

OCTUBRE DE 2025 | EDICIÓN NO. 23

PADRES

cuc

EL TEMA DEL MES

"El apoyo familiar como red emocional en la universidad"

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

Laura Truyol Camacho, estudiante CUC
Veronica Camacho Guerra, madre CUC
Biotis Truyol Carbono, 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:

Reciban una cálida y sincera bienvenida a la Universidad de la Costa - CUC. Para nosotros, es un verdadero honor y motivo de gran alegría que hayan depositado su confianza en nuestra institución para acompañar una de las etapas más importantes en la vida de sus hijos: su formación profesional. Esta decisión representa para toda nuestra comunidad un compromiso ineludible con la excelencia.

La Universidad de la Costa no solo es un centro con altos estándares de calidad y amplio reconocimiento regional y nacional; es, ante todo, un ecosistema de conocimiento, innovación y formación integral. Nuestro propósito va más allá de aulas y laboratorios: buscamos impulsar el desarrollo humano, ético y emocional de cada estudiante.

Sabemos que el ingreso a la universidad es un momento de grandes cambios y nuevos desafíos. Por ello, queremos reafirmar que su bienestar es una prioridad institucional, tan esencial como la calidad de su educación.

A ustedes, como pilares fundamentales, les extendemos nuestro más profundo agradecimiento. Hoy iniciamos un camino en conjunto, una alianza donde trabajaremos de la mano para formar profesionales altamente competentes, pero también ciudadanos íntegros, con pensamiento crítico y empatía, listos para liderar el futuro que la sociedad necesita.

¡Bienvenidos a la familia CUC! Esta, su universidad, es desde ahora también su casa.

CONOCE LA FAMILIA DE NUESTRA PORTADA



Verónica Camacho Guerra (madre); Laura Truyol Camacho (estudiante) Biotis Truyol Carbono (padre)

Para los padres de Laura, la elección de la Universidad de la Costa (CUC) se basó en su gran prestigio y trayectoria formando excelentes profesionales a nivel nacional. La decisión se consolidó al obtener el beneficio de Opción Atlántico, un apoyo económico fundamental que les brindó la tranquilidad necesaria para asegurar la mejor educación para su hija y su familia.

Biotis y Veronica valoran que la CUC va más allá de lo académico, enfocándose en la formación integral de su hija. Destacan cómo la Universidad la está preparando como líder y emprendedora, no solo como profesional. Como padres, su rol es darle ánimo constante y apoyo emocional para que supere los retos, celebrando que Laura es una estudiante muy activa y responsable en todas las áreas del campus.

Su consejo para otras familias es directo y lleno de confianza: **"¡Vale la pena arriesgarse e inscribirse!"** Laura, por su parte, describe su experiencia como "algo increíble" que le ha permitido descubrir nuevas habilidades. Ella se siente valorada y asegura que la CUC la está formando como una persona versátil, lista para desenvolverse con éxito en el futuro laboral.

FAMILIA CUC



Levis Iglesias Florian (padre); Valery Martínez Iglesias (estudiante); Nelvis Martínez Algarin (madre)

Para Levis Iglesias y Nelvis Martínez, destacan que la elección de la CUC se dio gracias a su excelente calidad académica y al impulso que dan al talento joven. Se sienten profundamente agradecidos por el programa de becas de la universidad, resaltando que esta iniciativa es magnífica para la educación superior y un factor clave para cerrar las brechas de desigualdad social, brindando un impacto positivo real a las familias.

La familia valora que la CUC esté visionada a la formación integral y en valores, algo que se alinea perfectamente con la educación que dan en casa. Además de la calidad de los docentes y los beneficios en integración y conocimiento, los padres de Valery también resaltan los excelentes procesos de empleabilidad que tienen los graduados, lo que les da gran confianza en el futuro profesional de su hija.

Ellos invitan a estar atentos a las emociones de sus hijos y motivarlos al 100% en el proceso, recordando que la gratitud abre muchas puertas. Valery, por su parte, describe su experiencia como maravillosa, destacando la calidad académica y el valioso acompañamiento de sus docentes.

FAMILIA CUC



Camilo Sañudo (padre); Camila Sañudo Monsalve (estudiante); Camilo Sañudo (hermano); Miyiris Morales (abuela)

La llegada de Camila a la Universidad de la Costa fue fruto de su propia iniciativa y determinación. Tras evaluar varias opciones, eligió la CUC por ser la que mejor se ajustaba a sus metas. Sus padres respaldaron plenamente esta decisión al valorar beneficios clave como la duración de la carrera (nueve semestres) y, sobre todo, la tranquilidad económica que brinda el programa de becas, asegurando así un futuro prometedor para su hija.

Estudiar Psicología ha sido una experiencia "enriquecedora" que ha potenciado su independencia y sus habilidades sociales. Este crecimiento personal va de la mano del apoyo incondicional de su familia; sus padres y su abuela están siempre pendientes de su día a día, brindando el acompañamiento emocional necesario para que ella siga siendo una estudiante dedicada, curiosa y activa en la vida universitaria.

Camila aspira a ser una profesional íntegra y emprendedora que contribuya positivamente a la sociedad, evitando limitarse al trabajo de oficina. Alineados con esta visión, sus padres no dudan en recomendar la CUC a otras familias, calificándola como una "excelente universidad".



“EL APOYO FAMILIAR COMO RED EMOCIONAL EN LA UNIVERSIDAD”

La universidad es mucho más que un centro de formación académica; es el escenario decisivo donde muchos jóvenes inician el verdadero viaje de autodescubrimiento. Es el momento cumbre para tomar decisiones trascendentales, asumir responsabilidades inéditas y cimentar un proyecto de vida autónomo. Aunque esta etapa se asocia inmediatamente con la independencia, la realidad es que detrás del éxito y la resiliencia de cada estudiante opera una red de apoyo silenciosa y fundamental: la familia.

Cuando un joven inicia su vida universitaria, se enfrenta a una transición que es tan emocionante como potencialmente abrumadora. Nuevos ambientes, horarios exigentes, personas desconocidas y, en muchos casos, la significativa distancia física del hogar, convergen para generar ansiedad, miedo o inseguridad, especialmente durante los primeros semestres. Es precisamente en estos momentos donde el apoyo emocional de la familia marca una diferencia crucial.

El acompañamiento familiar, sin embargo, no se trata de vigilar o controlar cada paso. Por el contrario, la clave está en una presencia empática, que le asegure al hijo o hija que, si bien está construyendo su propio camino, no está en soledad. A veces, una simple llamada, un mensaje de ánimo antes de un examen decisivo o una conversación serena después de un mal día pueden transformarse en el impulso anímico que necesita para perseverar.

Para los padres, es natural la dificultad de encontrar el equilibrio perfecto entre el apoyo incondicional y la necesaria promoción de la independencia. Es común sentir el temor de "soltar", pero es vital recordar que el soporte emocional se basa fundamentalmente en la confianza y no en la supervisión. Cuando el estudiante percibe que su familia cree genuinamente en sus capacidades, desarrolla una mayor seguridad en sí mismo, afronta con más herramientas los desafíos académicos y construye una relación más saludable con sus propias emociones.

Un aspecto menos visible de este soporte es el rol de la familia como ancla de identidad. En medio de la presión por encajar en nuevos círculos sociales o por cumplir altas expectativas académicas, el hogar sigue siendo el único espacio donde el estudiante puede bajar la guardia. La familia provee la perspectiva necesaria para recordar que el valor personal no se define por una nota o un logro, sino por quién se es. Este refugio emocional actúa como un amortiguador contra el síndrome del impostor y el agotamiento, permitiendo al joven volver a sus raíces y recargar energías para seguir adelante con autenticidad y propósito renovado.

El bienestar académico y el emocional están unidos; la familia actúa como el apoyo incondicional que permite al estudiante afrontar las presiones universitarias y crecer personalmente.



RECETA CUC

— Aperitivo: Bocaditos de — queso crema y jamón



Ingredientes:

- 200 g de queso crema
- 100 g de jamón picado finamente
- 1 cucharada de cebollín picado
- Galletas saladas o tostadas
- Sal y pimienta al gusto

Preparación:

1. Mezcla en un tazón el queso crema, el jamón y el cebollín.
2. Ajusta de sal y pimienta.
3. Unta la mezcla sobre galletas saladas o tostadas justo antes de servir.
4. Decora con un poco más de cebollín o con una aceituna.

¡Listo! Un aperitivo rápido, festivo y delicioso.

