

OCTUBRE 2026 | EDICIÓN NO. 26

PADRES CUC

EL TEMA DEL MES
Crecer sin tener todas las respuestas: el papel de los padres en la vida universitaria

NOTICUC - BIENESTAR
¡Las Marimondas de la CUC celebran 20 años de tradición en el Carnaval de la 44!

RECETA SALUDABLE
Pollo cremoso con papa y vegetales

CUC UNIVERSIDAD DE LA COSTA | BIENESTAR

CONTENIDO

03 **Carta al lector**

04 **Conoce la familia de nuestra portada**

05 **Familia CUC**

06 **El tema del mes**

08 **NotiCUC - Bienestar**

09 **Receta saludable**

En nuestra portada

Blanca Stella Arias Lobo (madre CUC)
Marianella Montenegro Arias (estudiante CUC)
Alberto Mario Montenegro Blanco (padre CUC)

Revista Disponible

Barranquilla - Colombia
Edición digital - 2026



CARTA AL LECTOR

Tito Crissien Borrero

Vicerrector de Bienestar

Queridas familias:

Reciban un cordial saludo y mi agradecimiento por ser parte fundamental de la comunidad universitaria de la CUC.

Hoy quiero invitarlos a reflexionar sobre un desafío que compartimos: comprender y acompañar a las nuevas generaciones en un mundo que cambia constantemente. Nuestros hijos crecen en una realidad distinta a la que vivimos nosotros, donde la tecnología, las nuevas formas de aprender, las dinámicas laborales y la conversación sobre la salud mental han transformado sus expectativas y su manera de relacionarse con el entorno.

Ante estos cambios, nuestro papel como padres y educadores no consiste en tener todas las respuestas, sino en mantener abiertas las conversaciones, escuchar sin prejuicios y ofrecer herramientas para que los jóvenes tomen decisiones conscientes, desarrollen autonomía y construyan un proyecto de vida con sentido.

En la CUC entendemos que la formación universitaria va mucho más allá de los resultados académicos. Por eso, desde Bienestar Universitario trabajamos para acompañar a nuestros estudiantes durante su trayectoria, identificar oportunamente las dificultades que puedan enfrentar y fortalecer las condiciones que favorecen su permanencia, graduación y desarrollo profesional.

Las familias son aliadas indispensables en este propósito. Una pregunta oportuna, una escucha atenta y una comunicación cercana con la Universidad pueden marcar una diferencia significativa en la vida de nuestros jóvenes.

Los invito a construir juntos una relación basada en la confianza, el diálogo y el acompañamiento. Porque nuestro compromiso no termina cuando un estudiante ingresa a la Universidad: se fortalece cada día hasta que logra sus metas y encuentra su propio rumbo.

Las generaciones cambian, pero nuestro compromiso de acompañarlas permanece.

Con aprecio,
Dr. Tito Crissien Borrero

CONOCE LA FAMILIA DE NUESTRA PORTADA



Blanca Stella Arias Lobo (madre); Marianella Montenegro Arias (estudiante); Alberto Mario Montenegro Blanco (padre)

Para Marianella, la experiencia universitaria ha significado descubrir nuevas formas de aprender, relacionarse y crecer. Los amplios espacios abiertos, la libertad para desenvolverse con independencia y la cercanía de los profesores han sido algunos de los aspectos que más ha disfrutado. En contraste con su etapa escolar, la universidad le ha brindado la posibilidad de explorar sus intereses, compartir con personas diversas y vivir una experiencia que trasciende lo académico.

Al definir **su paso por la CUC**, elige tres palabras: **amabilidad, sorpresa y familia.** En ellas reúne la esencia de una etapa marcada por nuevas amistades, encuentros inesperados y experiencias que enriquecen su cotidianidad. Para ella, la universidad es un lugar donde siempre hay algo por descubrir, una conversación por compartir y una oportunidad para seguir creciendo, construyendo vínculos y encontrando su propio camino.

Para sus padres, Blanca y Alberto, la Universidad de la Costa era una institución familiar, presente en su entorno desde hacía varios años gracias a la cercanía con el campus y a los vínculos con familiares y amigos que habían estudiado allí. Al elegirla para la formación de su hija, valoraron las recomendaciones recibidas, los resultados del test de orientación vocacional y el reconocimiento académico de la CUC. Estos factores les dieron la confianza para tomar la decisión y hoy, a través de la experiencia de su hija, sienten la tranquilidad de haber elegido el lugar indicado para acompañar su crecimiento personal y profesional.

FAMILIA CUC



Marta Isabel López Villalobos (madre); Emily Sofía Aguilar López (estudiante); Walter Enrique Aguilar Silva (padre)

Para Emily, estudiante de segundo semestre de Comunicación Social y Medios Digitales, la Universidad de la Costa ha sido un espacio de descubrimiento, aprendizaje y crecimiento desde sus primeros meses. Destaca la metodología de los profesores, su compromiso con la formación académica y el aporte que hacen al desarrollo personal de sus estudiantes. Asimismo, valora la manera en que la institución la prepara para afrontar los diferentes ámbitos de su profesión y los espacios que ofrece para enriquecer la vida universitaria.

Su experiencia también está ligada a la historia de sus padres. Walter Enrique Aguilar Silva, egresado de la última promoción de Licenciatura en Educación Física de 1999, recuerda con especial gratitud sus años de formación en la CUC, una etapa en la que compartió largas jornadas y vivencias que hicieron de la universidad una segunda casa. Su paso por la institución dejó una huella importante en su vida personal y profesional, convirtiéndose en un motivo de agradecimiento que permanece con el tiempo.

Por su parte, Marta Isabel López Villalobos comparte ese vínculo con la Universidad de la Costa y reconoce la evolución de la institución, su ambiente universitario y las experiencias que reúne a estudiantes, docentes y familias. Hoy, la historia de esta familia refleja cómo la relación con una universidad puede trascender generaciones y acompañar nuevos comienzos. Para Emily, **tres conceptos resumen esta etapa: crecimiento personal, aprendizaje y agradecimiento,** palabras que expresan el significado de esta experiencia y el vínculo que continúa fortaleciendo con la CUC.



Crecer sin tener todas las respuestas: el papel de los padres en la vida universitaria

"Pedir apoyo no es lo contrario de ser independiente; también necesitamos sentir que, mientras aprendemos a caminar por nuestra cuenta, tenemos un lugar seguro al que volver cuando las cosas no salen como esperamos".

La universidad, en mi mente, siempre fue un comienzo desde cero. La oportunidad de conocer nuevas personas, vivir experiencias diferentes y descubrir quién podía llegar a ser fuera de lo que ya conocía. Sin embargo, comenzar esta etapa también significó enfrentar desafíos que no esperaba, como la soledad, la dificultad para adaptarme y la presión de responder a nuevas responsabilidades.

Durante este proceso, comprendí que el apoyo de mis padres era fundamental, pero también que nuestra relación podía cambiar a medida que comenzaba a tomar mis propias decisiones. Aunque muchas de sus expectativas nacían del cariño y del deseo de verme crecer, en ocasiones sentía que debía alcanzar una madurez inmediata, justo cuando todavía estaba aprendiendo a manejar mi independencia.

La universidad no solo nos enfrenta a nuevos conocimientos y responsabilidades, sino también a un proceso de transformación personal. **Aprender a organizar nuestras prioridades, afrontar las dificultades y descubrir qué queremos para nuestro futuro toma tiempo.** Por eso, considero importante entender que detrás de una mala decisión, una etapa de desmotivación o una dificultad académica puede haber alguien que todavía está aprendiendo a conocerse y a adaptarse a una nueva realidad.

En ese sentido, **la comunicación familiar adquiere un papel fundamental.** No basta con preguntar por las calificaciones o los resultados de un semestre; también es necesario interesarse por cómo nos sentimos, qué nos preocupa y qué tan difícil está siendo este proceso. A veces, no necesitamos que nuestros padres solucionen nuestros problemas, sino que **nos escuchen sin juzgarnos y nos permitan expresar nuestras dificultades sin sentir que hemos fallado.**

Esto no significa que los padres deban estar de acuerdo con todas nuestras decisiones, sino que puedan orientarnos sin imponer y corregir sin invalidar nuestras emociones. Del mismo modo, nosotros debemos aprender a expresar nuestras necesidades, escuchar sus preocupaciones y asumir las consecuencias de nuestras decisiones.

Al comenzar la universidad, tanto padres como hijos deben aprender a relacionarse de una manera diferente. Mientras nosotros construimos una identidad más independiente, ellos deben encontrar nuevas formas de acompañarnos, entendiendo que no siempre podrán tomar las decisiones por nosotros y que **parte de crecer consiste en equivocarnos y aprender de esas experiencias.**

Desde mi perspectiva, **la madurez no aparece de un día para otro.** Se construye con el tiempo, a través de experiencias, errores y aprendizajes. Por eso, acompañar a un hijo universitario también significa confiar en sus capacidades, respetar su proceso y comprender que **pedir apoyo no es lo contrario de ser independiente.**

Quizás la pregunta no sea solamente si estamos preparados para afrontar la vida universitaria, sino también si contamos con un espacio donde podamos expresar lo que significa vivirla. Porque acompañar a un hijo mientras aprende a caminar por su cuenta no consiste en exigirle que nunca tropiece, sino en permitirle descubrir sus propias capacidades y recordarle que, **incluso cuando se equivoca, no tiene que enfrentar todo por sí solo.**

¡Las Marimondas de la CUC celebran 20 años de tradición en el Carnaval de la 44!



La alegría, el color y la tradición carnavalera regresan a la Universidad de la Costa. En 2026, **las Marimondas de la CUC celebran 20 años de participación en el desfile de la 21 del Carnaval de la 44,** una trayectoria que resalta el compromiso de Bienestar Institucional con la promoción de la cultura, la integración universitaria y la preservación de las tradiciones del Caribe colombiano.

Durante estas dos décadas, la agrupación ha llevado a las calles el humor, la picardía y el entusiasmo que caracterizan a este emblemático personaje del Carnaval de Barranquilla, convirtiéndose en un espacio de encuentro para estudiantes, colaboradores y familias que comparten el orgullo por la identidad cultural de la región.

Para esta edición especial, las Marimondas de la CUC **sorprenderán con un nuevo disfraz** que renueva su imagen sin perder la esencia de esta tradición. Además, contarán con cinco soberanos: la Reina Central Administrativa, la Reina Central de los Estudiantes, el Rey Momo, la Reina Infantil y el Rey Momo Infantil, quienes representarán a diferentes generaciones de la comunidad universitaria.

Desde la Vicerrectoría de Bienestar Universitario, **esta conmemoración reafirma la importancia de promover espacios culturales y recreativos que fortalezcan la formación integral**, la participación y el sentido de pertenencia de la comunidad CUC.

¡Son 20 años de historia, alegría y tradición! En 2026, las Marimondas de la CUC regresan al desfile de la 21 del Carnaval de la 44 para celebrar su trayectoria y mantener vivo el espíritu carnavalero que une generaciones y llena de orgullo a la comunidad universitaria.



POLLO CREMOSO CON PAPA Y VEGETALES

Ingredientes (1 porción)

150 g de pechuga de pollo, 1 papa mediana, ½ taza de brócoli o vegetales mixtos, 2 cucharadas de yogur natural sin azúcar, 1 diente de ajo finamente picado, 1 cucharadita de aceite vegetal, zumo de limón, sal, pimienta y paprika al gusto.

Preparación

Lava y corta la papa en cubos pequeños. Condiméntala con una pizca de sal, paprika y un poco de aceite. Llévala a la freidora de aire a 190 °C durante 15 a 20 minutos, hasta que esté dorada y tierna. Si no tienes freidora de aire, puedes cocinarla en una sartén tapada.

Corta la pechuga de pollo en trozos medianos y sazónala con ajo, limón, pimienta y paprika. En una sartén caliente, agrega el aceite restante y cocina el pollo hasta que esté completamente cocido. Reduce el fuego e incorpora el yogur natural con una cucharada de agua, mezclando suavemente hasta obtener una salsa cremosa. Evita que hierva para conservar su textura.

Por último, cocina el brócoli al vapor hasta que esté tierno, pero conserve su color y textura. Sirve el pollo acompañado de las papas y los vegetales. Obtendrás un plato equilibrado, lleno de sabor y con proteínas, fibra y nutrientes esenciales para una alimentación saludable.


CUC
UNIVERSIDAD
DE LA COSTA
BIEN
ESTAR