

NUCLEO FAMILIAR™

# *aventura* FAMILIAR

## CLAUDIA JULIAN:

FAMILIA, ARTE Y PASIÓN



# NÚCLEO FAMILIAR<sup>MR</sup>

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<sup>MR</sup> 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<sup>MR</sup>** 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<sup>MR</sup>**, 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    KARLA LÓPEZ  
comercial@nucleofamiliar.org

COMMUNITY MANAGER    KARLA PAREDES

---

SI TE INTERESA FORMAR PARTE DE AVENTURA FAMILIAR,  
ESCRÍBENOS A [EDITORIAL@NUCLEOFAMILIAR.ORG](mailto:EDITORIAL@NUCLEOFAMILIAR.ORG)

---

**Aventura Familiar<sup>TM</sup>** 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<sup>TM</sup>** es una marca de Sociedad y Fundación Núcleo Familiar A.C., sin fines de lucro.

# *aventura* F A M I L I A R

---

OTOÑO 2022 - EDICIÓN 24

---

## CARTA EDITORIAL

### El mejor equipo

La familia lo es todo... y toda familia comienza con una pareja que busca compartir un proyecto de vida, que se complementa, apoya y sustenta en el respeto, el amor y la complicidad.

La artista regiomontana Claudia Julián, su pareja y su familia son un ejemplo de que la manera ideal de llevar una vida familiar es respetando la individualidad de cada uno, de forma conjunta, siendo una mejor persona y buscando la versión óptima de uno mismo para, a la vez, convertirse en el elemento sustancial dentro del núcleo familiar.

Su talento y pasión por la pintura van de la mano de su faceta como esposa y mamá, su marido y sus hijas son pilares de ello. Ha emprendido un camino en el arte por obra del destino, aunado a su dimensión personal y profesional.

La realización de un ser humano está en su bienestar, felicidad y satisfacción en todos los aspectos de la vida. Y para ello es imprescindible contar con la familia como cimentación, se requiere disciplina y esfuerzo para lograr un balance, pero todo es posible si las prioridades están establecidas y el respeto se hace presente con uno mismo y con quienes nos rodean.

Ante todo y para todos, la familia es primero.

Guillermo Dillon Montaña



# ¡SÍGUENOS!

ENTÉRATE DE TODO LO QUE  
TENEMOS PARA TI EN REDES SOCIALES

Y ENTRA A NUESTRA PÁGINA WEB:

**[www.nucleofamiliar.org](http://www.nucleofamiliar.org)**



Núcleo Familiar México



@nucleofamiliarmx



42

**CLAUDIA JULIÁN:  
FAMILIA, ARTE  
Y PASIÓN**

18

**ES UNA  
PRIORIDAD**

La salud mental debería de estar en el top de nuestras preocupaciones, sobre todo en el mundo actual.

24

**¿TUS NIÑOS  
TE HACEN CASO?**

La forma en la que le hablamos a los pequeños es determinante para que sean cooperativos.

38

**ABC  
FAMILIAR**

Te presentamos reflexiones y consejos sencillos y básicos para fortalecer el seno familiar, de la A a la Z.

70

**UN RESPIRO EN  
EL MATRIMONIO**

Tener "tiempo de novios" se vuelve una manera de combatir la rutina y la monotonía en la vida de casados.

SOCIEDAD

PADRES

MUJER

FAMILIA

PAREJA



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

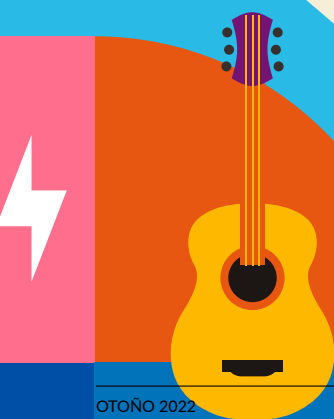


# SABER ESCUCHARLOS

**H**ablar con un adolescente no siempre es fácil... y si se trata de sus padres, menos. Especialmente si tomamos en cuenta factores como la etapa que están viviendo, los vestigios de la pandemia y los cambios que trajo consigo para todos, así como el hecho de que raramente podremos captar la atención de los jóvenes sin que dejen de estar pegados a la pantalla de un dispositivo móvil.

Inclusive algunos padres también están durante todo momento con los ojos en los celulares, tablets, etc.

Cada quien conoce a su hijo y sabe la mejor manera de acercarse para dialogar, escucharlo y fortalecer el lazo que los une, pero a veces las circunstancias no son óptimas y esto resulta complicado. Por ello, te compartimos los siguientes consejos para tener una conversación llevadera:



yay!



Leemos tanto de la escucha activa y pocas veces la tomamos en cuenta a la hora de tener una conversación con los hijos. Observa su lenguaje corporal, míralo a los ojos y ponle atención, dejen los dispositivos móviles y, sea el tema que sea, hálblalo demostrando interés.

No todas las pláticas pueden ser cómodas y habrá temáticas que resulten complicadas de abordar como papás (y para los hijos también), así que trata de ser empático, paciente y de cuidar muy bien el tono con el que respondes. No interrumpas y controla tus emociones.

Hablar con los hijos durante la adolescencia es una gran oportunidad para ir conociendo el adulto en el que se convertirá y es un momento para compartir experiencias de vida, errores, aprendizajes y alegrías... los padres también fueron adolescentes alguna vez.

**ESCUCHA  
ACTIVA Y SIN  
DISTRACCIONES**



**EMPATÍA,  
TONO Y  
PACIENCIA**



**RECORDAR Y  
COMPARTIR**



**CALMA Y  
NO LO TOMES  
PERSONAL**

**RESPECTAR  
Y NO  
FORZAR**



Como papás es difícil no tomarse personal algunas cosas y esto puede llevar a enfrentamientos. Mantengan la calma, respiren y procuren no dejar que escale hacia una discusión, pues se perderá todo el sentido de la conversación en turno.

No hay que forzar una plática con los jóvenes, hay que respetar cuando no tienen ganas o ánimo de hablar las cosas. Y a reserva de que como papás se observe que se necesita ayuda o se trate de algo delicado, esperen a que ellos se sientan con la libertad de hablar.

**POP!**



## **SALUDABLES Y DE TEMPORADA**

Las setas y boletus son de los ingredientes que reinan la temporada del otoño... o todo el año, ya que podrías incluirlos en tu dieta semanal, pues son ricos en fibra, bajos en sodio y contienen vitaminas del grupo B.

*Fuente: TopGastronómico.es*



## **UN TOQUE A TU DESAYUNO**

Aporta menos azúcares y grasas que la granola, es ideal para el estreñimiento y le da un toque seco y crujiente a tu desayuno. Así es el muesli, una mezcla nutritiva de cereales, entre ellos avena, creado en Suiza.

*Fuente: Salud.mapfre.es*



Tener  
**coflex**<sup>®</sup>  
da confianza.



Soluciones que te garantizan poder vivir  
tu hogar sin preocupaciones.

[coflexhome.com](http://coflexhome.com)

 /CoflexInnovacion  /coflexhome

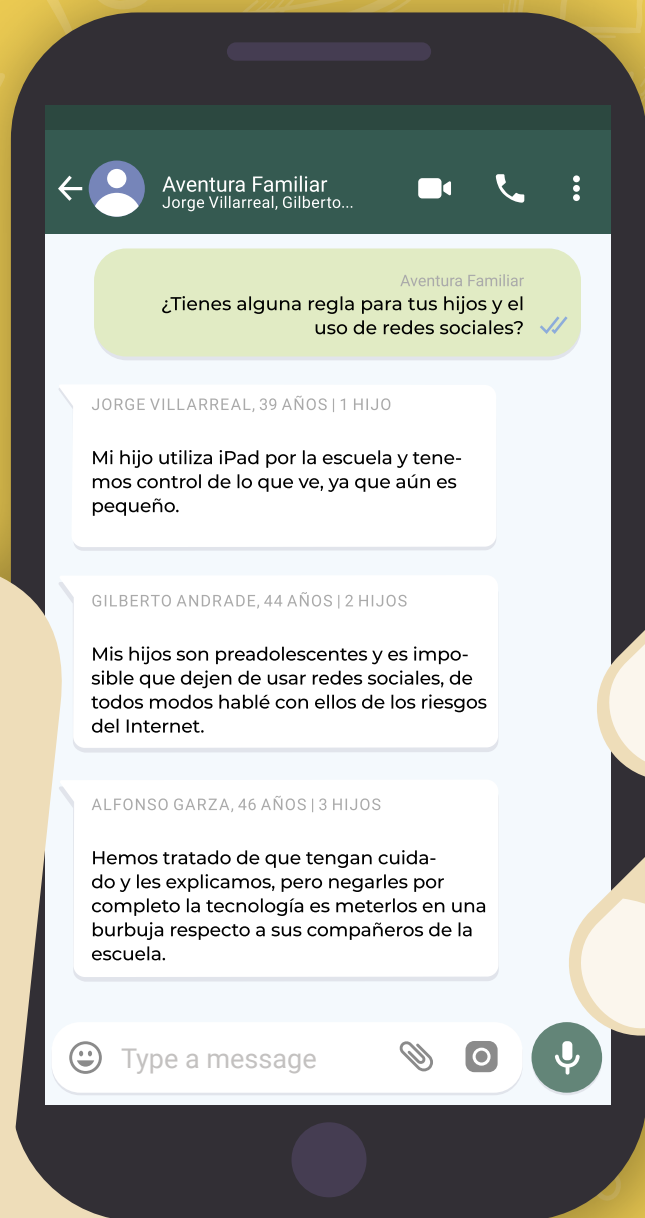
**coflex**<sup>®</sup>  
home

Funcionalidad para el hogar

# LAS APPS, LOS PERMISOS Y LAS REDES SOCIALES







“

LOS QUE DE CORAZÓN  
SE QUIEREN SÓLO  
CON EL CORAZÓN  
SE HABLAN

”

FRANCISCO DE QUEVEDO  
ESCRITOR ESPAÑOL

HABLAR CON Y DESDE EL CORAZÓN ES LA MANERA MÁS  
EMPÁTICA Y AUTÉNTICA DE HACERLO.

AVENTURA FAMILIAR



## Impulsamos proyectos para que más de 91 mil sonrisas de niños y niñas de México sigan alegrando y moviendo a nuestro país.

En Soriana Fundación queremos que en las próximas generaciones se formen **jóvenes integrales que sean agentes de cambio para nuestro país**, por ello invertimos en programas de educación, alimentación, salud y desarrollo de los niños.

Este año arrancamos con diferentes estrategias dirigidas a nuestras **Campañas de Aportaciones de Clientes**, las cuales refuerzan el impacto social de organismos como Un Kilo de Ayuda, Instituto Nuevo Amanecer, Club de Niños y Niñas, Villas Asistenciales, Destellos de Luz, entre otras.

**Tu aportación voluntaria es la esperanza de un mejor comienzo.**

Solicita tu recibo deducible en [www.soriana.com](http://www.soriana.com)

📍 @Org.Soriana  
📍 @OrgSoriana  
🌐 [unkilodeayuda.org.mx](http://unkilodeayuda.org.mx)







# ¿CÓMO LLEVARSE BIEN?

AF STAFF

Cuando ponemos  
en práctica el lema  
'cada quien lo suyo'  
respetamos a los  
integrantes de la  
familia, su espacio  
y sus cosas

Cuando vivimos en una misma casa pueden surgir enfrentamientos, sobre todo cuando los niños son pequeños y comparten espacios como zonas comunes del hogar o su habitación.

En una misma familia, hay perfiles muy distintos y todos y cada uno de ellos deben adaptarse a compartir el mismo hogar. Entre la diferencia de edades y preferencias, el entendimiento puede tener sus problemas a la hora de la convivencia.

El secreto es entender lo siguiente: si actuamos con respeto siempre, los demás también lo harán. Todos somos diferentes y nos movemos de forma distinta a los demás, y más porque dentro de una

## DENTRO DE UNA MISMA CASA HAY UNA 'ENSALADA' DE PERSONALIDADES Y GUSTOS. APRENDAMOS A CONVIVIR TODOS

misma casa hay una “ensalada” de perfiles, personalidades y gustos.

Además del respeto ante todo, la tolerancia es una de las claves en esta fórmula, ya que nos invita a la empatía y a la solidaridad.

Compartir puede ser un ejercicio complicado para ciertas personas y esto no lo hace ni bueno, ni malo, simplemente son retos más agotadores para unos que otros.

Empezando por el propio hogar: respetar, respetar y volver a respetar. Cada quien lo suyo, sea esto su espacio, su lugar, su momento, su día a día.

Y es que practicar la paz y desarrollarse en un ambiente de paz es la mejor forma de crianza para los hijos, de formación para adolescentes y la manera en la que podemos vivir en una sociedad plena.

Somos muchos en este planeta y tenemos que aprender nuevas formas pasivas de habitarlo.

Empieza por ti, sí, llevarse bien con uno mismo es el primer paso para hacerlo con el resto de personas en casa y en los entornos a los que acudamos.

Está comprobado que crecer en un ambiente de paz genera beneficios para chicos y grandes. De hecho, evita que los niños crezcan y se conviertan en personas con problemas, adicciones, por ejemplo

Cuando un ambiente pacífico reina en el hogar,

los conflictos disminuyen para dar pie al diálogo a la hora de la resolución de diferencias, para fomentar la armonía y reducir el estrés propio de vivir bajo el mismo techo.

Ser seres de paz proporciona empatía, solidaridad y, sobre todo, hace más llevadera la vida. Educar en la paz es crear personas que puedan hacer el cambio sin tener que verlo como una acción adicional altruista, sino como el deber ser, por inercia y en automático.

La prudencia y la sinceridad también harán que la convivencia en casa esté libre de conflictos. Ser compasivo, estar tranquilo y no tomarse todo personal –así lo sea– conformará círculos virtuosos para llevarse mejor.

Pensar antes de hablar es TODA la diferencia a la hora de comunicarnos en el lugar que cohabitamos, actuar y no solamente reaccionar es importante para relacionarnos unos con otros.

Llevarse bien trae consigo grandes frutos, pero también es de los procesos por los que podemos conocernos mejor –y a otros–, lo que provoca que reconozcamos nuestros valores y áreas de oportunidad, esas partes negativas que podemos convertir en motores de crecimiento, en todos los aspectos de nuestra existencia.



LA BONDAD ES EL PRINCIPIO DEL TACTO,  
Y EL RESPETO POR LOS OTROS ES LA  
PRIMERA CONDICIÓN PARA SABER VIVIR"

HENRY F. AMIEL  
Escritor



**ES UNA  
PRIORIDAD**



La salud mental debe estar en el top de nuestras atenciones, porque a raíz de la pandemia aumentó el consumo de antidepresivos y los casos de ansiedad.

Aquí tips para su cuidado en chicos y grandes

AF STAFF

**A**nsiedad, estrés y depresión son de los grandes temas a tratar a raíz de la pandemia. Y, aunque desde antes de ella ya se presentaba un aumento en los casos, es ahora cuando más se da a conocer el incremento en el consumo de fármacos para afrontar dichos trastornos.

De acuerdo a la Asociación Nacional de Farmacias de México (Anafarmex), a consecuencia de este suceso subió al doble el consumo de medicamentos prescritos para dichos padecimientos (del 15 al 30 por ciento).

Y es que los cambios han sido críticos y no todas las personas pueden adaptarse a los mismos. Desde el duelo por la pérdida de un ser querido, la incertidumbre por la situación económica, los problemas personales y profesionales, el bajo estado de ánimo y los derivados de los confinamientos son algunos de los factores que influyen.

SE ABRIÓ EL CAMINO  
PARA QUE MÁS  
PERSONAS HABLEN,  
SE EXPRESEN Y  
BUSQUEN AYUDA

A la vez, afecta que aún hay estigmas alrededor de la salud mental, su atención y cuidado. Muchas personas se sienten vulnerables respecto al tema, sobre todo los hombres.

Por ejemplo, según la Organización Mundial de la Salud (OMS), ellos tienen tres veces más probabilidades de ser diagnosticados con un trastorno antisocial de la personalidad que las mujeres. En los hombres hay una tendencia a no pedir ayuda psicológica o no mostrar síntomas relacionados con la depresión y otros trastornos mentales.

No en vano se llegó a decir en diversos medios de comunicación que la salud mental y sus relacionados son “una nueva pandemia”.

La salud mental es responsabilidad de cada uno, de hecho, se ha convertido en un reto a nivel personal, familiar, profesional y social.

Según datos de la OMS, casi el 80 por ciento de la fuerza laboral mexicana padece estrés. Con la pandemia esto se ha agravado, ya que millones se vieron afectados en este ámbito de su vida.

No solo eso, la salud mental de cada uno de los integrantes de la familia altera a la misma, su estabilidad, las relaciones que llevan y la dinámica en el hogar. De igual manera sucede en otras dimensiones como la escolar, social, etc.

Cuidar la salud mental de las familias es ver por el bienestar de la sociedad y su buen desarrollo.



## Ojo, papás

Esto no es un tema exclusivo de adultos, niños y jóvenes también tienen estos “padecimientos de grandes” y cada vez son más los que requieren de atención profesional para sobrellevarlos.

De acuerdo al Instituto Centta de Madrid, la ansiedad en niños “es una emoción que pertenece a los mecanismos básicos de supervivencia ante situaciones nuevas o amenazantes, incitándonos a actuar o escapar (...) es el trastorno psiquiátrico más frecuente en la infancia. Cuando aparece de una manera reiterada y evoluciona sin tratamiento, genera efectos negativos en el funcionamiento académico, social y familiar de los niños, interfiriendo gravemente en su desarrollo”.

Dicho instituto reitera que algunos de los factores que influyen para que los chicos desarrollen ansiedad son:

**Biológicos:** Disfunción de neurotransmisores (los que se encargan de regular su estado de ánimo, comportamiento, etc).

**Psicológicos:** Baja autoestima, rasgos de su personalidad y la autovaloración que se den.

**Sociales:** Eventos traumáticos, forma de educación que lleven, amigos, familia, conductas aprendidas.

Como padres es fundamental estar al pendiente, pero también evitar caer en prácticas como “disminuir” la gravedad de la conducta o síntoma con el fin de querer ver a los hijos bien, cualquier señal debe ser atendida, por muy pequeña que parezca.

Ser ejemplo para ellos también es crucial, porque aprenden de lo que ven. Estar abiertos a la comunicación, mostrarse disponibles y ser muy empáticos hará que se sientan en confianza para expresarse.

## ¿Qué hacer?

Además de acudir con un especialista (de ser necesario) e informarte sobre el tema, te recomendamos lo siguiente para el cuidado de tu salud mental y de tus seres queridos:

- Procura y fomenta buenos hábitos en casa, cuestan esfuerzo, pero hacen toda la diferencia
- Realiza actividad física (ejercicio, caminar al aire libre)
- Comer saludablemente y beber suficiente agua diariamente
- Planea metas y mantén un pensamiento positivo
- Busca ayuda y comunícate con quienes tengas confianza y seguridad
- Balancea el uso de redes sociales y actividades que se inclinen hacia el ocio y sedentarismo
- Cuida tus relaciones personales, sobre todo la que tienes contigo mismo
- Duerme adecuadamente y ten la mente ocupada de forma productiva
- Relájate y no tomes personales las cosas, no todas están en tu control
- Acude a terapia profesional, en caso de ser necesario

LA ANSIEDAD ES DE LOS  
TRASTORNOS PSIQUIÁTRICOS  
MÁS COMUNES EN NIÑOS



# DEJA IR...

LO QUE NO ESTÁ EN NUESTRO CONTROL, LO QUE QUISIÉRAMOS MODIFICAR PERO DEPENDE DE FACTORES EXTERNOS, NO DEBERÍA AGOBIARNOS.

AVENTURA FAMILIAR





EJEMPLAR  
SÓLO  
EN LÍNEA



EJEMPLAR  
SÓLO  
EN LÍNEA

EJEMPLAR  
SÓLO  
EN LÍNEA



EJEMPLAR  
SÓLO  
EN LÍNEA

EJEMPLAR  
SÓLO  
EN LÍNEA





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





# EL PODER DE LAS BUENAS INSTRUCCIONES: Y A TI, ¿TUS NIÑOS TE HACEN CASO?

La forma en que le hablamos a los pequeños y cómo les pedimos las cosas es determinante para que sean cooperativos y obedientes. A continuación, consejos para esta dinámica

POR FERNANDA GUERRA

**T**odos los padres y madres queremos que a nuestros hijos o hijas les vaya bien en la vida. A las personas que les va bien en la vida, son aquellas que cooperan, siguen instrucciones y saben obedecer.

Se imaginan a un niño en la primaria o ya en la secundaria, que el maestro/a le diga: “Juan, pasa al pizarrón y escribe lo que te dicto”, y Juan le conteste: “maestro/a, yo no voy a pasar,

escribalo usted, para eso le pagan”. Ahora, imagínense a Juan a los 24 años y que su jefe o jefa en el trabajo le diga: “Juan, por favor lleva este documento a la oficina” y Juan le contesta: “llévelo usted, a mí eso no me toca”.

¿Han escuchado la frase “más vale maña que fuerza”? ¿o “en el pedir está el dar”? si queremos que nuestros niños puedan aprender a seguir instrucciones debemos primero

poner atención a cómo es que les pedimos las cosas. Muchas veces en eso está la diferencia entre que los niños se sientan motivados a responder o que en cambio te decidan ignorar y eso te lleve a ti a sentirte frustrado/a también.

Antes de conocer el cómo sí, vamos a identificar algunas de las formas más comunes en las que damos malas instrucciones. Cualquier parecido con la realidad es pura casualidad.





## MALAS INSTRUCCIONES

Algunas formas comunes de dar malas instrucciones son:

❌ **El bombardeo:** “Recoge tu cuarto, y limpia los trastes sucios, y saca la basura, y dale de comer al gato, y...”.

❌ **La o el gritón:** “¡¡Recoge los zapatos en este instante!!”.

❌ **La o el gruñón:** “Ya te dije que hicieras tus tareas, ¡nunca haces lo que yo te pido! ¡No sé porque no puedes hacer algo tan simple! Me tienes hasta el tope”.

❌ **Sarcasmo:** “¿A eso le llamas limpio?”.

❌ **La o el mártir:** “No sé porque nunca me haces caso... ¡Deja que tengas tus hijos/as y verás cómo se sufre tratando de hacer que los hijos/as entiendan!”.

❌ **El o la habladora:** “Tienes que recoger tus juguetes porque tienes que aprender a ser responsable, además tu hermano que es menor que tú ya recoge los juguetes sin problema y tú que eres más grande tienes que aprender a hacer lo mismo, además...”.

❌ **Llamada a larga distancia:** Le grita la madre o el padre de una habitación a otra: “Prepárate para ir a la escuela”.

❌ **Deprimido/a:** (cabizbajo/a y silencioso/a) “Lo único que quiero es que te sientes en la mesa” (suspira).

❌ **Perro que ladra no muerde:** “¡Recoge tu cuarto ahora mismo o voy a tirar todos tus juguetes en la basura!”

❌ **El freno:** “¡No hagas eso!”  
\*Hay que decir lo que sí se tiene que hacer.

## BUENAS INSTRUCCIONES

Las características de las buenas instrucciones que serán herramientas fundamentales para educar adecuadamente a nuestros hijos e hijas son:

✅ **Elegir el momento:** Tanto para niños/as como personas adultas, hay momentos en los que se puede dificultar seguir una indicación e incluso, escucharla. Son momentos inoportunos. Por ejemplo: el niño o la niña está viendo sus caricaturas favoritas, lo más oportuno es darle la indicación cuando haya una pausa o comercial. Si no escuchamos, quien dio la indicación se enoja pues piensa que le estamos ignorando.

Piénsalo papá, piénsalo mamá; estás viendo tu programa favorito y cuando está en el momento más entretenido, te aseguro que ni siquiera escucharás la indicación, mucho menos la seguirás. Esto provoca que quien da la indicación, se enoje, pues cree que le están ignorando.

✅ **Dar las gracias:** Imaginen que una indicación es como un sándwich, el decir “Por favor” es una rebanada de pan, el decir lo que hay que hacer es el jamón, y el dar las gracias es la segunda tapa de pan que permite que el sándwich se complete. Muchos padres o madres cuando su hijo o hija tarda un poco para seguir la instrucción o realiza algo que comúnmente no hacía, le dicen: “ya ves, nada más es de que quieras, pero por pura chifladura haces caso cuando quieres” o “que te cuesta hacer caso” o “no que no, nada más es de que te amenace con que le voy a decir a tu papá”.

Lo recomendado es que cuando su hijo/a realice lo que le solicitaron, independientemente del modo en que lo haga o si tardó 5 o 10 segundos, le digan: “Gracias”. Esto le puede causar asombro, pero experimenten y verán que su hijo/a cada vez les va a obedecer más y, mejor aún, su relación será cada vez más fructífera.



✓ **Esperar en silencio 10 segundos:** Tanto niños/as como adultos están muy lejos de ser un robot para cumplir siempre las indicaciones de manera inmediata. Al dar una orden deben permanecer cerca y esperar en silencio 10 segundos a que se cumpla. Es común que muchos niños o niñas digan: “ahí voy”, “al ratito”, “ahorita”. En ocasiones, como padre o madre al escuchar estas respuestas, nos molestamos y empezamos a decirles: “ándale”, “te estoy diciendo que ya”, “como para pedir dinero si eres muy bueno/a”.

Y bueno, si esto sigue es probable que se enojen y le den un pellizco, coscorrón o le digan cosas que pueden llegar a ofenderlos. Se ha encontrado que la mayoría de los niños/as, si los papás o mamás se quedan en silencio y a una distancia prudente (1.50 m) terminan realizando la instrucción.

✓ **Claro, corto y simple:** Una indicación es una indicación, y punto. No es un momento para dialogar, ni para llamarle la atención a nuestro hijo/a o tratar de convencerle de algo. Sabemos que los momentos de diálogo para felicitar o poner límites entre padres/madres e hijos/as son importantes y deben existir, pero una indicación es: clara, corta y simple. Por ejemplo: “Carlos, pon la mochila en su lugar ahora por favor, gracias”.

✓ **Conseguir la atención del niño o la niña:** Una vez que elijan el momento oportuno, deben cerciorarse de que su hijo/a realmente les esté escuchando y poniendo atención. Lo recomendado es que estén en su campo visual, inclinarse a su altura, mirarle a los ojos y darle la directriz.

✓ **Revisar mi estado de ánimo:** El 80% de lo que comunicamos es a través de nuestra postura corporal, expresiones faciales, tono de voz, etc. Y solo el 20%, a través de lo que decimos. Por lo general, el estado de ánimo influye mucho en las instrucciones que dan y cómo las dan. Hay días en que pueden estar enojados/as con su jefe/a, o sienten preocupación por cosas del trabajo, y al llegar a casa pueden decir: “hijo/a, recoge tus juguetes ahora por favor”; en este sentido, la indicación es clara, corta y simple, sin embargo, su postura corporal o expresiones faciales pueden estar transmitiendo o expresando su enojo y desesperación; y lo que es peor, su hijo/a va a creer que es con él o ella con quién están enojados/as y desesperados/as, lo que podría lastimar su relación.

Pon estos consejos en práctica y trabajemos siempre por una mejor relación con nuestros niños y niñas, ya que los llevará a ser personas felices y plenas.

## POR LA FAMILIA Y LA CIUDADANÍA

El Instituto de la Familia es un Organismo Público Descentralizado de la Administración Municipal de San Pedro Garza García y tiene como propósito contribuir al fortalecimiento familiar a través de la investigación y la generación de propuestas de política pública.  
[www.infamilia.sanpedro.gob.mx](http://www.infamilia.sanpedro.gob.mx)

 **Infamilia**  
Instituto Municipal de la Familia



# ESCUELA DE VALORES

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

En la familia aprendemos las virtudes y aunque parece fácil, representa un reto para los papás. Hagamos un esfuerzo y eduquemos en positivo

**A**nte la actualidad en la que vivimos, hoy más que nunca conviene abogar por la familia, que es el ámbito en el cual cada miembro se siente amado y aprende a amar a los demás.

No hay que olvidar que las familias están integradas por seres humanos, de carne y hueso. Todas las familias tienen “sus altas y sus bajas”, momentos conflictivos y períodos de armonía y paz.

Se debe apreciar a todos los integrantes y quererlos de todo corazón. En ese ejercicio cotidiano, hay que aprender a perdonar, comprender y disculpar. Esto se dice fácil, pero en muchas ocasiones hay que hacer un esfuerzo particular para lograr ese objetivo.

Las nuevas generaciones miran a los matrimonios como un ejemplo a seguir. De ahí la importancia de enseñarles cómo

se debe querer a la esposa, a los hijos y demostrarles –con hechos– que sí es posible ser fieles hasta la muerte.

El buen ejemplo y la alegría, sin duda, son muy persuasivos para los jóvenes.

La familia es, entonces, una sociedad con características muy peculiares porque los fines del matrimonio son: 1) la procreación de los hijos y, a continuación, 2) la esmerada formación de cada uno de esos niños y, luego, jóvenes.

No hay dos hijos iguales, sino que a cada uno hay que formarlo de acuerdo a su carácter, a sus facultades y virtudes, a sus ideales en la vida, etc.

En cierta ocasión, estaba jugando frontón con un amigo y participaban varios miembros de su familia. Se me ocurrió decirle: “¿Cómo se parecen Luis y Juan Pablo!” Y de inmediato me respondió: “No es así, cada hijo tiene sus propias ‘cadaunadas’”. La frase me hizo gracia pero, mediténdola despacio, mi amigo tenía mucha razón.

La labor de ser padres o madres es una verdadera vocación para lo cual hay que formarse. Por ejemplo, tomando cursos de orientación familiar. Ahora también está de moda tomar cursos de superación familiar “en línea”.

Hace unos días me comentaba un amigo que tiene varios





## REALIZAR ACTIVIDADES JUNTOS FAVORECE LA RELACIÓN PADRES-HIJOS

hijos y un buen número de nietos que tomó ese curso y que le ha servido bastante. Se llama: “Educar en positivo”.

¿De qué trata en esencia? De que muchas veces los padres se vuelven coléricos con los hijos y casi todo funciona a base de regaños, de gritos, de castigos. Claro está que los hijos terminan teniendo miedo a ese “ogro” en que se ha convertido su padre. Pero debe de ser todo lo contrario, la mamá y el papá es muy conveniente que sean “los mejores amigos de sus hijos”. Con quienes compartir anhelos, inquietudes y poderles hacer preguntas de carácter confidencial, por ejemplo: sobre sexualidad, noviazgo, adicciones, etc.

Todo esto, aunado a hacer planes juntos como practicar deportes, conlleva a un mayor acercamiento.

Conozco matrimonios que se han propuesto tener conversaciones cercanas: la madre con las hijas y el padre con los varones. Claro está, sin hacer acepción de personas. Van juntos al cine, a tomar un helado o un café y platican serenamente y a solas. Esos acercamientos han resultado exitosos. También

durante los fines de semana la familia entera sale a andar en bicicleta o hacer gimnasia. O bien, a practicar un deporte como el básquetbol o el voleibol. Salen para hacer un picnic en el campo o visitar un museo. De esta manera los padres intervienen directamente en la formación de sus hijos.

¿Cómo se puede progresar en esa conveniencia? Sugiriendo en ellos la práctica de una serie de pequeñas, pero determinantes virtudes para convertir el hogar en un lugar agradable y donde se antoje estar ahí, porque cada miembro de la familia colabora para lograr ese mismo fin.

Para ello es necesario que cada uno salga de esa esfera de comodidad que se tiende a crear, aislándose en su propia habitación mediante el celular, el iPad o su laptop. Hay que hacerles ver a los hijos que tienen que estar pendientes de los demás; de interesarse por sus gustos y aficiones; de querer con los que convivimos tal y como son y no como nos gustaría que fueran; de ofrecerse con los padres a realizar algunos encargos ellos requieren. A

la vez, animarlos a socializar con amigos y chicas y asistir a fiestas y reuniones.

También es fundamental, como dice el dicho, “Ponerse en los zapatos de los demás”. Para “sentir” lo que ocurre en el corazón de los demás e ir logrando el desarrollo armónico de su personalidad. Por ejemplo, si una hija tiene una gran sensibilidad artística, no se le puede tratar de la misma forma que al hijo adolescente aficionado a los deportes extremos, con un carácter un tanto brusco, pero noble.

Otro elemento que considero determinante es echar en el baúl “del nunca jamás” todos los rencores y resentimientos y enterrarlos para siempre. Hay que fomentar en el hogar la alegría, el optimismo, el entusiasmo, el trato cordial, fraterno y el buen humor. Nada hay más agradable que mantener el gozo y aprender a ver el lado divertido de la vida cotidiana. Aunque, en ocasiones, no se esté de humor, o se padezca una ligera enfermedad. Es entonces cuando hay que añadir un pequeño “plus”, es decir, un esfuerzo adicional para sonreír y ser amables.

En conclusión, la institución familiar es la escuela de valores por excelencia. Como escribía el filósofo y político inglés, Sir John Bowring: “La familia feliz no es sino un paraíso anticipado”.





# EDUCAR<sup>EN</sup> IGUALDAD

POR MARISSA VÁZQUEZ

Hemos llegado a un punto en el que es necesario orientar, informar y concientizar sobre este tema desde la infancia. Te presento estrategias para hacerlo, derivadas de un trabajo colaborativo



MARISSA  
VÁZQUEZ

Psicopedagoga y escritora  
con maestría en asesoría  
educativa familiar,  
especialista en primera  
infancia.

ACTUALIDAD

**C**omiendo en un restaurante, en marzo 2022... se acerca el mesero y pregunta: ¿Algo más que le haga falta caballero?, ¿Todo en orden caballero?, esto mientras se me cae el pan de la boca e intento controlar mi reacción, pues me recuerdo que soy una adulta responsable de mis acciones y emociones.

Entonces me digo: “otro día más en la vida de una mujer mexicana donde es común ser sutilmente ignorada e invisible”. Un tipo de violencia disfrazada de servicio y cortesía. Es algo cultural, se podría decir, incluso visto como “aceptable” y “normal”. Pero esta historia se repite y escala a muchos contextos de mi vida personal y social.

Hace no mucho tiempo caí en cuenta de la cantidad de abusos y “micromachismos” a la que se enfrenta una mujer TODOS los días. Tanto que, a veces, mientras sucede juro escuchar el intro de la serie de “Mujer, casos de la vida real” de los años 90 y el tan querido meme nacional de “Acompáñame a ver esta triste historia” que surge en mi cabeza. Supongo que estaba malamente acostumbrada a tolerar esto, ya NO, la venda se me ha ido cayendo poco a poco.

El tema aquí fue cuando vi llegar estas mismas situaciones a mi salón de PREESCOLAR. Sí, leíó usted bien, dije preescolar, no secundaria, ni preparatoria o universidad. PREESCOLAR. ¿Será que

siempre había sido así y no era consciente?, ¿No estaba acaso lo suficientemente informada?, bien dicen que la ignorancia es una bendición. Cuando fui testigo de una situación de inequidad entre niños y niñas en edad preescolar mi alma se teletransportó a Narnia y viajó por galaxias lejanas hasta regresar congelada a mi cuerpo.

Confieso que soy una persona altamente sensible y que soy MUY impresionable, pues admiro la belleza y el horror de una forma única. Y aun así, éste hecho era algo incomprensible para mi cerebro; la mera idea era una pionera extranjera pues llevo más de 10 años trabajando con esta población hermosa y salvaje de personas de 0 a 6 años.

Siempre he pensado que el preescolar es como un microcosmos, y un reflejo de la sociedad actual, pero nunca a este nivel. En fin, mucho puedo decir o no decir de todo lo que he aprendido de estas experiencias. Pues como dijo Mandela: “You either win or learn”. Prefiero abstenerme de detalles pues mi intención NO es escandalizar ni contribuir al discurso de negatividad y odio que permea en nuestra sociedad. Al contrario, como maestra me toca aprender y enseñar constantemente. Juzgar y ridiculizar lo encuentro vacío. Y me parece importante EDUCAR, ORIENTAR, INFORMAR y CONCIETIZAR acerca del tema.



## ‘Los niños son el futuro’

Además de pensar seriamente en nuestra huella generacional y en los niñ@s que estamos formando. Si usted es de los que piensa “Los niñ@s son el futuro”. Yo le pregunto, ¿Cuál futuro?, uno en el que la violencia de género es “normal”, en el que se han perdido los valores, y la sociedad está llena de familias y personas quebradas; en el que nos estamos acabando los recursos de nuestro hermoso planeta y hemos pasado a ser meros consumidores de la tecnología que cada día nos seduce con algo nuevo.

¿De verdad queremos educar en base a patrones arcaicos que propician la repetición de violencia sistémica y la desigualdad de género?

Llevo ya varios años que dejé de remar a contracorriente, abandoné la idea de tener que adaptarme a un mundo que muchas veces me mostraba su cara tóxica. En vez de adaptarme, decidí construir una nueva REALIDAD, pues aunque me considero una persona positiva hay muchas cosas que no me gustan del día de hoy. En palabras de Krishnamurti, el autor de “La educación y el significado de la vida”: “No es una medida de salud estar bien adaptado a una sociedad profundamente enferma”.

Y el presenciar que un niño descalifique y excluya a una niña por ser niña me parece alarmante y RIDÍCULO. La antropóloga social Cecilia Fernández

nos habla en su curso de “Entendiendo el feminismo desde el programa de filosofía para niñxs”, el sentido que tiene EDUCAR SIN REFERENCIA AL PASADO. ¿Y qué quiere decir esto?

“No se refiere a borrar la memoria o a pretender borrar aquellos abusos o inequidades que se vienen arrastrando estructural o sistemáticamente, hay que dar cuenta de lo que sí pasó pero la propuesta de educar de este modo significa no anclarnos en 'a mí me sucedió y no pasa nada', 'es la tradición... así es como se organiza el mundo', y tanto al pasado como a las supuestas esencias que transmitimos 'es que... así son los hombres, así somos las mujeres, esto es lo que nos toca'”.

Ésta es la posibilidad de quienes nos dedicamos a crianza, de compartir, fomentar, no apagar la esperanza que tienen los niñ@s pues ellos pueden crear mundos a partir de su imaginación y crearlos junto con ellos también resulta importante. Puesto que somos los adultos quienes los criamos y quienes los anclamos a diferencias, a discriminación y a subordinaciones estructurales, así que educar sin referencia al pasado debe ser un punto de partida a un nuevo sistema organizado a partir del respeto y la igualdad de género.

Y esto involucra muchas esferas de nuestra persona. Pues a veces significa SANAR HERIDAS de nuestra propia historia, de quienes fuimos, de quienes fueron nuestros padres, la manera en que fuimos educados etc; y también de pensar y repensar nuestro estilo de paternidad-maternidad, nuestras habilidades y herramientas como madres; y después de toda la introspección necesaria, se debería tomar y tirar de una buena vez con todas esas “maneras” y actitudes que nos hirieron.

Tal vez así logremos ser una versión más auténtica y más sana y finalmente cortar con estas “malas prácticas” que incluso muchas veces refuerzan y conservan un tinte tradicionalmente paternalista.

UNA ALTERNATIVA  
ES ADOPTAR PRÁCTICAS  
DE PSICOLOGÍA POSITIVA,  
APEGO SEGURO  
Y EDUCACIÓN  
SOCIO-AFECTIVA



# Diferencias y desigualdad

¿Cómo se ven estas diferencias que fomentan la desigualdad de género?, muy simple, pero muy complejo a la vez, ya que las encuentras en los lugares más lucidores y en los más oscuros. A continuación algunos ejemplos en el tema de crianza y educación temprana:

**“Va a ser” (gender reveal): Globos azules si va a ser niño y globos rosas si será niña**

**“ Los niños no juegan con muñecas, las niñas no juegan con carritos”**

**“ Las niñas no juegan futbol, eso es cosa de hombres”, “Bailar es cosa de niñas”**

**“ Los niños no lloran”, “Las niñas no opinan”**

**“ Las niñas usan vestido”, “ Los niños llevan el pelo corto”**

**“ Los niños deben ser fuertes y agresivos”, “Las niñas deben ser bonitas y delicadas”**

En cada una de éstas frases está contenido un aspecto vital de nuestra existencia; el lenguaje, la conducta, la vida afectiva, la ropa, los juguetes, las actividades recreativas a las que decidimos que puede participar un niño o una niña etc.

Nosotros, adultos, tenemos el poder de decidir con qué prejuicios crecerán nuestros hij@s.

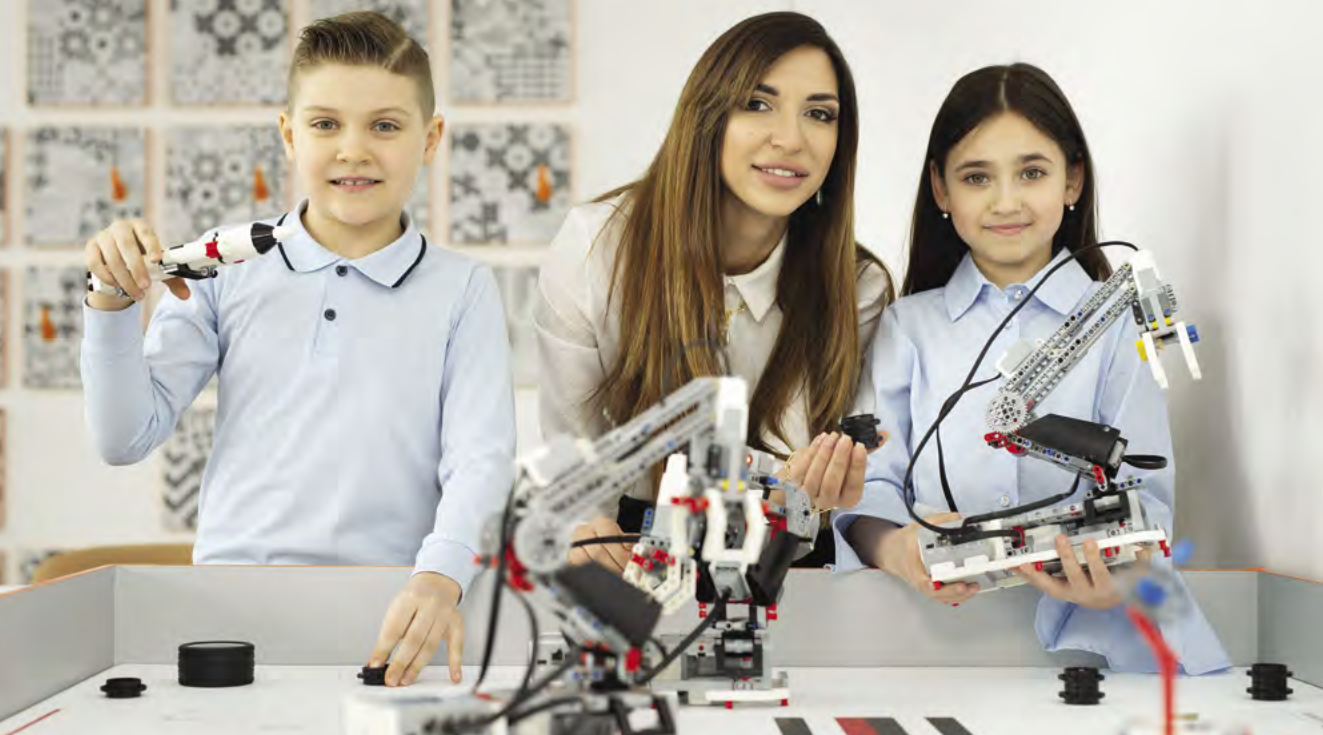
De acuerdo con Mayra Hernández, abogada activista, experta en estudios de género por la Universidad de Querétaro y Vancouver, “el género se va construyendo desde la infancia a través de estereotipos por los cuales se educa y se socializa bajo modelos de masculinidad y feminidad hegemónica, puesto que, se sigue el modelo tradicional de cómo se DEBE DE SER masculino y cómo se debe de ser femenino. Y al no cumplir con estos modelos las personas están sujetas a sufrir rechazo social y discriminación”.

Este modelo tradicional basado en prejuicios (entre otras cosas) impulsa a los NIÑOS a progresar en el ámbito PÚBLICO (comercial y de negocios) imponiendo un rol de proveedor y en las niñas supone que el progreso ha de darse en el ámbito PRIVADO (doméstico) como esposa y madre.

A partir de estos prejuicios se va construyendo la IDENTIDAD PERSONAL. Y no sé usted, pero para mí ésas son las grandes ligas y en donde pienso que hay que apostarle con más fuerza e intencionalidad; a nuestra IDENTIDAD, en la que entendemos el mundo, en nuestro propósito en la Tierra, en cómo nos dirigimos a los demás, en lo que pensamos de nosotros mismos, lo que nos hace ser quienes somos etc.

¿Cómo hemos de dejar esto en manos de prejui-





## EL ROL DE LOS PADRES ES CRUCIAL PARA EVITAR QUE NIÑOS ACTÚEN CON VIOLENCIA Y LAS NIÑAS SEAN ULTRA SEXUALIZADAS

cios que han sido creados hace tanto tiempo y que nos han demostrado –en algunos casos– ser tóxicos?

¿Por qué los estereotipos NO fomentan una sociedad basada en la igualdad?

Porque de acuerdo con Mayra Hernández, estos estereotipos de género han sido creados a partir de una cultura andocentrista y patriarcal y los pensamientos más arraigados dentro de cada uno de “éstos estereotipos suponen un sistema de dominación y opresión hacia las mujeres en donde la mujer es colocada en un status de subordinación y el hombre en un status de dominación. Como Simone de Beauvoir, quien establece que ‘la mujer es lo otro en relación al hombre’”.

Y esta cultura de opresión se ve inmersa en todos los aspectos de la sociedad, en la forma de crecer, de estudiar, de hacer negocios y de crear una familia. Y dentro de la familia es donde se refuerzan estos estereotipos o se extinguen. Y se ve claramente en los padres de familia que educan a sus hijos a defenderse usando la violencia o a las niñas que se les va inculcando sutilmente el cumplir siempre con un estándar de belleza. Promoviendo tal vez, de forma inconsciente, una masculinidad y feminidad tóxicas.

Hoy somos testigos de las consecuencias de estos prejuicios, vemos peleas en niños de secundaria “arreglando” sus problemas a golpes, vemos niñas ultra sexualizadas queriendo imitar lo que ven en las redes sociales. Y esto es lo que se ha vuelto aceptable y celebrado. Sin mencionar los efectos más extremos como lo son el feminicidio (niñas y adolescentes) y el suicidio (adolescentes).

Sé que esto es difícil de entender para muchos pues nos cuesta quitarnos la piel y la máscara y caminar lejos de estos prejuicios que nos enseñó nuestra familia... es duro pues, construir una opinión propia implica autenticidad y coraje. Me consuela el hecho de encontrarme en consulta, a madres y padres de familia que poco a poco van despertando y que son más conscientes de que no quieren educar a sus hij@s de la misma manera en la que ellos y ellas fueron educados.

Y les doy crédito también a todas esas personas que han puesto su atención en adoptar prácticas basadas en psicología positiva, apego seguro, educación socio-afectiva etc; cada vez somos más los que creemos que un niñ@ ha de ser educado en base al respeto y la conexión para con sus adultos importantes y su entorno.



# ¿Cómo educar en la igualdad?

Para el presente artículo y los siguientes lineamientos se realizó un trabajo de análisis en conjunto con las especialistas Mayra Hernández, Raquel Vidaurri y yo, Marissa Vázquez:

- 1** Educando a la sociedad. Educando a los padres/ madres de familia. A través de pláticas, cursos y talleres que hablen sobre la igualdad de género.
- 2** Sanando nuestras heridas de la infancia en torno a este tema. Y entendiendo las maneras de ser MUJER y de ser HOMBRE.
- 3** Cuestionando los contenidos actuales que proporcionan los medios de comunicación y que están consumiendo nuestros niñ@s; la música, la televisión, la publicidad (NETFLIX, DISNEY+, TIK TOK, INSTAGRAM).
- 4** Analizando y pensando críticamente cuando un contenido digital está promoviendo mensajes que hacen que se normalice la violencia de género.
- 5** Al buscar escuela para tus hij@s, asegúrate de conocer su visión y postura ante este tema.
- 6** Interviniendo cuando se reconozcan estereotipos de género (masculinidad tóxica, cosificación del cuerpo femenino) y manifestando nuestra desaprobación en el entorno familiar y social.
- 7** Dándoles oportunidad a los niñ@s de JUGAR sin miedo; jugar con todo tipo de juguetes; juguetes “genderless”.
- 8** Cuidando nuestra relación de pareja, la forma en que nos comunicamos, resolvemos problemas etc; Los niñ@s observan e imitan a sus adultos importantes.
- 9** Procurando estar rodeado de personas que compartan estos mismos valores, pues a veces no se necesitan las mismas creencias para convivir, pero sí el mismo respeto.
- 10** Haciendo una deconstrucción de lo individual a lo colectivo. Trabajar en nosotros mismos primero, a manera personal y familiar para poder hacer un cambio de forma social.

## Estrategias para la igualdad

Aprende a reconocer estereotipos de género en tus hij@s:



### 1. Escucha y atiende de forma consciente

A veces la rutina y el caos de la vida adulta nos privan de realmente estar PRESENTES y de saber lo que pasa en la vida de nuestros hij@s.



### 2. Medita

Cuando detectes una conducta, frase o palabra ligadas a un estereotipo de género NO reacciones. Date el tiempo para procesarlo a nivel personal, aclara tus ideas, investiga, piensa en las repercusiones a largo plazo y luego adopta una postura.



### 3. Responde

Inicia un diálogo con un tono abierto y respetuoso (no autoritario) e investiga de dónde vienen sus creencias, después dales tu punto de vista, explícalo con hechos e invítalos a construir su propio criterio.





Los maestros forman en lo académico, pero también son elementales para el desarrollo integral de niños y jóvenes. Comparto una reflexión sobre esta figura

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

**E**n estos tiempos en que se habla y escribe tanto sobre la crisis de valores, consideraba que el papel del profesor resulta indispensable. No solo para transmitir conocimientos a sus alumnos sino también para brindarles una formación integral.

¿A qué me refiero? A que el alumno no solo es un mero receptor de conocimientos, como un cerebro que solo asimila ciencia y saber, también requiere de una cuidadosa formación de su personalidad.

De ahí la importancia de una preceptoría académica que oriente al alumno acerca de su modo de estudiar, su orden y aprovechamiento del tiempo, su modo de convivir con sus compañeros de clase. Sobre cómo se comporta en su casa: si es respetuoso y obedece a sus padres; si es fraterno con sus hermanos; si atiende sus tareas escolares con prontitud; cómo vive las demás virtudes o valores humanos, etc.

Por ello, es muy aconsejable que el profesor esté en contacto con los padres de familia para orientarlos y ayudarlos mejor. Recuerdo que mis profesores de primaria mayor y secundaria tenían la costumbre de charlar con cierta frecuencia con

mis padres con el objetivo de que fuera creciendo en ciertos aspectos de mi comportamiento. Preguntaban a mis padres sobre mi conducta en casa y en qué aspectos debería de mejorar. Algunas veces esas metas se centraban en pequeños detalles escolares; otras veces, en mi convivencia con mis padres y hermanos. Nunca sentí aquello como una imposición desagradable sino como amables sugerencias.

Ese común acuerdo servía para que mi formación fuera en una dirección precisa y con un rumbo bien definido.

Y es que cuando el niño llega a los 12 años la persona crece tanto en cantidad como en calidad. No solo en el aspecto físico, como aumento de talla, peso, estatura, sino también en sus capacidades mentales y fuerza física.

Aunado a esto, sobreviene un cambio en la forma de ser, una evolución en la personalidad. Es un nacimiento de “algo” en el ser humano y ese “algo” no es otra cosa que la propia intimidad. El adolescente siente y experimenta que lleva algo en sí mismo que no pertenece a nadie, sino que es enteramente suyo.

## LOS PROFESORES DEBEN ESTAR EN CONTACTO CON LOS PADRES PARA ORIENTAR A LOS ALUMNOS

Es justo cuando sucede el descubrimiento del propio “yo”.

En esa etapa de la vida es importante orientar a los jóvenes para vencer su inseguridad y ordenar correctamente sus emociones, tomando en cuenta que es también el momento de la afirmación del “yo” y la autoafirmación de la personalidad. Es decir, el joven paulatinamente debe aprender a valerse por sí mismo.

En ese nivel del crecimiento se puede animar a los adolescentes a desarrollar cualidades intelectuales, como la oratoria, la música, la computación, ciencias exactas o saberes humanísticos. Porque de ahí puede nacer la simiente de su futura carrera profesional. O bien, en aspectos físicos como frecuentar un determinado deporte, de preferencia con la ayuda de un preceptor. Puede ser el fútbol, el basquetbol o el atletismo como es la carrera de los 100 o 200 metros planos, carreras con obstáculos, recorrer mayores distancias, como 800 metros, un kilómetro. O incluso ilusionarlos con hacer una pequeña excursión por el bosque o en la ribera de un río o remar en un lago.

Cuando la mente del joven está enfocada en este tipo de disciplinas se adquiere una estupenda salud mental y la posibilidad de desarrollarse aún más.

Viene a mi memoria el caso del personaje griego, Demóstenes, quien perdió a su padre cuando tenía tan solo siete años. Sus tutores administraron deslealmente su herencia, y el chico, siendo apenas un adolescente, tuvo que litigar para reivindicar su patrimonio.

En uno de esos juicios a los que tuvo que asistir, quedó impresionado por la elocuencia del abogado

defensor. Fue entonces cuando decidió dedicarse a la oratoria y a la política.

Pero el joven Demóstenes se enfrentaba con un gran obstáculo: sufría de “dislalia”, un trastorno en el lenguaje que se manifiesta en la dificultad para articular las palabras, debido a malformaciones o defectos en los órganos en que interviene el habla.

Parecía que su caso no tenía remedio. Pero gracias a los consejos de una persona sabia, a quien le tenía aprecio, le dijo con seguridad: “Recuerda que la paciencia te traerá el éxito. Practica mucho la oratoria.” Así que comenzó diariamente a ejercitarse en la oratoria con singular tenacidad. Se colocaba una piedrecilla debajo de la lengua y en la orilla del mar gritaba con todas sus fuerzas, hasta que su voz se oía clara y fuerte por encima del rumor de las olas.

También recitaba –casi a gritos– discursos y poesías para fortalecer su voz. En las ocasiones que tenía que participar en una discusión, repasaba una y otra vez los argumentos de ambas partes para analizar sus puntos débiles y fuertes.

Después de años de perseverancia, el joven Demóstenes –gracias al ánimo y estímulo de aquel sabio consejero– había profundizado de tal manera en el arte de la elocuencia que llegó a ser uno de los más brillantes oradores de Atenas y, en general, de la Antigüedad y sus discursos son valorados hasta nuestros días como los de Cicerón.

Son ejemplos valiosos para mostrar a los jóvenes sobre esa lucha tan necesaria para alcanzar sus propias metas. El célebre compositor, Franz Liszt, decía: “Si no hago mis ejercicios de piano un día, lo noto yo. Pero si los omito durante tres días, entonces lo nota el público”.

Por ello, en esa labor de preceptoría integral, reviste de particular importancia el fomentar la virtud de la perseverancia y la constancia. Y ante los errores personales, enseñarles a los alumnos a recomenzar con humildad y espíritu deportivo, obteniendo experiencia de esas caídas; que no son derrotas sino valiosos aprendizajes.



# FAMILIAR

POR OSVALDO REYES MÉNDEZ

## Las 23 recomendaciones para fortalecer la familia, de la A a la Z

**A**limenta tu mente y tu corazón con sentimientos y acciones positivas, para que los miembros de tu familia sigan tu ejemplo.

**B**usca promover el diálogo en los encuentros y desencuentros familiares, dialogar es una tarea permanente si deseas una comunicación de calidad.

**C**omunica los beneficios de la unión familiar, buscando ofrecer a cada quien, la oportunidad de sentirse amado y respetado.

**D**edicar tiempo y esfuerzo al desarrollo y vivencia de los valores y virtudes humanas, ya que son medios eficientes y valiosos para fortalecer el entorno familiar.

**E**vita el apego a los bienes materiales que parecen atractivos y seductores, la codicia siempre causa conflictos familiares.

**F**ortalece la conversación familiar mediante la sinceridad, el respeto y la colaboración. Todos los días son aptos para practicarlos y evitar desencuentros y malos entendidos.

**G**estiona con calidad y entusiasmo los momentos familiares, los buenos y no tan buenos, estos últimos, proporcionan importantes retos y oportunidades para mejorar.

**H**oy es el mejor momento para invertir en la familia, cada depósito que realices, rinde grandes y valiosos dividendos, por lo regular, a mediano y largo plazo.

**I**mportante resulta cuidar el balance trabajo-familia, muchas personas arriesgan la salud física y emocional por anteponer el trabajo a su vida personal y familiar.



**J**amás optes por la violencia (sea verbal o física) para hacerte respetar, muchas discordias y tragedias familiares se originan en ambientes hostiles y autoritarios.

**L**o difícil es aprender a manejar las crisis familiares y evitar discordias y agresiones entre sus miembros. En las crisis, el más mínimo incidente puede producir una batalla en la que nadie quiere ceder.

**M**anejar los conflictos y buscar soluciones bien analizadas y evaluadas, es una muestra de responsabilidad y compromiso familiar.

**N**o es fácil caminar por la vida sintiendo miedo y desaliento, las adversidades nos permiten madurar y crear oportunidades para salir adelante. La familia es un gran proyecto de vida, pero exige compromiso.

**O**pta por la esperanza en vez del desánimo y el pesimismo, las cosas suceden por algo, nada bueno se logra con lamentarnos y perder la esperanza, aún cuando se viva en un entorno incierto como el actual.

**P**erdonar es muy difícil, porque implica amar mucho, pero cargar con el rencor y el resentimiento causa muchísimo dolor y sus heridas son complicadas de sanar.

**Q**uerer y desear son dos pretensiones diferentes, la primera es fruto de la voluntad, mientras que la segunda, es manejada por las emociones y los sentimientos. Elige bien para no comprometer la salud familiar.

**R**esponsabilidad familiar es una tarea permanente y retadora, pues requiere de paciencia y perseverancia, virtudes que se desprenden de otra gran virtud que es: la fortaleza.

**S**i piensas que hay familias perfectas, estás equivocado, existen las unidas y desunidas, cada una tiene su cultura propia, es decir: estilo de vida, costumbres y valores que le caracterizan.

**T**ecnofilia es la adicción por la tecnología, tendencia actual que amenaza la convivencia familiar si se abusa de dispositivos móviles (laptops, tabletas, celulares, videojuegos, etc). Lo recomendable es vigilar y, en casos extremos, limitar su uso en entornos familiares.

**U**na de las mejores maneras de salvaguardar el futuro de la familia es aprendiendo de las costumbres y tradiciones del pasado, además de promover aquellos valores y decisiones del presente que nos impulsan a ser mejores padres, esposos e hijos.

**V**oluntad, inteligencia y capacidad de amar son facultades superiores del ser humano que promueven la madurez del individuo y facilitan un entorno familiar sano.

**Y**a no es posible como sociedad desentendernos de lo valioso que es la familia para alcanzar la paz, la justicia y la solidaridad. Si la familia está bien, la sociedad está bien.

**Z**áfate de las garras del egoísmo, la superficialidad y el conformismo. Hoy el mundo necesita familias maduras, con voluntad y determinación para amar, servir y compartir.

A man with glasses and a white polo shirt is smiling broadly, holding several lemons. He is standing in a field of green plants. The text 'PAPÁ, EMPRENDEDOR Y MAESTRO DE VIDA' is overlaid on the image in large white letters.

# PAPÁ, EMPRENDEDOR Y MAESTRO DE VIDA

Juan Luis González es un empresario revolucionario que modernizó un tradicional negocio y que disfruta de su mayor tesoro: su familia. Conoce su historia y su visión entusiasta ante todo

POR MARÍA ALESDRA PÁMANES

**N**acido en Córdoba, España, Juan Luis González es un ejemplo de inspiración, perseverancia y alegría frente a la adversidad. Su entusiasmo se contagia e irradia desde que entra a un aula a impartir clases, a un escenario a dar una conferencia o bien, a cualquier lugar al que va, acompañado de su esposa y sus dos hijas.

Se podría decir que le exprime –como las naranjas que vende– lo mejor de la vida y lo comparte a su alrededor.

Y es que le gusta “todo lo que suene a naranja, porque la vida es eso, unas veces dulce, otras ácida e incluso algunas etapas, algo amargas, pero al final siempre es dulzura”, dice en entrevista para Aventura Familiar.

González es una muestra de que el valor de la familia forja los cimientos en la vida de un ser humano, de hecho, para el empresario andaluz “lo es todo, absolutamente todo. Desde la (familia) que uno crea, la de tus hijos, y hasta de la que uno procede, la de tus padres”.

Y considera que el seno familiar “es un pilar fundamental en la vida de todos y cada uno de nosotros. De alguna forma u otra somos lo que somos por lo que hemos aprendido y vivido junto a padres, hermanos, abuelos, incluso primos que, en mi caso, forman igual parte de mi vida como si fueran hermanos”.

Con mayor ímpetu en la actualidad, pues hemos llegado a un punto en el que el sentido de la familia pasa a segundo plano y “por desgracia, esta forma de ver la familia cada vez más es cuestionada, es una nueva corriente que parece que quiere romper esta forma de vivir”, comenta Juan Luis, quien disfruta cada momento que vive con los suyos, realizando actividades juntos, tales como “ver esas películas donde momentos felices se celebran en familia, en unión y en tiempos tan duros como los que hemos vivido con pandemia y enfermedad, la familia ha sido más importante que nunca”.





## Emprender, aprender y crecer

Nunca se deja de aprender y las ganas de aventurarse, crear, adaptarse y seguir siempre pueden ser un impulso, en cualquier etapa de la vida.

En el caso de “JuanLu”, como lo apodan, un giro llegó cuando tenía 40 años y se lanzó hacia un camino de emprendimiento, pues dejó la dinámica de oficina y la dirección de distintas empresas para crear su propio negocio.

Y no uno cualquiera, sino que revolucionó por completo la tradición que yacía en su familia desde 1916: la agricultura.

Así nace Orange3, su empresa y con la que vende naranjas cultivadas de forma tradicional y certificadas como fruta de producción integrada, directamente desde el árbol hasta tu casa. Todo con la inmediatez y los beneficios de la era digital a su favor: las naranjas llegan a domicilio y en un lapso de 24 horas.

Este movimiento suena sencillo, pero fue una decisión compleja y difícil de tomar. “Una cuestión de necesidad. Venía de pequeño susto de salud, un amago de infarto el día de mi cumpleaños que me hizo replantearme la vida. De ser director de una importante multinacional americana de neumáticos, para España y Portugal, a volver a mis orígenes, al de mi padre, mis tíos y mis abuelos (...) también el deseo por hacer algo diferente, crear algo de valor para las explotaciones familiares y sobre todo hacer marca, comercializar desde el origen, desde el campo. Somos una familia que vende naranjas desde 1916 y personalmente creo que mi responsabilidad era conseguir que la empresa pudiera seguir existiendo 100 años más”, cuenta.

Con el respaldo de una gran carrera y trayectoria profesional, aunado a la experiencia acumulada con los años, González se echó el clavado hacia el emprendimiento “con una visión del mundo de los negocios lo bastante amplia como para montar mi propio negocio”.

Indica que “durante años los agricultores vendíamos naranjas a otros que realmente son



**LO HACEN SOÑAR  
MUCHAS COSAS, PERO  
VER CRECER A SUS  
HIJAS Y QUE SEAN  
FELICES ES SU MAYOR  
SUEÑO**

# LA FAMILIA PARA MI LO ES TODO, ABSOLUTAMENTE TODO. DESDE LA QUE UNO CREA, LA DE TUS HIJOS, Y HASTA DE LA QUE UNO PROCEDE, LA DE TUS PADRES”

Juan Luis González

Empresario, esposo y papá



los que ganaban el dinero a nuestra costa, los intermediarios. Acortar esa cadena de valor era fundamental para hacer que el negocio siguiese adelante”.

Además, modernizó por completo el método tradicional de la agricultura, algo que brinda un distintivo único a su marca. “He descubierto en estos 10 años y medio de andadura, que los clientes saben apreciar los productos que valen, los que tienen un valor diferencial, incluso están dispuestos a pagar algo más”.

Orange3 es la fusión de la tradición con el comercio actualizado y revitalizado, un referente de los negocios y la digitalización de los mismos, sin perder la esencia que los caracteriza. “Tenemos una carencia tremenda en cómo comercializar, no sabemos vender, y en estos momentos de crisis y penurias, no podemos permitirnos el lujo de que otros se lleven un céntimo de más. Pero en un sector tan tradicional, y básico como el rural, no ha sido fácil. Estamos en Palma del Río, pueblo de la provincia de Córdoba, y donde se encuentran las explotaciones agrícolas. Vendemos a toda la Península en 24 horas y cada vez más tenemos clientes de fuera de España”, puntualiza JuanLu.

Entre sus mayores retos están “evolucionar con los tiempos, con la propia vida, saber adaptarme a cada situación. Si pienso en mi infancia, en la que teníamos poco de todo o casi nada, y donde lo más tecnológico era la televisión, y miro ahora todo lo que tenemos, parece que estamos en otro planeta”.

“Por tanto, saber vivir según las necesidades de cada momento es un reto a los dos niveles, no solo para el ‘hoy’ sino también para el futuro”, dice en la entrevista, “‘salmón que se duerme se lo lleva la corriente’, pues toca eso, nadar constantemente y no parar”.



La familia para JuanLu ha sido un pilar en su vida, en todos los sentidos, ya que está presente en las áreas de su faceta como hombre de hogar, agricultor, empresario y maestro. “Mi mayor aprendizaje lo he tenido en casa, en mi padre, por su trabajo y dedicación, su profesionalidad y reconocimiento que le han dado todos los profesionales con los que ha trabajado para llegar a ser un referente, y por supuesto en mi madre, ella es la imagen de una ‘actitud increíble’, una forma positiva constante de cómo encarar la vida, con alegría, siempre sirviendo y ayudando, jamás la he visto quejarse de nada, ni siquiera cansada. Por más que lo quiera explicar es difícil, pero ojalá todos fuésemos igual, seguramente viviríamos en un mundo un poquito mejor”.

Para ir contracorriente en la actualidad se necesita valentía, disposición y ganas de salir adelante, pese a que en el recorrido habrá obstáculos, como los miedos a vencer, “tengo algunos, sobre todo a enfermarme, a no tener salud, porque sin esto no tienes nada. ¿De qué te sirve tener de todo si no tienes ni las ganas ni la fuerza para poderlas disfrutar? Es mi mayor miedo, porque todo lo demás está en nuestras manos y a la vida hay que plantarle cara, desde la valentía y no desde el miedo”, recalca.

Estar y seguir en movimiento es vivir, dis-

frutar y exprimir el jugo a esta naranja llamada vida, a pesar de que en ocasiones lleguen la incertidumbre y las sorpresas, “pufff, ojalá pudiera escribir ahora mismo este guión, sería como el de una película de esas que te hacen llorar una tarde de domingo, con un final muy feliz, en una puesta de sol con los naranjos de fondo, pero no tengo ese poder, ahora toca seguir creciendo y formándome. No sólo por mi negocio o las clases, sino porque eso me permite seguir activo y despierto”, comparte Juan Luis.

Actualmente está centrado en el ámbito del neuromarketing y quiere entrar de lleno en el “metaverso”, “algo me dice que son tendencias que vienen a quedarse, y este mismo palpito lo tuve en el año 1999 cuando hice mi primer curso sobre e-commerce, que sabía que iban a ser el futuro”.

Con la estabilidad que tiene a la redonda, se encuentra firme y confiado en que “no son tiempos para muchos giros, creo que hay que tener el rumbo claro, definido y no salirse mucho de la carretera, pero con la certeza o convencimiento de que lo que haces es lo correcto”.





## Dedicado padre e inspirador profesor

Hablar con JuanLu es una inyección de ánimo y entusiasmo y escucharlo al dar una asignatura es un boost revitalizador. Un soñador que emana energía hasta por los poros... y gran parte de ello proviene del hecho de que su mayor pasión en la vida son sus hijas y sus clases.

“Mis hijas y mis clases me dan fuerza, ilusión y ganas de seguir dando pasos en la vida, porque si no tienes metas o retos por los que levantarte cada día, no tienes nada (...) me hacen soñar muchas cosas, pero de nuevo vuelvo a pensar en mis hijas, en verlas crecer y hacerse mayores, siendo honestas, trabajadoras y sobre todo felices”.

También sueña con “llegar a poder ver a mis nietos algún día llevando la empresa de las naranjas, igual que estoy haciendo yo con lo que nos dejó mi abuelo y que durante 100 años más, la empresa siga en las manos de esta familia”.

En sus clases y en las conferencias que imparte dice que “si a la vida no le pones pasión tú mismo, nadie lo hará por ti”.

“Y la pasión es como gasolina para todo lo que hacemos, es pura fuerza y subidón”, agrega.

Además de papá, empresario y profesor, JuanLu es esposo y por su trabajo tiene que viajar mucho, lo que resulta un desafío para el balance entre su dimensión personal y profesional.

“No es fácil, pero tampoco es imposible. Tener tu propio negocio te permite ser dueño de tu tiempo y eso ayuda a la hora de organizarte. Pero es verdad que roba tiempo a tu vida, en especial las clases los fines de semana y fuera de Madrid, que es donde vivo, o tener el negocio de las naranjas a 400 km en el sur de España”, señala González.

Y aconseja a los jóvenes matrimonios y familias: “Buscar un balance entre ambas cosas, porque sin trabajo tampoco hay vida. Pero sabiendo que lo que decidas que sea lo más importante sea de verdad lo más importante, y yo en mi caso lo tuve claro, y es mi familia. Cada uno puede priorizar lo que es más importante. Y disfrutar intensamente del tiempo libre, aunque sea un simple paseo con tu hija de la mano, o unas vacaciones de una semana con toda la familia. Necesitamos recargar la pila de la felicidad, y esto sólo lo puede hacer la familia”.



## Generaciones de agricultores

Conoce más sobre esta empresa respaldada por cuatro generaciones de una familia y un extraordinario modelo de negocio que brilla dentro y fuera de España:

**Página web:** [www.orange3.es](http://www.orange3.es)

**Instagram:** @orange3es

# LIDERAZGO

POR MARÍA FERNÁNDEZ

# CON DE MUJER

No es por moda, tampoco por sumarse a tal o cual movimiento, sino porque la presencia femenina en los negocios se traduce en beneficios para las empresas y la sociedad, de forma complementaria



El mundo laboral no es igual para hombres y mujeres. Si bien es cierto que la sociedad y el rubro organizacional han hecho un esfuerzo por la igualdad de género, aún falta un largo camino que recorrer.

Aún existen factores como el techo de cristal debido a la

brecha de género. De acuerdo a la Organización de las Naciones Unidas (ONU), solamente el 7.4 por ciento de las empresas Top 500 de Fortune corre bajo la dirección de una mujer.

Según McKinsey & Company, cuando hay –por lo menos– 10 por ciento más diversidad de

género en una organización las ganancias aumentan en un 3.5 por ciento.

La Organización Internacional del Trabajo (OIT), señala que alrededor del 75 por ciento de las empresas de todo el mundo aplica políticas con igualdad de oportunidades, inclusión y di-

# Una perspectiva ‘más humana’

Habilidad y disposición para escuchar, inclinación a la cooperación y precaución ante el riesgo son de las características que predominan en el perfil de la mujer líder. Ellas cuidan el lado “más humano” de una organización y tienen mayor facilidad para ser empáticas, por lo que pueden visibilizar aspectos de índole humana, respecto a su contraparte en el área laboral.

Ellas son propensas al consenso y al diálogo persuasivo, a la negociación bajo una mirada de mayor comunicación interpersonal.

Además, la cultura corporativa podría dar un giro que no hemos visto si la brecha de género se reduce y se vuelve equitativa a los sistemas y modelos de trabajo que predominan en la actualidad, orientándose a las personas y su bienestar, dentro y fuera de la empresa.



## CON DIVERSIDAD EN LAS COMPAÑÍAS, SE GENERA MAYOR RESILIENCIA Y FLEXIBILIDAD ANTE LAS CRISIS

versidad, sin embargo, en su estudio se dio a conocer que “la aplicación de esas políticas no es suficiente para solucionar el desequilibrio de género en los niveles máximos de las empresas. Ello se debe a que el típico techo de cristal no es el único obstáculo que afrontan las mujeres en el ascenso de su carrera”.

Además, el rendimiento de las empresas con diversidad sube por encima de la media, lo que hace de esto un factor competitivo.

Aunado al valor agregado económico y de reputación e imagen que se le puede dar a las empresas, la diversidad es un elemento complementario y aglutinador, que aporta una visión alterna a la dinámica y

modelos de trabajo establecidos.

No solamente eso, a raíz de que comenzó a implementarse la diversidad de género en las empresas, se ha notado un incremento de la capacidad de transformación, mayor resiliencia y flexibilidad ante la crisis y el cambio, por la perspectiva de las mujeres, según una investigación llevada a cabo por la Universidad de Nueva York.

Otra de las grandes ventajas es que la mujer tiende a tener mejores habilidades de liderazgo, como lo indica el Pew Research Center.

Por ello, no se trata de sus-

tituir o minimizar a cualquiera de las dos partes en el ámbito laboral, sino de aprovechar las diferencias que tienen hombres y mujeres en este rubro para así formar un equipo complementario que brinde mejores resultados y, por supuesto, oportunidades. Esto tomando en cuenta que hoy los objetivos –en el mejor de los casos– deben estar fundamentados bajo la búsqueda del bienestar laboral, del balance entre la vida personal y profesional de los empleados y en que se cumplan establecimientos de Responsabilidad Social Corporativa.



# CLAUDIA JULIAN:

## FAMILIA, ARTE Y PASIÓN

POR MARÍA ALESANDRA PÁMANES

FOTOGRAFÍAS POR: JUAN RODRIGO LLAGUNO,  
CAMILA DE EZKAURIATZA  
Y MÓNICA MARTÍNEZ VITE





Fotografía por: Mónica Martínez Vite

Esposa, mamá y artista.  
La pintora mexicana  
comparte cómo logra  
balancear su faceta  
personal y profesional,  
de la mano de su familia  
y con un talento nato  
que explora  
en cada bastidor  
y en exposiciones como:  
‘The New Dream’

**C**uando se unen la pasión, el esfuerzo y la disciplina, de forma natural y orgánica, llegan la plenitud y la satisfacción, propia y de quienes se tienen alrededor.

Claudia Julián es un ejemplo de ello, una muestra de que cuando se inyecta corazón y el ser humano se deja llevar por lo que intrínsecamente lo libera y lo hace ser la mejor versión de sí mismo, se potencia su esencia y ésta resplandece en todas las facetas y dimensiones.

En el caso de la regiomontana es la pintura, “siempre me ha gustado, pero creo que aquí juega un poquito la circunstancia, la casualidad, suerte, destino (...) siempre me había dado curiosidad y decía ‘qué padre saber pintar y qué padre saber cantar, la cantada todavía no lo he intentado (...)’ y llegué al taller del maestro y artista que admiro muchísimo, Enrique Saucedo; el arte siempre me ha gustado y durante la pandemia hubo un click, cuando estuve en clases no pintaba en mi casa, iba a mis clases, pintaba y me regresaba (...)”, dice en entrevista para Aventura Familiar.



Sin embargo, no se trata de una mera clase, distracción o pasatiempo, “en el encierro era eso o me ponía a ver series, leo mucho, pero se me antojó ponerme a pintar y me acuerdo de un turning point muy importante: ver a una historiadora de arte en YouTube e hizo un análisis del arte protesta cuando estaba todo lo de George Floyd y Black Lives Matter y en su análisis hubo algo que me movió, fue el detonador y dije ‘esto quiero hacer y quiero decir’”, comenta.

“Pintar para mí es gozo, liberación, ya no concibo un día sin pintar o que no pinte, ya es como bañarme, lavarme los dientes, es una necesidad, el pintar y el conectar conmigo; la pintura ya se volvió hasta un estilo de vida, el arte se vive y en la vida está el arte (...) consume hasta mis sueños, me duermo y en mi buró está una libreta y hay veces que me despierto, se me viene algo, lo apunto y me duermo (...) pintar no es nada más ‘agarro un pincel’. El día en que no puedo pintar (por cualquier razón) siento raro, como si faltara algo”, agrega.

“Es una cuestión de disciplina, no solamente es gozo y una pasión, no es un hobby, es un trabajo que

## PARA EQUILIBRAR LAS DISTINTAS ÁREAS DE SU VIDA, LA ARTISTA REGIOMONTANA UTILIZA LA MEZCLA DEL ESFUERZO Y LA DISCIPLINA

gozo, con deadlines y compromisos (...) pinto cuando estoy inspirada y cuando no, también”, señala Julián.

Estar en el taller la hace sentirse “más Claudia”, intensifica y fortalece lo que la hace ser ella, basta con escucharla expresarse de ello para darse cuenta de que le corre esta pasión por las venas y en su

mirada se denota lo mucho que lo disfruta.

Con mayor razón porque es tan solo una de las facetas que la conforman, pues tiene más de 10 años casada con Sergio y juntos formaron una familia y así como se deleita al plasmar sus ideas y comunicar por medio de los trazos de color, lo hace al contar sobre su vida como mamá de dos pequeñas hijas.

“La familia es lo más importante, es mi todo, la pintura hace que sea la mejor versión para ser mejor mamá, mujer, ejemplo (...)”, comparte con una sonrisa y convicción en cada palabra que enuncia.

Sus hijas son lo más preciado para ella, “es más, si una de ellas requiriera más atención de mi parte y tuviera que dejar la pintura, no lo pienso ni un segundo, no te digo que no me va a doler, pero no lo pensaría un solo segundo, ante todo, 100 por ciento ellas”, indica la artista plástica.





PINTAR PARA MI ES GOZO,  
LIBERACIÓN, YA NO CONCIBO  
UN DÍA SIN PINTAR  
O QUE NO PINTE (...)  
YA SE VOLVIÓ UN ESTILO  
DE VIDA, EL ARTE SE VIVE  
Y EN LA VIDA ESTÁ EL ARTE”

CLAUDIA JULIÁN

Artista y madre de familia

## CON SU OBRA ‘THE NEW DREAM’, JULIÁN MOSTRÓ AL MUNDO SU TALENTO Y PERSPECTIVA DE LA VIDA DENTRO Y FUERA DEL ARTE

Y puntualiza que vivimos en un mundo en el que se necesitan mamás presentes, “no podemos educar sin estar y tienen que saber que estamos, siempre, ellas entran al estudio y yo en automático dejo el pincel y volteo, aunque sean 100 veces las interrupciones (...) para educar hijos tenemos que estar más presentes que nunca, el mundo necesita papás presentes”.

“El adulto soy yo, la que tiene que malabarear soy yo, y ellas no tienen por qué saber todo lo que hay tras bambalinas para yo ser una mamá disponible y presente, ellas no se dan cuenta que hay veces que me despierto a las 4 de la mañana (...) pero para ellas es suficiente el que vean que intento y que ahí estoy”, dice.

El balance, el equilibrio y la paciencia forman sus mayores retos, “me vuelvo pulpo, me tengo que

dividir en mucho, son etapas (en la vida, la familia y la pintura)”, menciona, “encuentro mis espacios, por ejemplo, pinto de noche, ya que están dormidas, o cuando están en el colegio, hay veces que me despierto mucho más temprano que ellas, empiezo a pintar, luego las despierto, las ayudo a vestirse, les doy de desayunar, yo las llevo, yo las traigo del colegio o a sus clases, tengo espacios de tiempo de calidad con cada una y luego con las dos (....)”.

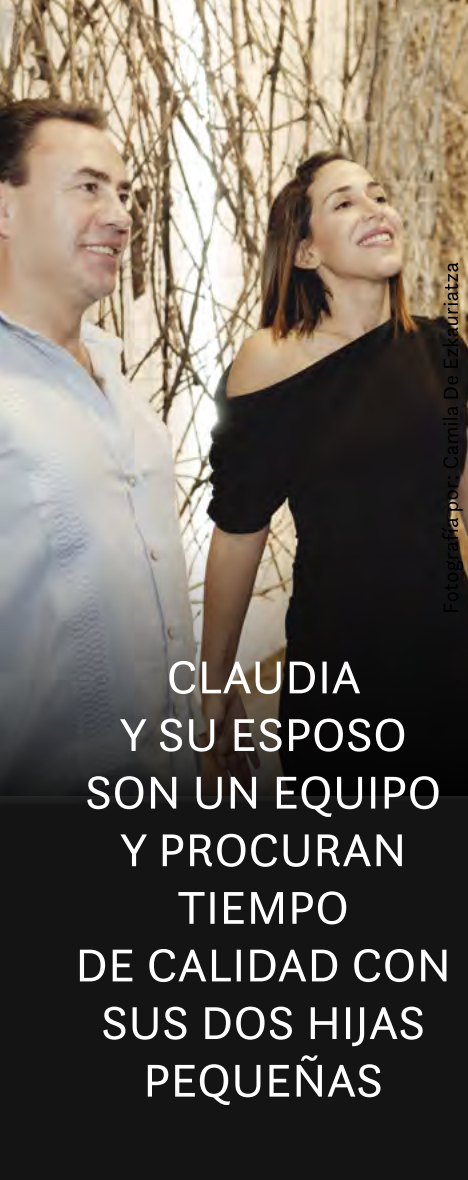
La clave son el balance y el equilibrio pues, para Claudia, “se puede ser mujer, trabajar, que goces ese trabajo y ser buena mamá, nuestros hijos no necesitan papás perfectos, necesitan papás que den la mejor versión de sí mismos todos los días, con todos nuestros defectos y cualidades”.

Y ser ese “pulpo” que se divide para tener tiempo de calidad propio y con su familia retribuye e influye, Julián es un referente y una figura artística en ascenso, pero también un modelo para sus pequeñas: “mis hijas son mis fans número uno, son mis críticas número uno (...) las dos lo aman y son súper creativas, la más chiquita pinta hasta el papel de baño y no es un decir, es algo literal, pinta las cajas de galletas, todo recicla, todo reconstruye, hace instalaciones de arte, escultura, todo el santo día está manipulando material, pintando, no juega con una muñeca, o es plastilina o son plumones, y la mayor está con la música (...)”.

Así, se da una fusión y sinergia entre el hogar y el taller, entre lo que es como mujer, creadora y mamá, “el go por ciento del tiempo pinto en mi casa, porque quiero estar cerca y ahí me tienen (...) el tiempo que estoy trabajando, imaginemos a una señora en su oficina y sus hijos en su casa o en una guardería, yo no, ellas me tienen ahí todo el tiempo y estoy al pendiente, entran y salen (del taller) cuando quieren”.

Las niñas son sus primeras espectadoras, el primer público y los primeros ojos que analizan su trabajo, “es bien padre ver cómo ellas han ido entrenando su ojo junto conmigo y hacen unas observaciones bastante puntuales para su edad, adultos no se dan cuenta de ciertas cosas que ellas alcanzan a ver (...)”, dice.

Y como madre y artista las aconseja: “Yo le digo a mis hijas, lo que vas a hacer, hazlo con el corazón y hazlo bien”.



Fotografía por Camila De Eskuriatza

## CLAUDIA Y SU ESPOSO SON UN EQUIPO Y PROCURAN TIEMPO DE CALIDAD CON SUS DOS HIJAS PEQUEÑAS

# Individuales y de la mano

Tras más de una década de matrimonio, Claudia y su marido Sergio se conocen, respetan y apoyan mutuamente, van siguiendo el camino que cada uno quiere andar, juntos y en equipo.

“En el caso de Sergio, dice que por qué no encontré esto antes, que siente que ésta soy yo, que volví a ser yo (y se potenció) lo que es Claudia, le da mucho gusto y dice que lo gozo y disfruto tanto y que tengo esta pasión y le entra al quite, somos equipo, los papás somos dos, y le entra al quite para recoger niñas (...)”, comenta acerca de cómo su pareja ve el cambio a raíz de que le dio rienda suelta a esta actividad.

La ve feliz y realizada, “me entiende, le da mucho gusto verme, yo creo que somos muy

individuales, cada quien trae su tema, pero hay un apoyo, una admiración, un reconocimiento por lo que el otro hace, y hay una procuración de ‘eso te hace feliz y lo gozas, dale y te apoyo’, te escucho y viceversa”.

Lo imprescindible en la pareja es el respeto y la individualidad, “querer a la persona en todas sus facetas, con sus debilidades, acepto tus defectos, tus cualidades y las aplaudo (...) cada quien en su individualidad hacemos equipo y nos alegramos el uno por el otro, si yo Claudia individual estoy bien, mi pareja va a querer estar conmigo, si él está bien, yo voy a querer estar contigo, no das lo que no tienes, es un win-win, porque vamos a tener la mejor versión de cada uno”, resalta.

## Directa, transparente y auténtica

“The New Dream” no es su primer trabajo, pero sí fue su exposición debut, la cual consta de una obra que más allá de ser un “cuadro”, es una experiencia para los sentidos, que comienza con la vista y se intensifica con el resto, es una prueba viviente de que el arte es compartir y la manera en la que Claudia Julián lo hace es directa sin ser burda, franca y transparente sin ser ruda y auténticamente como solamente ella podría haberlo logrado.

“Siempre he sido muy directa en la forma de hablar y siempre he dicho lo que pienso, pero quieras

o no hay filtros, por educación, convencionalismo social, por respeto y la gente no se asusta y se lo espera de mí (...) siento que estaba descubriendo la pintura y al mismo tiempo se detonó canalizar de otra forma todo lo que tengo adentro, tengo mucho que decir y qué padre que sea a través de la pintura”, dice la pintora y mamá de dos.

“Estudié comunicación, era más verbal, no tan visceral, pero a la hora de la pintura puedes llegar a comunicar y a tocar algunas fibras que no tocas con palabras (...)” y en cada una de sus obras esto se “grita” y destaca.

Y está consciente de que este giro del destino conlleva un proceso, pese a que comenzó con una curiosidad que siempre tuvo, como un diamante en bruto esperando ser descubierto: “como pintora estoy en la etapa naïve y eventualmente maduraré

EN EL MUNDO EN QUE VIVIMOS  
NECESITAMOS PAPÁS PRESENTES, NO  
PODEMOS EDUCAR SIN ESTAR Y TIENEN  
QUE SABER QUE ESTAMOS, SIEMPRE”

CLAUDIA JULIÁN

Artista y madre de familia

(...) esta soy yo y tienes que respetar tus tiempos en el proceso de desarrollo y de comunicarte a la hora de pintar y yo creo que por algo llegó la pintura a mis 35, llegó a mi en el momento que me tenía que llegar (...) hay que ser bien sinceros y transparentes en la pintura como en la vida, la forma en que resuelves en la pintura es como lo haces en la vida, tiene que haber estructura y disciplina, como en la vida afuera, es un espejo, todo se refleja”.

“Soy sumamente transparente, un libro abierto, pero me he vuelto muy reservada y protectora de mi intimidad (...) y a la hora de que haya más introspección, lo proteges más, algo que quieres cuidar (...) pero soy muy abierta a la crítica, me encanta que me critiquen, me fascina y me emociona (...) porque estoy en un proceso de aprendizaje y de desarrollo, me gusta saber cómo me percibe la

gente a través de la pintura”, confiesa y señala que inclusive se ha vuelto “más ella” en sus relaciones personales, “me volví a encontrar (...) siempre he sido muy intensa y pasional en lo que hago, le meto corazón (...) volvió mi esencia (con la pintura)”.

Al mismo tiempo, disfruta mucho la soledad, pues considera que ahí también encuentras compañía y felicidad, “pero también sufrimiento, mi comfort zone es conmigo misma, en mi casa, con mis hijas 100 por ciento, en la pintura, donde no hay filtros”.

“La pandemia fue un momento para cuestionarse, el silencio y la soledad no son malos, son necesarios (...) cuestionarse y tener un propósito, ver que hay otras maneras de vivir y cambiar la rutina y tus aspiraciones y eso no rompe con tener una familia, con ser esposa, ser amiga”, subraya.





CREO QUE EN LA VIDA, LO QUE TE HACE FELIZ, LO QUE ES BUENO, SE COMPARTE (...) VIVIMOS EN SOCIEDAD Y CADA QUIEN APORTA DESDE SU ÁREA”

CLAUDIA JULIÁN

Artista y madre de familia



## Ser intuitivos, curiosos y liberarse

A la sociedad le quiere dar un mensaje dentro y fuera de su taller, por medio de sus obras y al aconsejar que hay que dejarse llevar, “seguir la intuición y disfrutar y seguir la curiosidad, no quedarte con ‘¿qué hubiera sido?’ (...) ojalá todo mundo encuentre algo que le apasione y goce como yo gozo pintar todos los días –aunque sea cinco minutos–, sea lo que sea (...) nunca es tarde”.

En ocasiones, la sociedad se complica la vida al caer en la monotonía, al ponerle atención a lo banal y a elementos que mucho se alejan de la plenitud y la felicidad, “el chiste aquí es disfrutar (...) sí hace toda una diferencia vivir tu vida de acuerdo a la inercia, por rutina y porque ‘tengo que hacer’ y no ‘quiero hacer’, por el gozo de hacerlo –así sean cinco minutos–, puede ser cocinar, la jardinería, puede ser jugar con tus hijos, pero es esencial

que sea algo que te llene y que te apasione”, dice.

Darse espacios de silencio y soledad ayuda a saber quiénes somos, el mundo va demasiado rápido, “no deberíamos de vivir en automático”, como señala Julián.

Y lo concreta al aseverar que “lo único constante en esta vida es el cambio y espero que haya más cambios para mejor y más detonadores, para mejor, qué aburrido si me quedo estancada, me gustan los retos, el cambio, me emociona pensar que mañana va a ser mejor que ayer, en todas las facetas y que depende de mí (...) lo he ido aprendiendo, de las cosas que también he aprendido con la pintura, la libertad y pensar diferente, hay que buscar el crecimiento todo el tiempo (...) y es una emoción compartida con mi familia, tienen una mamá más feliz y gozadora y más libre”.

# Pintar, gozar, compartir

“Estoy cubriendo una curiosidad de saber hacer algo, saber pintar (...) yo sí creo que hay una predisposición que te facilita el oficio de pintar, combinado con lo que me esfuerzo y junto con la disciplina y predisposición genética, porque es en gerundio, se aprende haciendo”, dice y agrega que aunque le cuesta ser paciente, está a la expectativa de lo que llegará en este proceso y desarrollo artístico en el que también debe tomar decisiones complicadas en este laberinto de creatividad y regocijo.

Cuenta que estuvo en una “crisis”, debido a que “estaba disfrutando tanto pintar y con una obra a comisión dije ‘no la quiero cobrar’, porque siento que mancha mi experiencia de gozo y disfrute, y que me pagarán por algo que estoy eufórica haciéndolo’ y ha sido un conflicto y jamás tuve la intención de vender un cuadro que pinté en la pandemia en el encierro, subí una foto me lo empezaron a pedir y todo se ha ido dando de manera muy natural, yo no tenía una aspiración ni comercial, ni de exposición (...) y eso es algo que voy a proteger siempre, el día que deje de pintar algo porque no creo que se

venda, ya valí (...) hay una línea delgada y mi serie la pienso vender, pero no pinto para vender o por complacer, pinto porque es una forma de compartir algo que disfruto (...) quiero decir y generar en el espectador ciertas cosas”.

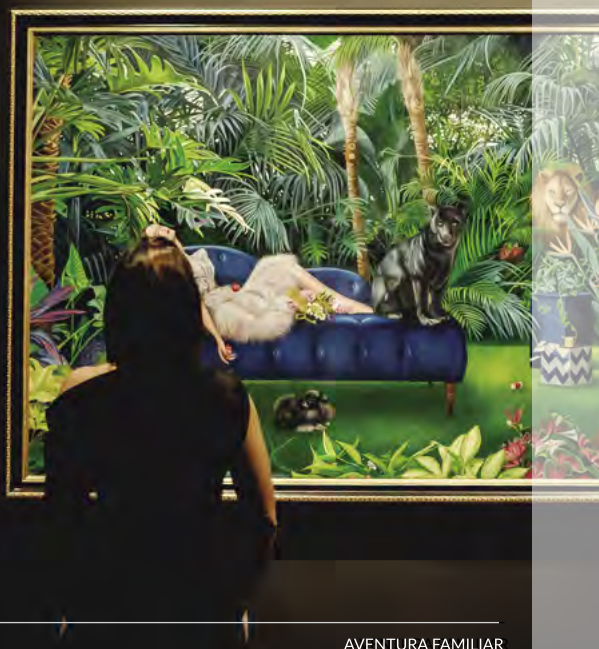
“(...) a final de cuentas alguien va a querer comprar la pintura, pero voy más allá de nada más vender, si fuera por eso, pinto unicornios (...)”, agrega Claudia.

“Pinto realismo y no me podría encasillar en esto nunca y llevo poquito pintando, ni siquiera tengo un estilo definido (...) soy muy crítica conmigo y si fuera mi espectador y en las obras que son 100 por ciento más (no a comisión) ahí estoy”, se sincera y puntualiza que en la vida, lo que te hace feliz y lo que es bueno, se comparte, “creo que todos estamos aquí en esta vida para aportar en lo que se considera que somos buenos y que vale la pena compartir (...) y vivimos en sociedad, tenemos un lugar en esta sociedad y cada quien aporta desde su área, antes estuve en temas de educación y ahora me gustaría aportar desde mi trinchera por medio del arte”.

## Conoce más sobre sus obras

En su cuenta de Instagram podrás hacer un recorrido digital de su trabajo de pintura al óleo:  
[@audiajulianart](https://www.instagram.com/audiajulianart)

Fotografía por: Camila De Ezkauriatza



# ¿HOY QUÉ HICISTE POR TI?

**EL AMOR PROPIO, EL CUIDADO DE NUESTRA SALUD Y LA EMPATÍA HACIA NOSOTROS MISMOS ES MUY IMPORTANTE PARA LA PLENITUD.**



**¿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



# ¡FELIZ ANIVERSARIO!

Identificar y conmemorar las ocasiones significativas de nuestra vida es una manera de reencontrarnos, revalorarnos y, ¿por qué no?, de construir felicidad

POR MÓNICA BULNES P.

**L**os aniversarios son una parte importante de nuestra vida. Resaltan los eventos que nos son importantes, ya sea como personas o culturas. Son una buena oportunidad para reflexionar sobre nuestra relación con alguien o nuestra identidad como nación, por ejemplo, para acompañarnos cuando ya no está un ser querido entre no-

sotros o para festejar un acontecimiento (como el 5º año de la revista Aventura Familiar, ¡felicidades!).

Lo que todo tipo de aniversario nos debería de regalar, en algún momento, es la reflexión de lo aprendido, la identificación de las fortalezas adquiridas y, sobre todo, la gratitud por lo vivido.

Me imagino que para ahora ya sabrás que el ser agradecido

es una de las características más sobresalientes de las personas dichosas, y cuando el aniversario es uno alegre, este agradecimiento nos resulta más sencillo; más natural.

Pero obviamente es más complicado cuando el evento conmemorado es uno triste o uno que representa una etapa posterior más difícil que la que vivíamos antes de esa fecha. En esos casos, reflexionar sobre las



## ESTAS CELEBRACIONES SON UN INTERESANTE VIAJE HACIA ADENTRO DE UNO MISMO, UN ANTES Y DESPUÉS

tante no se supera o olvida; solo aprendemos a ponerla en un lugar en que nos permite seguir viviendo, incluso con nuevos júbilos y con propósito, pero sabiendo que no somos los mismos de antes.

Del mismo modo que mensajes cariñosos o visitas de tus más cercanos, el día de un aniversario feliz hace sentir al receptor como alguien pensado y querido, cuando se trata de una conmemoración triste, muestras de cariño similares te hacen sentir acompañado, pues suelen compartirse anécdotas y recuerdos que ayudan a no sentirse solo durante el proceso de duelo.

Algunas personas prefieren no resaltar los aniversarios: no festejan sus cumpleaños o la fecha de su matrimonio, u optan por no hablar de fechas tristes. Si eres una de ellas, estas decisiones también hablan de ti;

te describen en algún aspecto. Tus opciones no son buenas o malas, pero siempre es útil saber por qué las eliges, para aprender más sobre ti.

Conocerse más profundamente sirve para aprender la mejor forma de manejarte en la vida, aumentando tu capacidad de construirte una vida feliz.

Y nunca sabes si, al reflexionar sobre las fechas que te son importantes y cómo las celebras, podría sorprenderte alguna característica de tu personalidad que no habías identificado con anterioridad o algún significado desconocido que tuvo la relación con alguna persona determinada.

Los aniversarios son una oportunidad de festejo o conmemoración. Una ocasión de revisión del “antes y después” de esa fecha. Un muy interesante viaje hacia adentro de uno mismo.

enseñanzas de la experiencia o – más aún – dar gracias por cualquier cosa, resulta a veces imposible.

El duelo es un proceso absolutamente personal. Cada individuo lo vive de una manera específica, de acuerdo a su historia y personalidad, en el estilo y tiempo que esa persona necesita para ir aprendiendo a vivir con la pena. Porque la tristeza de una pérdida impor-





# SATURADOS DE INFORMACIÓN

POR LUCÍA LEGORRETA

Vivimos una era de infoxicación y entre los riesgos de ello está el Síndrome de la Fatiga Informativa, que genera estrés y daña las relaciones personales. Te sugiero cómo hacerle frente

**L**a información que se genera en todo el mundo se va incrementando a un ritmo de un 30% anual desde el año 1999, de acuerdo con un estudio realizado por la Universidad de Berkeley (California), donde también se evidencia que lo almacenado en distin-

## LA INFORMACIÓN QUE SE GENERA EN TODO EL MUNDO AUMENTA A UN RITMO DE UN 30% ANUAL DESDE EL AÑO 1999

tos soportes se ha duplicado durante los últimos años.

Es como si estuviéramos en una habitación con muchas rendijas por las que se cuela información: Internet, e-mails, redes sociales, entre muchas otras.

A diario recibimos una cascada informativa, imposible de digerir, lo que puede frustrarnos y provocarnos la sensación de que no podemos ponernos al día de ningún tema.

De aquí surge el llamado Síndrome de Fatiga Informativa, el cual se describe como una enfermedad psíquica que se produce por el exceso de información y datos. Los afectados desarrollan un cansancio profundo, y a la vez una incapacidad de desconectarse por temor a perderse de algo, lo que se conoce como Fear of Missing Out (FOMO, por sus siglas en inglés).

Este síndrome se da en personas que tienden a manejar grandes cantidades de información procedente de libros, revistas, periódicos, correos electrónicos, celulares y sobre todo redes sociales.

También llamado infoxica-

ción por Alfons Cornella, como una situación de exceso informacional, en la que tienes más información para procesar de la que humanamente puedes, provocando parálisis de la capacidad analítica, ansiedad y dudas, además de conducir a malas decisiones y conclusiones erróneas.

Los síntomas más destacados son: estrés, ansiedad, confusión, superficialidad, falta de atención y daños en las relaciones personales.

Durante siglos hemos asociado más información con más libertad, pero no por tener más datos, nos sentimos más libres y satisfechos. La información es necesaria en la vida moderna, nos ayuda a tomar buenas decisiones, pero el problema surge cuando sobrepasamos el umbral de aquella que somos incapaces de asimilar y procesar, lo que nos lleva frecuentemente a empeorar nuestra capacidad

de análisis, tomamos decisiones erróneas y como ya comentamos aparece una enorme ansiedad.

La información, para convertirse en conocimiento, necesita reflexión; compararla e integrar con lo que ya sabemos. No solo debemos procesar lo leído a nivel consciente, sino también inconsciente.

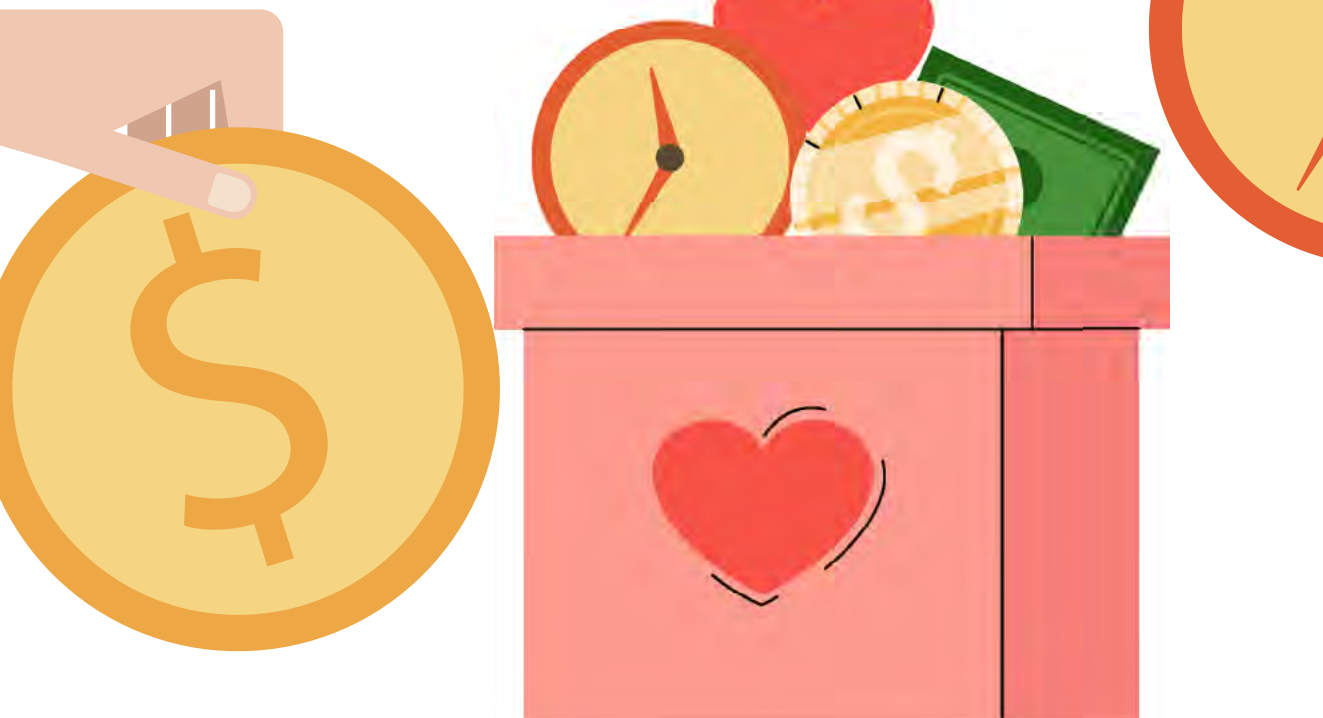
¿Qué hacer entonces? Ser selectivos, no podemos estar informados de todo y en profundidad. Tienes que ser muy consciente de tus áreas de interés. Cuando busques información, debes de tener muy claro cuáles son tus objetivos, tus temas, y dirigir tu enfoque hacia ellos.

¿Y por qué no? De vez en cuando desconectar y desconectarnos: apagar la computadora, la televisión, silenciar el celular, practicar la llamada desintoxicación digital.

Evita a toda costa el Síndrome de Fatiga Informativa, y mejor aprovecha tu tiempo, aprende sobre lo que te interesa, disfruta cada momento de tu día, y, sobre todo, mejora tus relaciones personales con tus seres queridos.

## PARA CONVERTIRSE EN CONOCIMIENTO, LA INFORMACIÓN NECESITA REFLEXIÓN

# LA IMPORTANCIA DE SER GENEROSOS



Serlo es, literalmente, ponerse en los zapatos de los demás, hacer actos desinteresados por el bien común. Y es lo que debemos heredar a las futuras generaciones

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

**L**a generosidad se define como “el hábito de dar o compartir con los demás sin recibir nada a cambio”.

Me sorprende cómo los jóvenes han respondido ante sucesos como sismos en la Ciudad de México y otras muchas ciudades del país. Suelen hacer una larga fila, luego van sacando de una construcción derruida ladrillos y otros objetos, hasta dar con personas fallecidas o heridas. Y en esa importante labor se pasan muchas horas. No se sienten héroes, pues lo consideran como un deber solidario y cívico.

Me llama la atención que el reconocido pedagogo, David Isaacs, en su libro “La Educación en las Virtu-





des Humanas y su Evaluación” ponga como primer capítulo “La Educación en la Generosidad” y afirme: “Esta virtud actúa en favor de otras personas desinteresadamente, y con alegría, teniendo en cuenta la utilidad y la necesidad de la aportación para esas gentes, aunque cueste esfuerzo.”

Dos noches antes de escribir este artículo, me resbalé y caí contra la base metálica del colchón de la cama y me causó bastante dolor. Sin embargo, tenía que salir a dar clases toda la mañana. Me puse una faja en la cintura y fui a cumplir con mi deber. A continuación, acudí a la Cruz Roja y me atendió una Doctora y otros médicos de diversas especialidades, como un traumatólogo, un ortopedista, radiólogos y enfermeras. El hecho es que me tomaron varias radiografías del costado derecho de las costillas. Afortunadamente no hubo fractura ni fisura ni otra complicación. Al poco tiempo me dieron de alta.

Cuando me despedí, a todos los médicos les di las gracias, en especial a la primera Doctora que me recibió, quien me dijo esbozando una amplia sonrisa: “No me dé las gracias es nuestro deber. Lo hacemos con gusto y deseamos servir lo mejor posible al paciente. Y cualquier otra cosa que se le ofrezca, ya lo sabe, estamos aquí para servirle”.

Me quedé sumamente agradecido con todo el personal. Porque de ordinario no se observa esa manera tan amable y cordial de encargarse de los pacientes.

Recordé que también a los niños hay que educarlos en el valor de la generosidad desde la infancia. Viene a mi memoria que mi padre, abogado de profesión, solía dedicar algunos sábados en la tarde para atender, orientar, sugerir y resolver los problemas jurídicos que tenían los indígenas en “Pueblo

Yaqui”. No le gustaba que le pagaran, pero a modo de agradecimiento le regalaban guajolotes o gallinas.

También en la temporada invernal en que caían heladas y el Valle del Yaqui estaba en 0° grados o incluso con más frío. Me acuerdo que eran alrededor de las 3 de la madrugada, cuando mi papá se asomó a la habitación —envuelto en una manta— donde dormíamos mi hermano Arturo y yo. Nos dijo: “No puedo dormir”.

“¿Por qué papá? ¿Estás mal del estómago? ¿Te duele la cabeza?”, “No, no es nada de eso”, contestó.

“Pienso en toda esa gente que está sufriendo tanto debido a estas bajas temperaturas, particularmente en la Colonia ‘La Cartonera’. En cuanto amanezca, les quiero pedir que vayan a una tienda bien surtida y compren 200 cobijas. Luego se encaminan a esa colonia y las distribuyen de casa en casa”. Y eso hicimos. Esos actos de generosidad de mi padre eran lo habitual.

¿Qué era eso de “La Cartonera”? una colonia ubicada en el norte de Ciudad Obregón, Sonora, hacia el rumbo de Nogales donde llegaban, como aluvión, personas indigentes de otros estados y armaban su vivienda de cualquier modo: con un trozo de lámina como techumbre provisional y el resto eran solo cartones.

En ese mismo orden de ideas, como mi casa estaba ubicada justo frente al Hospital Municipal, que casi no contaba con presupuesto para darles de comer a los enfermos, ni les proporcionan medicinas. En cuanto los daban de alta, muchas personas tocaban a la puerta de mi casa, ya que estaban auténticamente “cayéndose del hambre”. Entonces mi madre les preparaba unos tacos de tortillas de harina. Y si venían acompañadas de algún chiquillo, me decía mi mamá: “Sube a tu clóset y dale a esta pobre criatura tu regalo de Navidad (o cualquier otro juguete)”. Naturalmente que a mí eso me costaba. Se trataba de un pequeño cochecito de carreras. Al dárselo al pequeño y observar su rostro de inmensa felicidad, propio de quien no ha recibido ningún regalo en su corta vida, me daba por bien pagado. Porque de inmediato el chiquillo muy contento se ponía a jugar con ese regalo.

Otras veces los enfermos acudían a mi casa a pedir dinero para poder comprar sus medicinas.



HAY QUE SENTIR LO QUE  
ESTÁN PASANDO LOS DEMÁS,  
VER POR ALGUIEN DE FORMA  
DESINTERESADA, CON ACTOS  
DE BUENA VOLUNTAD

Mi padre sacaba la cartera y me decía: “Dale a ese hombre este billete y pregúntale si con esto le alcanza para adquirir el medicamento”.

Eran tan continuos estos edificantes ejemplos que mis padres me fueron inculcando sobre la generosidad, que siempre me pareció como lo más normal.

Otro ejemplo, cuando las mujeres estaban sentadas en la bardita de mi casa, junto a la banqueta, dándoles el pecho a los recién nacidos, mi madre me pedía:

“Ve y llámales a esas desnutridas mujeres –que me parten el alma– y diles que pasen al comedor porque voy a preparar de comer y, por supuesto, les daré abundante leche”.

Algunas de ellas no sabían español, solo el dialecto yaqui y, desde luego, se mostraban muy agradecidas.

Pienso que para ser generoso se requiere, como se dice coloquialmente, “ponerse en los zapatos de los demás”. Sentir lo que sienten ellos; consolar su llanto y escuchar sus lamentos y penas. Luego, animarlos y darles palabras de aliento y de esperanza.

Y como decía aquel sabio pensador: “Nadie lo hará por ti, tan bien como tú, si tú no lo haces”.





NUEVO

# Nutrioli®

## ANTIGOTEO

Chop,  
Chop,

Chop!



COME BIEN





**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 teclea del 1 al 7, ¡y listo!

amanec Participa y ayuda

AIEn

+ in @ @GrupoAIEn



**NUEVO sistema FlexiSEC con cintas elásticas**

Mejor Absorción Mayor Comodidad

**Bebin SUPER**

FlexiSEC

¡amor al primer uso!

www.lambistore.com  
bebin.com.mx  
f @BebinSuper

## CURIOSO

### LAS MUJERES PARPADEAN MÁS

Parpadear es un acto inconsciente y ellas tienden a hacerlo más que los hombres, esto porque tienen niveles más altos de estrógeno, permitiendo mayor producción de lágrimas. En el día el hombre puede hacerlo 15,000 veces ¡y la mujer alrededor de 30,000!

Fuente: Business Insider México



# FUD<sup>®</sup> Cuida-t<sup>+</sup>

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



A romantic couple is shown from behind, embracing each other in a lush, green forest. The man is wearing a light purple shirt, and the woman is wearing a light-colored top. They are surrounded by dense foliage and trees, creating a serene and intimate atmosphere. The title 'SER SIEMPRE FIELES' is overlaid on the image in large, bold letters.

# SER SIEMPRE FIELES

La fidelidad en el matrimonio representa el compromiso con el otro. Es empezar un proyecto que requiere entrega y esfuerzo, como cuando se inicia una empresa o se da vida a un sueño

POR RAÚL ESPINOZA AGUILERA

**E**n términos del matrimonio y la familia, la virtud de la fidelidad es la perseverancia en la palabra dada. Se trata de un compromiso para toda la vida.

La fidelidad en los casados se forja en lo que parece pequeño y en lo grande para enfrentar y solucionar las situaciones difíciles.

Caso similar es como cuando se inicia una empresa, o cuando un joven recién egresado de la universidad en una profesión determinada se enfrenta a situaciones difíciles, problemas, contradicciones. Son, podríamos decir, “la sal de la vida”.

Las contradicciones refuerzan el carácter, se vive un intenso proceso de aprendizaje, se adquiere experiencia. Y al final, se tiene la alegría de haber podido resolver esa situación concreta.

Lo fácil es comenzar, pero lo difícil es ser constante día tras día con la paciencia de un artista o



## EL PORVENIR DE LA SOCIEDAD DEPENDE DE LAS FAMILIAS Y ÉSTAS DE LAS PAREJAS Y DE SU TRABAJO EN CONJUNTO

artesano que está concluyendo poco a poco su obra. Es un verdadero gozo enfrentarse a los retos que va deparando la existencia humana porque repercute en la madurez de la persona.

Es un aprendizaje en el espíritu de sacrificio, de completa y cuidadosa entrega a las metas que se haya propuesto o que la empresa ha fijado. De eso depende el éxito en el presente y en el futuro. Aquí no cabe el desánimo ni el desaliento.

Lo mismo sucede con los cónyuges recién casados en ese proceso de entenderse, comprenderse y disculparse mutuamente. Se aprende a ceder, a decir “no” a los caprichos y egoísmos; a pensar en cómo hacer feliz cotidianamente a la esposa o al esposo. Son detalles, menudencias, pero que proporcionan alegría, optimismo y buen humor en esa inicial convivencia.

Con qué gusto los matrimonios mayores recuerdan sus primeros años de casados. Los apuros económicos por los que tuvieron que pasar: hacer rendir la quincena; eliminar los gastos superfluos. Hasta es motivo de risa y buen humor aquel pequeño cochecito que tenían al principio y que a cada rato iba a dar al taller.

También aquel pequeño departamento en que vivieron y con mil privaciones instalaron la cocina, una pequeña sala y demás enseres.

Después ella comenzó a desarrollarse como Ingeniera Química, trabajando en un reconocido laboratorio. “Con el tiempo y un ganchito” –como dice el dicho popular– pudieron ahorrar lo suficiente para cambiarse a un lugar más grande y confortable.

Después tuvieron una noticia que les causó una enorme alegría tanto a los cónyuges como al resto de la familia: el nacimiento del primogénito. Le pusieron por nombre Francisco, al igual que su papá y le dicen Paquito. Naturalmente los dos estaban como locos de gozo y entusiasmo.

Tuvieron que reorganizarse en “tiempos y movimientos” para que la criatura estuviera bien atendida. Y por supuesto con la invaluable ayuda de la abuelita y los fines de semana con el abuelito y las tías.

Se aprende a crecer en la virtud de la fortaleza ante las habituales contradicciones e imprevistos. Se debe aprovechar bien el tiempo para hacerlo rendir lo mejor posible y cumplir con todas las responsabilidades en el hogar y en el trabajo.

Los esposos van notando que el amor crece entre ellos por su misma convivencia cariñosa, así como en la medida en que vienen los hijos y van creciendo.

Lógicamente que tuvieron que contratar a una experimentada empleada del hogar con la finalidad que atendiera, junto con la abuelita, al pequeño Paquito y a las demás criaturas.

Entre los dos, marido y mujer, aprendieron a cocinar y a limpiar muy bien la casa. No faltó el día en que se le “chamuscó el arroz o los frijoles. O cuando el pastel quedó cocido como si fuera ‘de piedra’”. Es decir, ¡incomestible! Fueron gajes del oficio y un tiempo de aprendizaje. Para resolver esto, tomaron varios cursos. Con el tiempo, el marido resultó un excelente chef y la esposa una experta en repostería. Pero esto costó esfuerzo lograrlo.

Y no faltó el comentario de la abuelita: “En mis tiempos, ni soñando ocurría esto. Pero me da gusto que ahora los dos intervengan en el buen funcionamiento de la casa. Los dos aprenden y se complementan bien”.

El hombre y la mujer se comprometen a amarse toda la vida y abrirse con generosidad a la procreación. Por ello dicen en la boda: “Yo te quiero a ti como legítimo esposo (a) y me entrego a ti. Prometo serte fiel en las alegrías y en las penas, en la salud y en la enfermedad, todos los días de mi vida”. La forma del matrimonio son precisamente estas palabras de los contrayentes dando su consentimiento durante el rito.

Y los hijos son fruto del amor vivo entre los dos. ¡Cuán cierta es la expresión que dice: “la fidelidad conduce a la felicidad”!

En suma, el futuro depende de las familias; llevan consigo el porvenir mismo de la sociedad y contribuyen eficazmente a un mañana esperanzador para que los esposos transmitan los valores a sus hijos, en una convivencia de amor y de armonía.

# UN RÉSPIRO EN EL MATRIMONIO

Tener ‘tiempo de novios’ es un oasis para la pareja y una forma de combatir la rutina y la monotonía, evitando que lleguen focos rojos que conllevan a la separación

POR ANA LUCÍA TREVIÑO

**L**a vida de prisa, la rutina, el trabajo y los hijos... pareciera que con todo esto ya ni te acuerdas lo que es pasar tiempo de calidad con tu esposo o esposa porque ambos terminan cansados del día tan acelerado e intenso y lo único que quieren es dormir.

Los hijos, por un lado

son una gran bendición, el mayor regalo que Dios y la vida pueden dar pero, por otro, también son absorbentes y terminan agotando a los padres, tanto, que ya el tiempo no alcanza para darse un tiempito de “novios”.

Expertos señalan que la monotonía es un arma mortal en una relación. Perder la

alegría, la creatividad, la risa y lo divertido con la pareja es un foco rojo que puede ser alarmante para la separación.

Así tengas un hijo, dos, tres o cuatro, deben ponerse como REGLA y OBLIGARSE a tener ese tiempo de calidad, en el que puedan disfrutar juntos, sin pendientes, sin agobios, y esto por lo menos cada 15



## REÍR JUNTOS ES GARANTÍA PARA LA BUENA SALUD MENTAL, FÍSICA Y EMOCIONAL

días, aunque lo ideal es que sea más seguido, pero ya según la circunstancia de cada quien, es necesario tenerlo, a como dé lugar.

Este tiempo tiene un sinfín de ventajas, mantiene la llama viva del amor, del coqueteo, del sentido del humor, de la pasión, es un tiempo en el que recuerdan por qué se enamoraron el uno del otro...

Se recomienda también darse un tiempo para tener una plática profunda en la que puedan filosofar de la vida, de sus planes, de cómo se sienten juntos, de esos temas que pasan de largo por las prisas pero que son importantes rebotar y compartir...

Otro ejercicio es escribir en una lista las cosas que a la otra persona les gustaría que mejorase y lo que de plano NO

LES GUSTA y así cada uno se dará cuenta de sus áreas de oportunidad para poder acoplarse mejor y trabajar en equipo de una forma más sana.

Ese tiempo no se va a dar mágicamente, SE DEBEN FORZAR A TENERLO, por más sumergidos que estén en la rutina, con los pendientes, las deudas, el estrés y la atención a los hijos, deben de darle prioridad a este “escape” que aporta mucho en el ambiente del hogar y sobre todo en el vínculo como esposos.

NO SE OLVIDEN DE REÍR JUNTOS. Esta es una terapia comprobada para el beneficio de la pareja.

Vean películas de comedia, vayan al teatro, a ver algún comediante, cuéntense chistes, bromeen entre ustedes,

compartan ese maravilloso sonido que son las carcajadas.

Esto es tan importante, que en un estudio publicado por Personal Relationships (del International Association for Relationship Research) se estableció que “la risa compartida es un indicador objetivo del bienestar de una relación. Esto significa básicamente que si tú y tu pareja suelen reírse juntos, es probable que cuenten con una relación emocionalmente sana y con altas probabilidades de éxito”.

REÍR JUNTOS ES GARANTÍA DE SALUD MENTAL, FÍSICA Y EMOCIONAL y esto se va contagiando a los hijos, lo cual crea un ambiente familiar muy sano y agradable en el hogar.

Al final, es lo que todos queremos. ¡A reír!



# RADIOGRAFÍA DE LA ALCACHOFA

- Esta verdura es excelente para un buen detox y limpieza de órganos como el hígado.
- La alcachofa es el añadido perfecto para el menú en casa. Es sabrosa, diurética, rica en fibra y un aliado para la digestión.
- Si deseas mantener tu peso a raya, la alcachofa es un must, ya que es sumamente eficaz contra la retención de líquidos.
- También contiene cinarina, que aumenta la producción de bilis que se requiere para digerir grasas.
- Si deseas cuidar tu organismo, no olvides incluir esta hortaliza mediterránea en tu dieta, pues tiene alto contenido de fósforo, calcio, potasio, sodio, hierro, yodo, zinc y vitaminas B, C y E.



POR CADA 100 GRAMOS, EL 87  
POR CIENTO ES AGUA Y ESTO  
CONTRIBUYE A QUE SE REPONGA  
LA PÉRDIDA DE LA MISMA Y DE  
LOS ELECTROLITOS



- Una investigación publicada por el Journal of the American College of Cardiology señaló que reduce el riesgo de padecer enfermedad coronaria si se consume este alimento.
- Son muy versátiles y pueden comerse ya sea horneadas, asadas, en tempura, fritas, confitadas o guisadas con algún otro ingrediente como complemento.
- Todo con medida, es muy beneficiosa para la salud, pero no se recomienda su consumo en personas con problemas de piedras en la vesícula, por la estimulación de producción de bilis.
- Reducen los síntomas inflamatorios de la artritis y la enfermedad de gota. Y ayudan a prevenir el riesgo de desarrollar cáncer, pues causan la muerte celular programada en las células de cáncer (apoptosis).
- Este alimento contiene fitoesteroles, los cuales son una gran asistencia para controlar los niveles de colesterol y triglicéridos en la sangre. Es antioxidante y sus flavonoides son una defensa contra los males cardíacos.



# MERIENDAS SALUDABLES

**T**odos hemos estado en la siguiente situación: deseamos un snack o hasta una comida entera a media tarde, cuando estamos en medio de la rutina y vemos que la cena pareciera estar muy lejos... pero –al mismo tiempo– queremos llevar una alimentación sana y balanceada y por ello luchamos contra los antojos de refrigerios con alto contenido de azúcar, grasa, sodio y otros ingredientes dañinos.

No porque sea algo saludable significa que será menos apetitoso o que tendrá poco sabor. Lo

nutritivo también puede ser divertido de preparar y delicioso para el paladar.

Las meriendas deben ser ligeras y no muy abundantes para que se evite perder el apetito de la cena, pero que aporten la energía necesaria para no llegar a la noche con hambre de forma que busquemos saciarnos con exceso de carbohidratos, por ejemplo.

Te compartimos algunas ideas que puedes elaborar durante la tarde o bien, que puedes tomar como punto de partida e innovar en la cocina con lo que más les guste en casa.



EL TENTEMPÍE  
DEBE CONSTAR  
DEL 10-15% DE  
LAS CALORÍAS  
DEL DÍA



*Frutos secos*

Un puñado de frutos secos como almendras y frutas deshidratadas como plátano o arándanos son una opción rápida, fácil y del gusto de la mayoría. También puedes consumir coco rallado y un pequeño trozo de chocolate semiamargo.

*Sándwich integral*

Con pan integral y puedes prepararlo con jamón de pavo y/o aguacate, éste último una muy nutritiva alternativa porque es rico en Omega 3 y grasas buenas.

*Yogur natural con frutos secos y miel*

Sencillo, rápido y de gran sabor. Se recomienda que el yogur sea libre de azúcares y se le puede agregar granola orgánica y miel para ese toque dulce.

*Fruta natural*

Mandarinas, manzanas, duraznos, piña o melón en cuadritos son geniales para la media tarde. O bien, puede ser un puñado de uvas o una rebanada de sandía.

**COMBINACIÓN DOBLE**

UN TÉ  
A MEDIA TARDE  
COMPLEMENTA  
ESTA HORA  
DEL SNACK

*Almendras y uvas*

Una fruta y un fruto seco. Otra alternativa son pistachos o cashews naturales, sin tostar y sin sal.

*Hummus y verduras*

Zanahoria, pepino o pimiento morrón fresco son idóneos para acompañar al hummus (pita chips si llevas un día de dieta balanceada y sin trampa).

*Plátano con crema de cacahuete*

(o cacao sin azúcar)

Dulce y sin mucha culpa, este combo es para esos momentos en que el organismo pide golosinas.



NO OLVIDES  
BEBER AGUA  
SUFICIENTE  
DURANTE  
EL DÍA

“

**NO HAY  
AUTÉNTICO  
GENIO SIN  
PACIENCIA**

”

ALFRED DE MUSSET  
POETA FRANCÉS

**LA PACIENCIA ES DE LAS VIRTUDES QUE MÁS CUESTA, PERO  
QUE MAYOR RETRIBUCIÓN TIENE, EN TODOS LOS SENTIDOS.**

**AVENTURA FAMILIAR**

**Estamos aquí:** junto a ti en cada uno de los momentos que te llenan de alegría, presentes en la energía que se transmite por un transformador y que viaja por los cables para iluminar tus espacios.

Nos mantenemos siempre listos para compartir contigo las sonrisas que provocan los alimentos y botanas que compartes con los tuyos.

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

**estamos aquí**







# AÑOS Y HACIA ADELANTE

Muy contentos llegamos a nuestros primeros cinco años.

Gracias a patrocinadores y colaboradores seguimos trazando este camino para fortalecer matrimonios y familias. Aprendiendo, creciendo y construyendo nuevas formas de distribuir contenido positivo, mientras procuramos a la gran familia que componemos: la sociedad

## Un poco de historia

Todo comenzó con la idea de enaltecer el valor de la familia en la vida de cada uno y en la sociedad. En el sueño de fortalecer a los matrimonios que forman las familias del mañana y que crían a los hijos que conformarán a las sociedades del futuro.

Con esa aspiración, un grupo de matrimonios liderado por Guillermo Dillon y su esposa Mónica Ortiz se reunió para fundar Núcleo Familiar, una asociación sin fines de lucro que engrandece la cimentación de la sociedad, la familia, por medio de contenido positivo que se difunde a través de distintos canales, siendo el primero de ellos la revista Aventura Familiar.

La publicación está disponible en versión impresa y digital y ha circulado desde otoño de 2017.

Hoy, además del ejemplar, contamos con Podcasts en Spotify, Conferencias presenciales y digitales, la Familioteca en línea, un proyecto de Señalética urbana, planes empresariales con nuestro contenido positivo y Esencia Familiar, un canal para difundir contenido a familias pertenecientes a sectores en estado de vulnerabilidad.

Desde el comienzo, este proyecto se ha enfrentado a los obstáculos naturales de una nueva asociación pero, lo más importante y valioso, es que también ha recibido sorprendente respuesta y apoyo. Cada vez son más las personas que se suman para cumplir el objetivo que nos une y nos

mantiene en pie: ser un referente del sentido de la familia en México, que forme una comunidad que conste de expertos, familias, matrimonios y voluntariado.

A la vez, ser el eje que guíe a familias que formen, apoyen y ayuden a familias vulnerables.

La sociedad es una gran familia y, como tal, sus integrantes deben apoyarse, respetarse y dar lo mejor de sí para mejorar la calidad de vida, la armonía, la convivencia y las situaciones que nos hacen endeble y frágiles. No hay obstáculo que no puedan vencer la unión y la fuerza entre seres humanos.



Núcleo Familiar crea y distribuye contenido positivo a través de diversos canales de alcance masivo, tales como:

- + Publicación de la revista Aventura Familiar (impresa y digital)
- + Conferencias y eventos (presenciales y en línea) en los que se presenta a especialistas en temas de pareja, familia y sociales.
- + Podcasts en Spotify con cápsulas digitales con temas relevantes para matrimonios y familias, al igual que videopodcasts.



- + Familioteca en nuestra página web, en la que encontrarás contenido de utilidad y beneficio para todos. Artículos, entrevistas, testimonios, consejos y más pueden ser una herramienta de consulta y apoyo para la familia.
- + Esencia Familiar, un producto y canal de difusión de contenido positivo para las familias en situación de vulnerabilidad.
- + Planes empresariales y especializados.



## Más y más aventuras

Aventura Familiar es el primer canal de distribución de contenido positivo de Núcleo Familiar, que salió a la luz en otoño de 2017.

El recorrido ha sido una aventura que ha ido formando una familia de colaboración, contenido que se nutre de un equipo que sigue creciendo y que enaltece el sentido del matrimonio y la familia en la sociedad por medio de material práctico, positivo, alegre y digerible para toda la familia.

La revista que cuenta con versión impresa y digital ofrece contenido propositivo de consulta y sus ediciones tienen el objetivo de ser material de colección para todos los integrantes de la familia.

Este ejemplar frente a tus ojos es nuestra edición número 24 y nada nos hace más felices que seguir llegando a cada vez más familias dentro y fuera de México.

Más que una revista, Aventura Familiar ¡es una familia!





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



**FAMILIATECA**

[www.nucleofamiliar.org](http://www.nucleofamiliar.org)

# ¡GRACIAS

## NUESTRA FAMILIA EDITORIAL

**C**umplimos cinco años de distribuir contenido positivo en diversas plataformas, cinco años de haber creado una comunidad que busca enaltecer el valor de la familia en la sociedad y cinco años de haber formado una familia editorial y multimedia que con entusiasmo y disposición nos ha compartido su talento y conocimiento.

Hemos llegado a la edición número 24 de Aventura Familiar y con mucho orgullo y cariño agradecemos a nuestro grupo editorial y multimedia su entrega y participación en este ejemplar impreso y digital.

Este proyecto y su misión no serían posibles sin los pilares editoriales que conforman su equipo de colaboradores y su comunidad que sigue creciendo.

A nombre del equipo editorial y de nuestra asociación civil agradecemos de corazón su colaboración, esfuerzo, pasión, talento, entrega y dedicación en cada número.

El acto de escribir es catarsis, inspiración y pasión, es compartir y comunicarse con los lectores y con uno mismo. Gracias a ustedes, nuestro contenido se nutre y distingue.



### **MÓNICA BULNES P.**

Psicóloga con maestría en Ciencias de la Familia y una especialidad en neuropsicología. Conferencista internacional y autora de libros sobre formación de los hijos.



### **RAÚL ESPINOZA AGUILERA**

Comunicador y escritor con especialidad en asuntos familiares, que colabora en más de 30 medios de comunicación en México y España. Es autor de 13 libros.



### **LUCÍA LEGORRETA**

Conferencista internacional, escritora y Presidenta Nacional y Presidenta del Consejo del Centro de Estudios y Formación Integral de la Mujer (CEFIM). Se especializa en temas de pareja, mujer, familia, actualidad y sociedad.



### **OSVALDO REYES MÉNDEZ**

Licenciado en Diseño Industrial, consultor, capacitador, expositor y escritor, autor del libro “Equilibrio Trabajo-Familia: El Desafío Laboral del Siglo XXI”.



### **MARIANA TREVIÑO**

Directora de Gestión de Proyectos en Grupo Inspiralto y escritora, especializada en temas de pareja, actualidad, bienestar, desarrollo humano y sociedad.



### **ALEJANDRA RAMÍREZ**

Comunicóloga, especialista en Desarrollo Organizacional. Escritora enfocada en temas de sociedad, familia, pareja y crecimiento personal.

# A TODOS!

**GABRIELA RODRÍGUEZ**

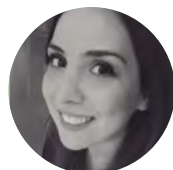
Blogger, psicóloga y maestra en educación, fundadora del proyecto Homeschool en México, escritora centrada en temas de crianza, aprendizaje y educación.

**ROSA EUGENIA CÁRDENAS**

Consultora de imagen, CEO de ADMIRA y escritora, especializada en temas de actualidad.

**CLAUDIA GARZA DE LÓPEZ**

Orientadora Familiar, maestra y conferencista en temas de familia, desarrollo humano y estrategias para lograr la armonía familia-trabajo.

**ANA LUCÍA TREVIÑO**

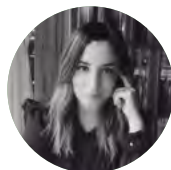
Comunicóloga y escritora, con especialidad en temáticas sobre inclusión, discapacidad y sociedad.

**MARISSA VÁZQUEZ**

Psicopedagoga y escritora con maestría en asesoría educativa familiar, especialista en primera infancia. Fundadora de Solari, micro-escuela enfocada en modelos de educación alternativa.

**CORDELIA DEL BOSQUE DE TREVIÑO**

Administradora de Empresas con Maestría en Desarrollo Humano y Diplomado en Ciencias del Matrimonio y Familia. Cuenta con estudios en Psicología Positiva e Inteligencia Emocional. Ha escrito sobre familia, educación, bienestar y felicidad.

**MÓNICA GARZA DE LEAL**

Comunicóloga, escritora con especialidad en temas sobre pareja, matrimonio y sociedad.

**FERNANDA YARELI GUERRA**

Responsable de Comunicación del Instituto Municipal de la Familia de San Pedro Garza García cuyo enfoque principal es la investigación y la generación de políticas públicas con perspectiva de familia.



## NUESTRA FAMILIA MULTIMEDIA

Además de nuestra gran familia editorial, también agradecemos enormemente a los colaboradores que graban cápsulas de matrimonio y familia en nuestro Podcast, disponible en Spotify. Así como a quienes han compartido su talento y material fotográfico para enriquecer esta edición impresa y digital.



### IRMA HERRERA

Es escritora y speaker empresarial en temas de florecimiento humano, Consultora Familiar, Conyugal y Estratega de Vida. A su vez se especializa en temas sobre la mujer y matrimonio y es locutora de nuestro Podcast en Spotify.



### JUAN PACHUR Y KARLA PAREDES, "LOS KACHUR"

Juan es Consultor de Desarrollo Organizacional y Planeación Estratégica del Capital Humano, actor de voz y locutor comercial y Karla es comunicóloga, docente y asesora particular de adolescentes, actriz de voz y locutora comercial.



### MAURICIO GONZÁLEZ ORTIZ

Es psicólogo de profesión, pero se dedica también a la fotografía, de la que ha impartido cursos y ha colaborado en exposiciones en este rubro.



### ANA MARÍA GARZA

Es Contador Público con Maestría en Educación con la especialidad de Matrimonio y Familia y speaker de temas de matrimonio y formación humana, cofundadora y voz de "Unidos para Siempre", y es una de las locutoras de nuestro Podcast en Spotify.



### ROJO SALAZAR

Licenciado en Ciencias de la Información y Comunicación y cuenta con Maestría en Humanidades. Impartió clases en la Preparatoria de la UDEM, es conferencista y escribe su primer libro de reflexiones acerca de la educación en México.



### LUIS RÍOS

Es fotógrafo especializado en eventos sociales como bodas y XV años y es propietario del estudio fotográfico Callecuarta.

# ¡ESCÚCHANOS!

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

**PODCASTS SOBRE  
MATRIMONIO Y FAMILIA**

¡NO TE LOS PIERDAS!

DISPONIBLE EN



**[www.nucleofamiliar.org](http://www.nucleofamiliar.org)**

# GRACIAS INFINITAS

Gracias a ustedes, hoy seguimos trabajando por enaltecer el valor de la familia en la sociedad, cumpliendo un sueño que vence obstáculos, evoluciona y crece para seguir distribuyendo contenido positivo a través de distintas plataformas y canales.

Y todo ha sido posible por tu aportación, apoyo y ayuda a esta asociación, a lo largo de nuestros primeros cinco años.

Esperamos que nos sigan acompañando en este proyecto y comunidad para poner un granito de arena y hacer la diferencia.









**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**