decir, Bismarck le dijo que se había casado con ella no porque la amaba cuando eran novios o de recién casados, sino que le comunicó lo que pensaba sobre esa unión matrimonial, en el tiempo presente y mirando hacia el futuro: “me he casado contigo para amarte por siempre”. Para estar en una relación que continúa, que sigue, que se trabaja diariamente y hacia el futuro.

El amor debe ser una decisión para toda la vida. Al formar un hogar y una familia se consolida una comunidad de vida en la que los esposos se comunican los anhelos, las ilusiones, los ideales; en definitiva, la totalidad del ser y la existencia.

No caben las desconfianzas ni los celos. Tampoco se debe dar cabida a los resentimientos ni rencores. Todo ser humano tiene defectos y equivocaciones. Uno de los cónyuges puede pasar por un mal rato en su carácter o un estado de ánimo menos amable.

Pero se impone siempre la inmensa capacidad de perdonar, comprender y disculpar, si

surgieran esos naturales roces que genera toda convivencia.

La fidelidad de los cónyuges es lo que más los llena de alegría, lo mismo que los hijos y los nietos. Paladean todos esos años que vivieron juntos, desde que se conocieron. Luego cuando se pusieron de novios e iban a fiestas y bailes.

La vida misma les enseñó a apreciar otras realidades que habitualmente no aparecen en los anuncios publicitarios. Por ejemplo, que la felicidad está en cuidar los pequeños detalles de afecto, en las manifestaciones de cariño cotidiano, en procurar la paz y armonía en el hogar, en tener un mismo corazón y un mismo espíritu para sacar adelante a la familia y juntos compartir alegrías y tristezas. Porque los esposos están llamados a sumar sus capacidades, a ayudarse en sus limitaciones y armonizar sus esfuerzos.

Es en los momentos difíciles cuando se consolida y acrisola ese amor conyugal. Es entonces cuando se arraigan en los corazones la entrega mutua y el cariño, porque el verdadero amor no busca su propio provecho de manera egoísta, sino que se orienta siempre al bien de la persona amada. Como escribía el literato francés, Antoine de Saint-Exupéry: “Amar es mirar juntos en la misma dirección”.

**ESTÁN LLAMADOS
A SUMAR
SUS CAPACIDADES
Y AYUDARSE EN SUS
LIMITACIONES**

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 estándares 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

RADIOGRAFÍA DEL AGUACATE



Salud y Nutrición:

Es de los alimentos que más convienen a la hora de querer bajar de peso y mantenerlo en la línea, por su alto contenido de fibra.

Además, es rico en magnesio, potasio y minerales clave para el buen funcionamiento del sistema nervioso y para reforzar al sistema inmune. Sin olvidar que también es ideal para la digestión, porque evita el estreñimiento y ayuda con la sensación de saciedad.

No solo eso, también es un aliado para mantener el colesterol a raya y favorece la absorción de nutrientes.

YA SEA EN GUACAMOLE,
COMO ACOMPAÑANTE DE
LOS PLATILLOS O COMO
INGREDIENTE PRINCIPAL,
TE ACONSEJAMOS QUE LO
CONVIERTAS EN UN MUST
DE TU MENÚ EN CASA



Organismo y Gastronomía:

También conocido como palta, es de los grandes protagonistas de la gastronomía y tesoros de Mesoamérica.

Esta fruta contiene considerable cantidad de ácidos fólico y oleico y potencia el aceleramiento del metabolismo. Aunado a que se puede consumir y preparar de distintas y deliciosas maneras.

De acuerdo al Hass Avocado Board (HAB), incluir aguacate suficiente en la dieta ayuda al control del azúcar en la sangre y a mejorar la salud cardiovascular.

Higiene y Belleza:

Ayuda a combatir las arrugas, celulitis y estrías en el cuerpo, pues es rico en vitamina C.

Evita el envejecimiento de las células de la piel, gracias a que contiene antioxidantes.

Hidrata el cabello y favorece su crecimiento, dado su alta dosis de vitaminas B y E.

¡ESCÚCHANOS!

CONTENIDO QUE TE ACOMPAÑA,
SE LEE Y SE ESCUCHA...

PODCASTS SOBRE
MATRIMONIO Y FAMILIA

¡NO TE LOS PIERDAS!

DISPONIBLE EN



www.nucleofamiliar.org

¡MUCHAS GRACIAS!

NUESTROS PATROCINADORES



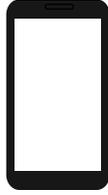
B O L S A
R O S A



FUNDACIÓN
FEMSA

KEY





**ESCANEA
CON TU CELULAR
CONOCE NUESTRA
PLATAFORMA**

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