

ABRIL DE 2025 | EDICIÓN NO. 21

PADRES

CUC



EL TEMA DEL MES

"Del colegio a la Universidad: Tips para afrontar este cambio sin morir en el intento"

RECETA SALUDABLE

CONTENIDO

Pág

03	Carta al lector
04	Conoce la familia de nuestra portada
05	Familias CUC
07	El tema del mes
09	Receta saludable

En nuestra portada

Bryant Quintero Plata, estudiante CUC
Martha Plata Patiño, madre CUC
Jomell Quintero Molinares, padre CUC

Revista Disponible

Barranquilla - Colombia
Edición digital - 2025

Contacto

Coordinación de Servicios Familiares
Jacqueline Sánchez
jsanchez@cuc.edu.co



CARTA AL LECTOR

Eduardo Crissien Borrero
Rector

Apreciados padres de familia:

Es un honor darles la bienvenida a la Universidad de la Costa. Nos alegra profundamente que hayan elegido esta institución para acompañar el crecimiento académico y personal de sus hijos. Su decisión refleja un voto de confianza que valoramos con gran compromiso. Aquí encontrarán una universidad con altos estándares de calidad, reconocida en la región y a nivel nacional.

La Universidad de la Costa se ha consolidado como un espacio donde el conocimiento, la innovación y la formación integral van de la mano. Nuestro compromiso no se limita a una educación académica de calidad, sino que también abarca el desarrollo humano, ético y emocional de nuestros estudiantes.

Reconocemos que el ingreso a la universidad representa un cambio significativo en la vida de sus hijos. Por ello, reafirmamos nuestro compromiso con su bienestar emocional, tan esencial como su formación académica.

A ustedes, padres, les damos las gracias por depositar su confianza en nosotros. Desde hoy, caminamos juntos para formar no solo profesionales altamente competentes, sino también ciudadanos íntegros, empáticos y preparados para liderar los desafíos del mundo actual.

¡Bienvenidos a la comunidad CUC, esta también es su casa!

CONOCE LA FAMILIA DE NUESTRA PORTADA



Jomell Quintero Molinares (padre); Bryant Quintero Plata (estudiante); Martha Plata Patiño (madre)

Para Jomell y Martha, padres de nuestro estudiante CUC, la búsqueda de la universidad se basó en que la institución tiene buen prestigio a nivel local y nacional, así mismo tuvieron en cuenta la calidad de la formación profesional con la que los estudiantes egresan de la universidad.

El hecho de que su hijo haya sido beneficiado con una beca reforzó su decisión de elegir la CUC como el lugar ideal para iniciar su formación en Ingeniería Industrial. Esta oportunidad no solo alivió la carga económica familiar, sino que también fue una motivación para que él asuma con mayor compromiso y entusiasmo este nuevo reto académico, sintiéndose valorado y respaldado desde el primer día.

"Conocí la universidad gracias a las redes sociales. Lo que más me ha gustado ha sido que no solo se quedan en la teoría sino que los docentes también buscan llevar el conocimiento a la práctica. Si pudiera definir mi experiencia en la universidad sería: Familia, conocimiento y aprendizaje" expresó Bryant Quintero Plata.

FAMILIA CUC



Danna Polo (madre); Santiago Jaramillo Polo (estudiante); Efraín Jaramillo (padre)

Su padre, Efraín, es egresado del programa de Ingeniería de Sistemas de la Universidad CUL, institución hermana de la Universidad de la Costa. Para él, es motivo de orgullo que su hijo también forme parte de esta Institución de Educación Superior, reconocida por su posicionamiento entre las mejores del país.

La familia Jaramillo Polo basó su decisión no solo en la experiencia previa del padre, sino también en la positiva acogida que Santiago recibió durante las ferias organizadas por el Departamento de Bienestar Preuniversitario. Además, valoraron el alto índice de empleabilidad que reporta la universidad, destacando que muchos de sus colaboradores y docentes son egresados de la misma alma mater. Para ellos, esto demuestra el compromiso de la institución con sus graduados, dándoles oportunidades dentro de su propia comunidad universitaria.

"Escogí la universidad por recomendaciones que me habían hecho y también porque en la búsqueda que hice, encontré que cuenta con la acreditación de alta calidad," comentó Santiago Jaramillo Polo.

FAMILIA CUC



Jairo Ucros (padre); Zharick Ucros Luengas (estudiante); Jacqueline Luengas (madre)

La familia Ucros Luengas conoció la Universidad de la Costa gracias a la recomendación que Zharick, su hija, conoció por parte de la coordinadora de su colegio. Así mismo, esta experiencia le permitió a ella investigar de manera detallada sobre las becas y oportunidades que la universidad brinda para los estudiantes de primer semestre.

La infraestructura, la calidad de los docentes y el posicionamiento con el que cuenta a través de los rankings fueron motivos adicionales por los cuales hace siete semestres sus padres decidieron escoger la CUC como la universidad donde su hija reciba esa formación integral y profesional a través de su carrera: Ingeniería Industrial.

"Lo que más me ha gustado de estudiar es la inclusión que tienen hacia los estudiantes. También puedo resaltar que se preocupan por el bienestar de nosotros al pensar en actividades recreativas que complementan la formación integral que recibimos en el aula de clases. Integral, creatividad e innovación son las tres palabras con las cuales definiría mi experiencia en la U" indicó Zharick Ucros Luengas.



“DEL COLEGIO A LA UNIVERSIDAD: TIPS PARA AFRONTAR ESTE CAMBIO SIN MORIR EN EL INTENTO”

El colegio es el lugar donde empezamos a descubrir quiénes somos; la universidad, donde comenzamos a reflejar y consolidar nuestra identidad. El colegio es una etapa para explorar nuestros gustos y talentos; la universidad, una etapa para cimentar aquellas cualidades que nos hacen únicos. El colegio nos brinda momentos que forjan nuestro carácter; la universidad, momentos que pueden marcar nuestro futuro.

El paso del colegio a la universidad puede resultar confuso, desafiante e incluso riesgoso para algunos. La nueva libertad y autonomía que ofrece la universidad, lejos de ser únicamente emocionantes, pueden convertirse en una trampa si no se gestionan adecuadamente. El ambiente, las personas, las normas y los métodos de enseñanza son muy distintos. Este cambio no solo es significativo para los estudiantes, sino también para sus padres. Por eso, compartimos algunas recomendaciones para ambos:

Para los padres:

El hecho de que sus hijos entren a la universidad no significa que ustedes deban desentenderse de ellos. Es importante seguir acompañándolos en este nuevo proceso. Por ejemplo, si en el colegio solía preguntarles cómo les fue en el día o en un examen, no deje de hacerlo. El estudiante está enfrentando muchos cambios, y el apoyo constante de sus padres es fundamental. Eso sí, sin ser invasivos ni sobreprotectores: todo debe tener un equilibrio.

Para los hijos:

Uno de los consejos más valiosos que puedo darles es que sigan escuchando a sus padres. A veces, al entrar a la universidad, se piensa que eso implica tener un pase libre para hacer lo que se quiera, sin considerar consecuencias. Esta mentalidad puede llevar a tomar malas decisiones. Por eso, si tus padres te dan un consejo, escúchalo con atención y reflexión.

Para los padres:

No teman si sus hijos adoptan nuevas costumbres, hacen nuevos amigos o aprenden cosas distintas. No todas esas nuevas experiencias serán necesariamente buenas, ni deben aceptarse sin discernimiento. Sin embargo, es importante comprender que su hijo está creciendo, y ese crecimiento implica cambios inevitables.

Para los hijos:

Tengan un filtro. Un filtro para las amistades, para los hábitos, para las ideas que adoptan. Dejen entrar solo lo que les sume, lo que los acerque a su propósito, y mantengan fuera todo aquello que les reste o interfiera con su desarrollo personal y académico.

Cada relación entre padres e hijos es única y podría requerir recomendaciones específicas. Sin embargo, estos consejos tienen como propósito que ese gran paso —ese nuevo camino del colegio a la universidad— sea más llevadero. Y, sin duda, si se aplican con compromiso, pueden convertirse en una gran oportunidad para crecer y fortalecerse como familia.



RECETA CUC

— Vasitos de mango, — yogur y semillas de chía



Ingredientes:

1 mango mediano maduro, 1 limón, 1 yogur natural o yogur de soja, gotas de esencia de vainilla, 2 cucharadas de semillas de chía, 1/2 taza de leche o bebida vegetal (avena, soja, almendra, arroz), miel o sirope de ágave al gusto, 1 dátil jugoso (opcional).

Preparación:

Pelar el mango en cuadritos y ponerlo en una picadora, batidora o procesador de alimentos y triturar muy bien. Añadir un poco de miel, sirope de ágave, o un dátil sin el hueso y triturar un poco más.

Mezclar el puré de mango con el zumo de la mitad del limón y repartir en vasitos. Escurrir el yogur, añadir la vainilla y batir hasta dejar una textura cremosa. Colocar encima de mango. Terminar coronando con las semillas de chía y finalizar con ralladura de limón, sin llegar a la parte blanca. Servir frío.



cuc UNIVERSIDAD
DE LA COSTA