

MAYO DE 2025 | EDICIÓN NO. 22

PADRES

cuc

EL TEMA DEL MES

El miedo al rechazo, ¿cómo influye la presión social en los jóvenes universitarios?

CUC INFORMA

¿Cómo agilizar tus tramites financieros?

RECETA SALUDABLE

CONTENIDO

Pág

03	Carta al lector
04	Conoce la familia de nuestra portada
07	El tema del mes
09	Agilidad en trámites financieros
14	Receta saludable

En nuestra portada

María del Rosario Navarrete Maestre,
estudiante CUC

Alma Maestre Rodríguez, madre CUC

Luis Navarrete Castillo, padre CUC

Revista Disponible

Barranquilla - Colombia

Edición digital - 2025

Contacto

Coordinación de Servicios Familiares

Jacqueline Sánchez

jsanchez@cuc.edu.co



CARTA AL LECTOR

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

Apreciados padres de familia, reciban un afectuoso saludo. Sabemos que criar a un hijo es una de las tareas más importantes y, al mismo tiempo, una de las más desafiantes de la vida. Nadie nos enseña a ser padres, y en medio de las rutinas, las responsabilidades y las emociones intensas, es completamente normal que surjan dudas sobre cómo apoyar de la mejor manera el desarrollo emocional y psicológico de nuestros hijos.

Por ello, los invito a que, desde nuestros hogares —el principal espacio de encuentro familiar— trabajemos juntos para:

- **Fortalecer el vínculo familiar:** Comprender lo que ocurre emocionalmente con nuestros hijos mejora la comunicación y refuerza el lazo afectivo. En lugar de enfocarnos en señalar errores, enfoquémonos en brindar herramientas para crecer juntos.
- **Prevenir dificultades emocionales:** Identificar señales de alerta a tiempo puede evitar problemas mayores en el futuro. Criar con amor, respeto y conciencia es la clave.
- **Promover la salud mental en familia:** La educación emocional en casa fomenta la autoestima, la empatía y la resiliencia en los niños.
- **Reducir el estrés y favorecer la unidad familiar:** Una comunicación adecuada disminuye los conflictos, evita malentendidos y ayuda a manejar mejor las emociones.

Recuerden que ser padre o madre es un aprendizaje constante. Conocer cómo piensan y sienten nuestros hijos nos permite guiarlos mejor y ser su mejor apoyo.

CONOCE LA FAMILIA DE NUESTRA PORTADA



Luis Navarrete (padre); María del Rosario Navarrete Maestre (estudiante); Alma Maestre (madre)

El curso preuniversitario que realizó María del Rosario y la experiencia vivida durante este proceso fueron factores determinantes para que sus padres, Luis y Alma, eligieran a la Universidad de la Costa como el lugar ideal para su formación profesional.

Su madre, Alma Maestre, destaca que la carrera de Ingeniería Industrial fue ampliamente recomendada en la CUC, gracias al perfil integral con el que egresan sus estudiantes. Además, señala que la calidad de las instalaciones representó un valor agregado importante al momento de tomar la decisión.

Por su parte, María del Rosario resalta el acompañamiento que ha recibido por parte de la universidad, así como la calidez con la que fue acogida por el grupo Beca Opción Atlántico, al que pertenece. Más que compañeros, afirma, han sido como una familia para ella.

Cuando se le pide definir su experiencia universitaria en tres palabras, no duda en responder: familiar, organizada y maravillosa.

FAMILIA CUC



Glaymet García (padre); Ricardo García Rosanía (estudiante); Erica Rosanía (madre)

La experiencia universitaria de la hermana mayor de Ricardo, sumada a las recomendaciones positivas que recibió sobre la Universidad de la Costa, fueron factores decisivos en su elección de estudiar Contaduría Pública en la CUC.

Para sus padres, Erica y Glaymet, fue muy significativo ver la determinación de su hijo al tomar esta decisión. Recuerdan con emoción que, el mismo día en que se graduó del colegio, Ricardo no dudó en inscribirse en la universidad, convencido de dar el siguiente paso en su formación profesional.

A lo largo de siete semestres, Ricardo ha valorado especialmente la diversidad de horarios, la flexibilidad que le permite trabajar y estudiar al mismo tiempo, y el acompañamiento cercano de los docentes en cada clase. Todo esto ha hecho de su experiencia universitaria un proceso enriquecedor y gratificante.

Cuando se le pregunta cómo definiría su trayectoria en la universidad, Ricardo responde con tres palabras: diversa, por la oportunidad de conectar con personas con las que antes no había coincidido; divertida, gracias a la amistad y apoyo de sus compañeros; y formativa, porque reconoce el alto nivel de preparación y compromiso de sus profesores.

FAMILIA CUC



Carlos Durant (padre); Carol Durant Diaz (estudiante); Vitelvina Díaz (madre)

Desde que Carol presentó las pruebas Saber 11 en la Universidad de la Costa, captó la atención de sus padres, Carlos y Vitelvina. A esto se sumaron las recomendaciones de familiares egresados de la CUC, lo que fue decisivo para elegir esta institución como el lugar ideal para la formación integral y profesional de su hija.

Desde el primer semestre, Carol ha destacado el valor de los servicios complementarios ofrecidos por Bienestar Estudiantil a través del programa PASPE, así como las actividades extracurriculares en las que ha participado. Entre ellas, resalta su vinculación a semilleros de investigación y su participación en REDCOLSI, experiencias que han aportado significativamente no solo a su desarrollo académico, sino también al bienestar económico de su hogar.

Otro aspecto que considera un valor agregado es su vinculación laboral como Auxiliar de Bienestar Estudiantil. Ser parte de la CUC no solo le ha permitido acceder a una beca del 100% para sus estudios, sino también poner en práctica sus conocimientos y crecer profesionalmente dentro del entorno universitario.



“LA UNIVERSIDAD Y LA FAMILIA: ADAPTACIÓN, DESAFÍOS Y CRECIMIENTO”

El ingreso a la universidad marca un momento crucial en la vida de cualquier joven. Pero aunque el foco suele estar en el estudiante, esta transición también impacta profundamente la dinámica familiar. Padres y hermanos viven, a su modo, una etapa de cambios, ajustes y redescubrimientos. Hasta ese momento, el hogar ha sido un espacio de normas claras, rutina compartida y compañía cotidiana. De pronto, la partida del hijo trae silencio, distancia y una reorganización emocional que exige adaptación. La familia entra en una nueva etapa, menos visible pero igualmente significativa.

De guías a acompañantes

Uno de los mayores retos para los padres es redefinir su rol. Durante la infancia y adolescencia, estaban acostumbrados a tomar decisiones, supervisar actividades y organizar el día a día de sus hijos. Sin embargo, la universidad invita a los jóvenes a ejercer su autonomía, asumir responsabilidades y aprender de sus errores.

Este proceso puede despertar en los padres sentimientos de incertidumbre o pérdida. La distancia física, la falta de control sobre las decisiones cotidianas y el deseo de seguir protegiendo a sus hijos generan tensiones comprensibles. No obstante, comprender que esta etapa es clave para formar adultos responsables ayuda a resignificar el rol parental: ya no se trata de dirigir, sino de acompañar con respeto y confianza.

La importancia de una comunicación empática

Con los hijos fuera de casa, la comunicación cambia. Las conversaciones se vuelven menos frecuentes y el contenido más selectivo. Es natural que los padres quieran saber cómo están sus hijos, pero es importante evitar interrogatorios o exigencias constantes.

En su lugar, es mejor optar por preguntas abiertas y empáticas como: "¿Cómo te has sentido esta semana?" o "¿Qué ha sido lo más desafiante últimamente?". Estas preguntas promueven el diálogo sin invadir. Las llamadas, videollamadas y mensajes pueden fortalecer el vínculo sin generar presión.

Más allá del rendimiento académico

El entorno universitario implica más que estudios. Los jóvenes enfrentan desafíos sociales, decisiones importantes y, en muchos casos, la adaptación a una vida independiente. Esta etapa puede venir acompañada de estrés, ansiedad o frustración.

Por eso, el apoyo emocional de la familia es fundamental. Escuchar sin juzgar, validar emociones y recordarles que cuentan con un respaldo incondicional puede marcar una gran diferencia. En lugar de centrarse solo en las calificaciones, es más valioso fomentar la resiliencia y el aprendizaje desde la experiencia.

También los padres cambian

Este proceso no transforma solo a los hijos. Para muchos padres, la partida de un hijo representa un cambio profundo, a veces acompañado del llamado "síndrome del nido vacío". Pero también puede ser una oportunidad para redescubrir intereses personales, fortalecer vínculos de pareja o explorar nuevas metas.

La relación con los hijos también puede renovarse. Aunque la distancia cambie la frecuencia del contacto, la calidad del vínculo puede enriquecerse. Las conversaciones se vuelven más maduras, los encuentros más significativos y los lazos, más auténticos.

Una evolución compartida

La universidad no es solo un camino hacia la adultez para los jóvenes, sino también una oportunidad de crecimiento para toda la familia. Adaptarse con flexibilidad, mantener una actitud abierta y brindar apoyo sin sobreproteger permite que esta transición fortalezca los vínculos familiares.

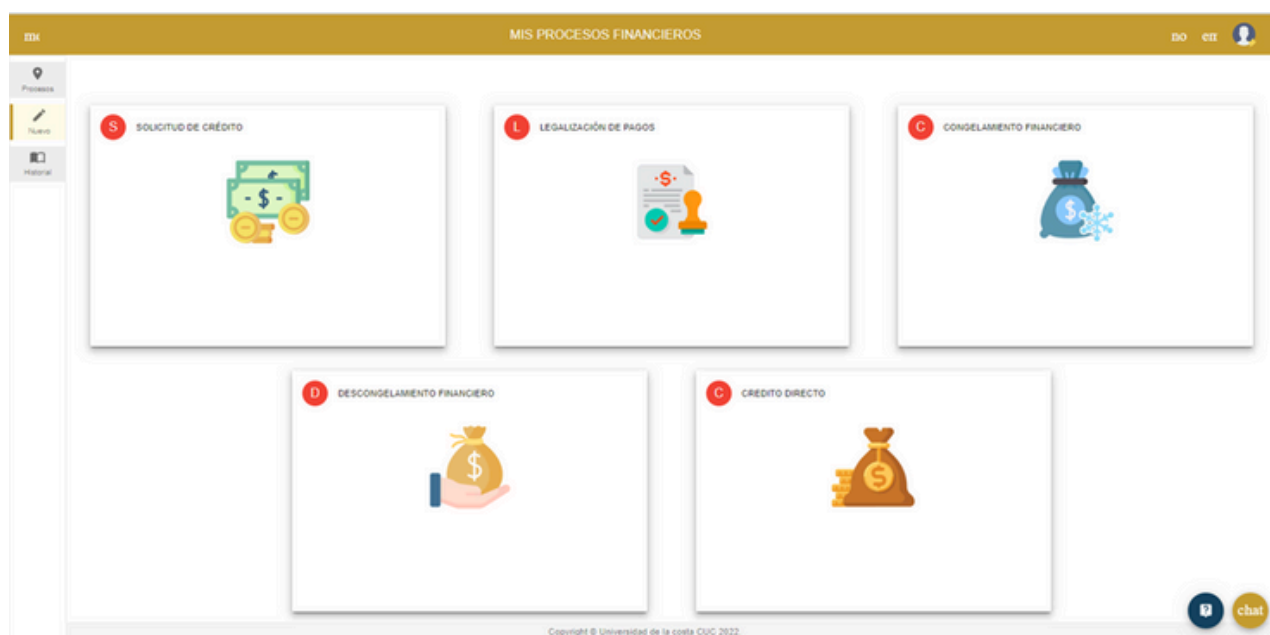
Más que una despedida, esta etapa puede vivirse como una evolución compartida. Padres e hijos, cada uno desde su lugar, están aprendiendo a crecer.

¡Agilidad en trámites financieros!

A partir del período 2020-2, la Vicerrectoría Financiera implementó un módulo exclusivo para los **PROCESOS FINANCIEROS** desarrollados en la institución en el aplicativo Emma -<https://emma.cuc.edu.co/>.



En este módulo, los estudiantes podrán solicitar la legalización de sus pagos cuando son realizados a través de consignaciones, transferencias o fondos de cesantías, créditos directos con la Universidad y entidades financieras, legalización y renovación de créditos ICETEX, y congelamientos y descongelamientos de saldos a favor.



La **Universidad de la Costa** cuenta con distintos métodos de pago, dentro de los cuales se encuentran:

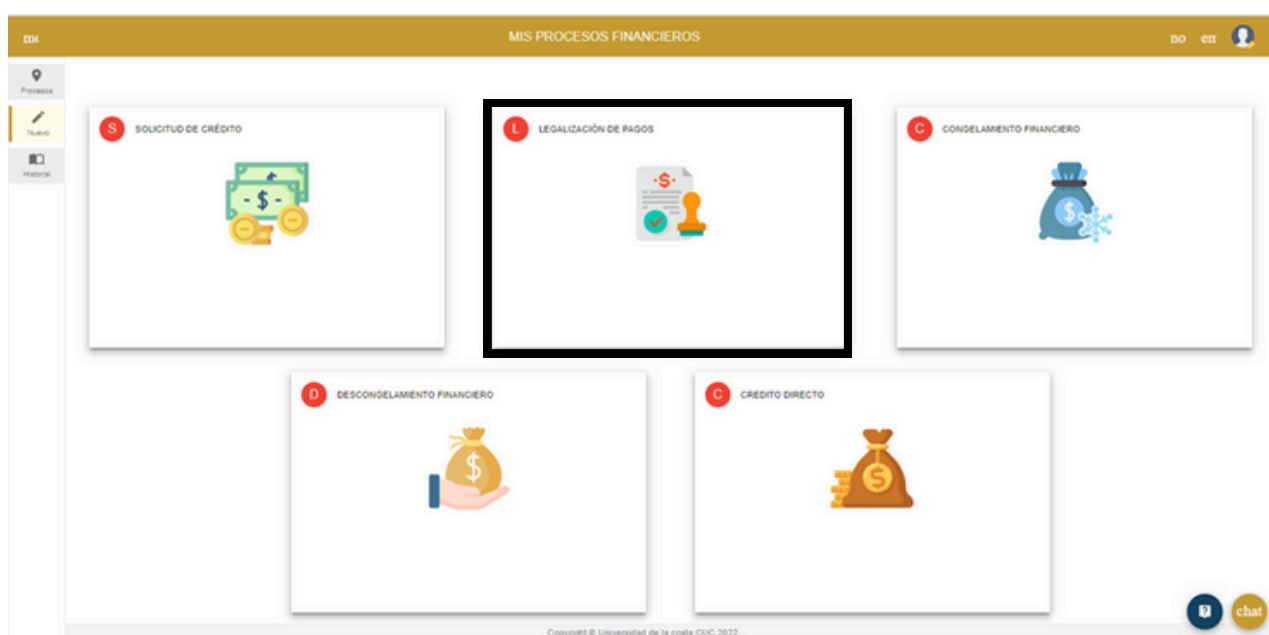
- **PSE:** Pago en línea a través del siguiente enlace:

<https://www.cuc.edu.co/admisiones/pagos-en-linea>

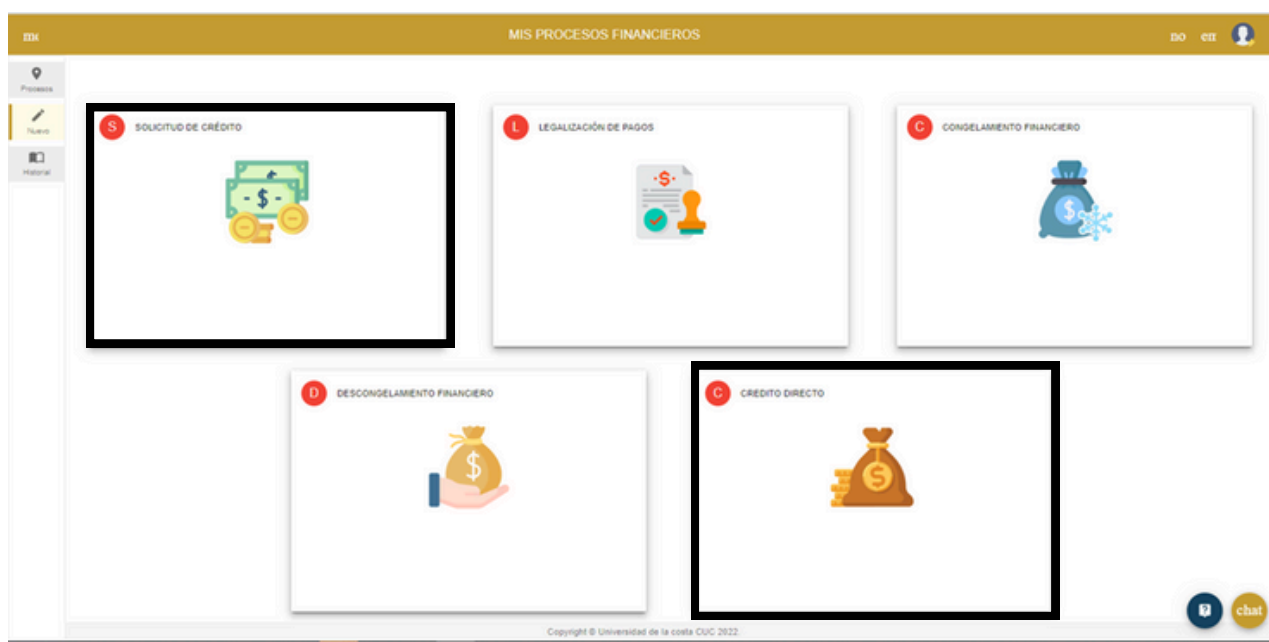
- **BANCO:** Podrá cancelar en efectivo, por el valor total del volante, directamente en la caja del banco estipulado en la orden de matrícula.

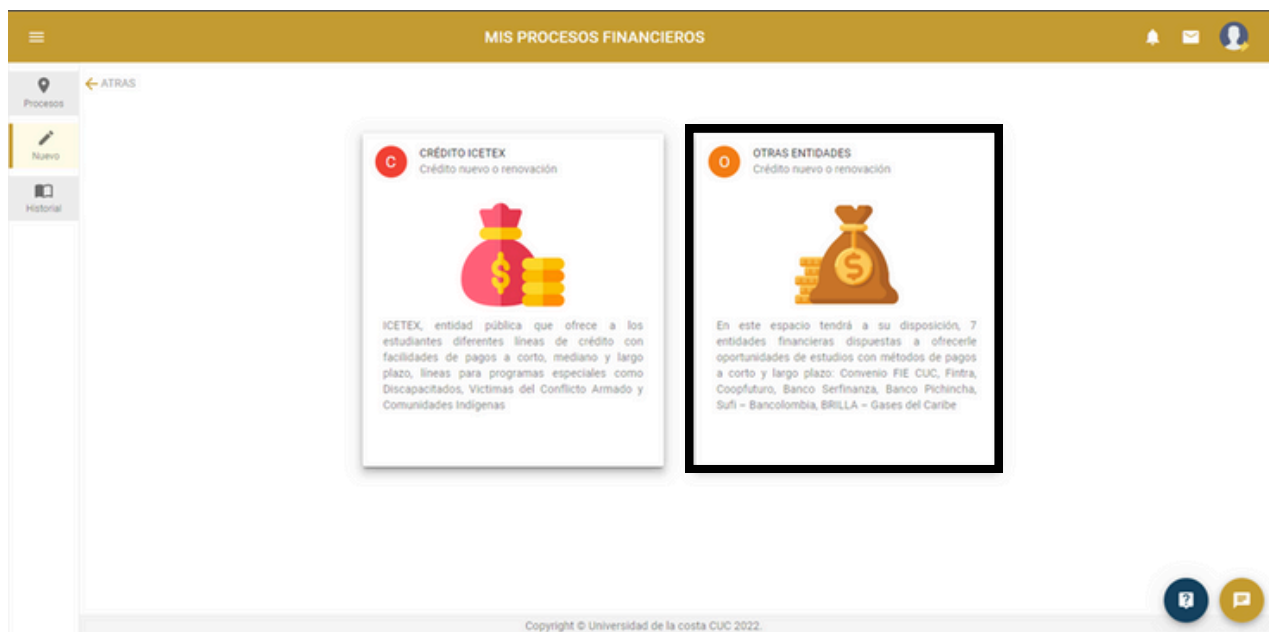
- **CAJA UNIVERSIDAD:** Ubicada en el Bloque 2 - Piso 2 SALA ÚNICA, podrá realizar pagos totales o parciales a través de tarjetas de crédito, débito y/o cheque de gerencia. **Además de, pagos en efectivo que no superen los \$200.000.**

Para el caso de pagos no referenciados, como consignaciones manuales, transferencias electrónicas, giros realizados por fondos de cesantías o empresas, deberá solicitar la respectiva legalización en el módulo correspondiente:

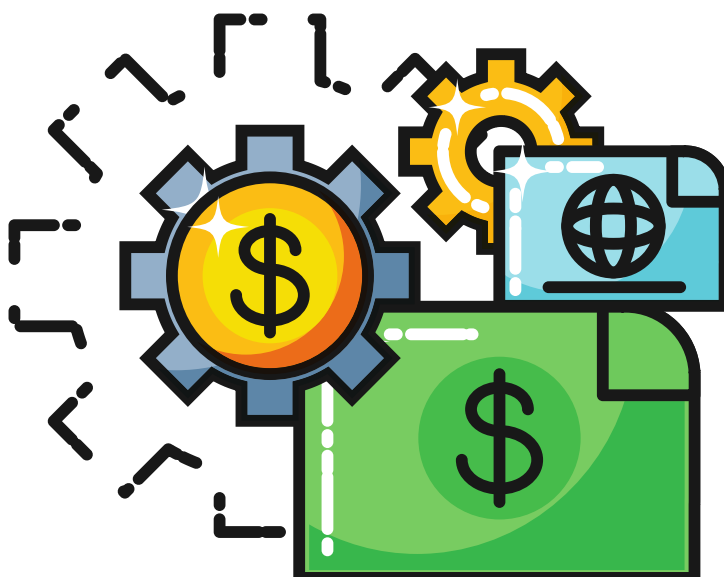


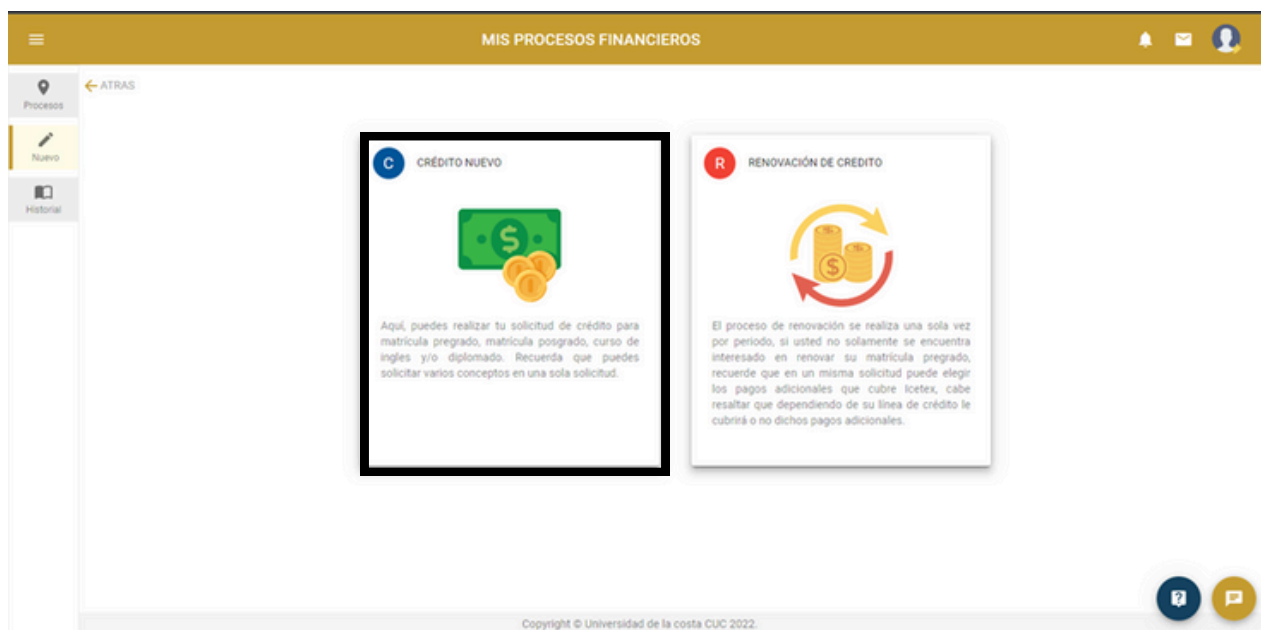
La universidad cuenta con los siguientes convenios con entidades financieras, las cuales cuentan con su contacto directo en caso de requerir más información.





La Universidad cuenta con los siguientes convenios con entidades financieras, [haz clic aquí para conocerlos.](#)





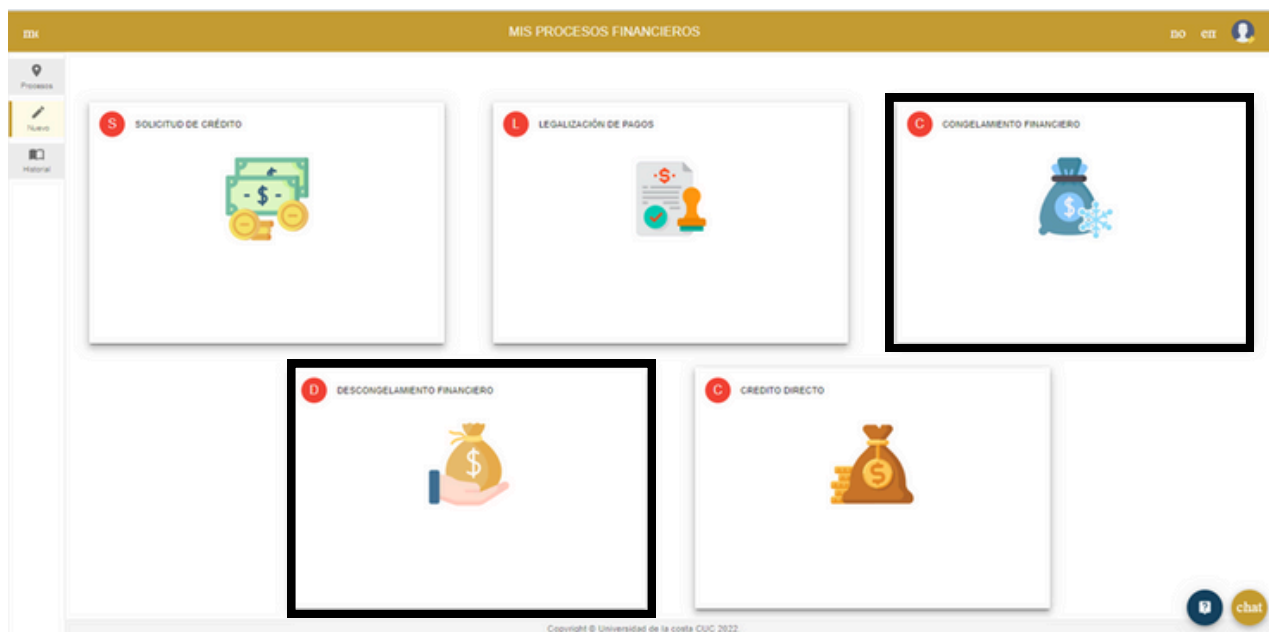
MÉTODOS OFICIALES DE PAGO

La Universidad de la Costa cuenta con distintos métodos de pago, dentro de los cuales se encuentran:

- **PSE:** Pago en línea a través del siguiente enlace: <https://www.cuc.edu.co/admisiones/pagos-en-linea>
- **BANCO:** Podrá cancelar en efectivo, por el valor total del volante, directamente en la caja del banco estipulado en la orden de matrícula.
- **CAJA UNIVERSIDAD:** Ubicada en el Bloque 2 - Piso 2 SALA ÚNICA, podrá realizar pagos totales o parciales a través de tarjetas de crédito, débito y/o cheque de gerencia. Además de, pagos en efectivo que no superen los \$200.000.

Para cursos de inglés, se podrán aplicar los saldos a favor mencionados anteriormente, exceptuando aquellos que correspondan a créditos académicos sobrantes o no matriculados.

En el evento, de que una vez cancelado uno de estos volantes, el estudiante no logre llevar a cabo el proceso académico deseado, deberá solicitar el congelamiento de este, de acuerdo con lo que se encuentre estipulado en el Reglamento Estudiantil de la Universidad de la Costa. Las solicitudes de congelamiento realizadas fuera de los tiempos reglamentados no serán tomadas. El único proceso de congelamiento automático que ejecuta la Institución es el del dinero equivalente a los créditos académicos no matriculados al momento de organizar el horario de académico.



Gracias a la implementación de este módulo, la Vicerrectoría Financiera logró acelerar el tiempo de respuestas de las solicitudes, disminuyó el flujo de correos electrónicos y el uso del papel, además de crear una gran ventaja para aquellos estudiantes que se les dificultaba acercarse a las instalaciones de la Universidad o que residen en otros municipios.

RECETA CUC

— Pan tostado con aguacate y huevo —



Ingredientes:

- 1/2 aguacate Hass maduro
- 1 huevo duro, cortado en rodajas
- 2 rebanadas de pan tostado integral
- Sal y pimienta, al gusto
- Pimienta cayena, al gusto
- Un chorrito de limón (opcional)

Preparación:

1. Saque la pulpa del aguacate y extiéndala sobre el pan tostado aplastándola con el dorso de un tenedor.
2. Espolvoree con sal, pimienta, pimienta cayena y un chorrito de limón. Agregue una capa de huevo duro y un poco más de sal y pimienta.

