

# Nuestro Familia

MARZO - ABRIL 2025 - 11 EDICIÓN



## Directorio

---

### Directora General

Laura Guadalupe Leal  
Guajardo

### Directora Editorial

Rosa Angélica Pérez  
Montemayor

### Coordinación General

Laura Maldonado Leal

### Diseño

Zaira Pamela Gro. Vzz.  
✉ zaira.pamela2004  
@gmail.com

### Corrección y Estilo:

Perla Janeth Martínez

---

**Monterrey, N.L.**

**México.**

**Marzo -Abril 2025**

**11 Edición**

---



Familia Digna A.C.



Fam\_digna



Familia Digna A C



familiadigna-ac.org.mx

## Editorial

### Familia, mujer y niños

El mes de marzo está dedicado a la familia y a la mujer. El mes de abril a los niños.

Qué importante es la familia como pilar de la sociedad. Una familia unida es una familia fortalecida. Pero no es fácil mantenerla así. Por eso sus miembros tienen que trabajar como equipo, tener una fluida y buena comunicación y darse tiempo para pasar momentos juntos.

En cuanto a la mujer, recordemos que no se celebra, se conmemora en memoria de tantas mujeres que dieron su vida luchando por tener mejores oportunidades de vida e igualdad social y para recordar que aún falta mucho camino por recorrer y que todas debemos poner "nuestro granito de arena" y no dejárselo a otras, al gobierno o la sociedad misma.

Y a los niños, si bien todo mundo los celebra, en realidad la fecha es para recordar a los adultos que hay que garantizarles sus derechos, su bienestar y protección.

Si bien estas conmemoraciones se hacen una vez al año, es necesario que todo el año trabajemos por fortalecer nuestra familia y mejorar las condiciones de la mujer y de los infantes. A través de esta revista, eso de busca, así como de la asociación Familia Digna.

**Rosa Angélica Pérez Montemayor**  
**Directora Editorial**



# Contenido

**05**

## **PSICOLOGÍA FAMILIAR**

¿Cómo puedes ayudar a tus hijos con TDAH a regular su conducta?

**07**

## **ADULTO MAYOR**

Hábitos positivos para las personas mayores

**09**

## **EN ACCIÓN**

Contaminación: Cuidar el medio ambiente en un lugar como Monterrey

**11**

## **SER**

10 tips para mantener los propósitos de año nuevo

**14**

## **DESARROLLO PERSONAL**

Abrazando el fracaso: Bendita oportunidad

**16**

## **SALUD**

Medicina integrativa y complementaria

**17**

## **BIENESTAR ANIMAL**

Animales en Peligro de Extinción: Un Reflejo de Nuestra Responsabilidad Compartida

**19**

## **CULTURA Y SOCIEDAD**

Delincuencia Juvenil: Fenómeno social

**22**

## **GASTRONOMÍA**

Sabores de Cuaresma: Orejones de Calabaza en Pipián

**24**

## **TE CUENTO...**

¿Cómo hacer para que lean mis hijos?

**26**

## **INFANCIA**

101 años de celebrar el día del niño

**27**

## **SABÍAS QUE...**

Sabías que...

**28**

## **NOTICIAS**

"Día de la Familia Neolonesa" en San Pedro Garza García

**29**

## **NOTICIAS**


Un programa permanente de Familia Digna, A.C.

**31**

## **NOTICIAS**

PRÓXIMO EVENTO: Monterrey en familia





## ¿Cómo puedes ayudar a tus hijos con TDAH a regular su conducta?

En la edición anterior, se recomendó la guía externa para regular la conducta de los hijos o que tienen TDAH.

Ahora se recomiendan otras dos herramientas de mucha utilidad que pueden complementarse con la guía externa: el modelado cognitivo y las auto-instrucciones.

### **Modelado cognitivo**

Esto consiste en que los padres se conviertan en un modelo para el niño. Demostrarle que cualquier persona tiene o se encuentra con dificultades, que comete errores y busca soluciones para resolverlos. Los padres deben hacerle ver a su hijo que ellos también tienen esos problemas y que lo que hacen para hacer mejor las cosas es seguir las fases de las auto-instrucciones:

- **¿Cuál es mi problema?**

Tengo que pensar un plan para solucionarlo ¿cuál va a ser mi plan?

Me lo repito en voz alta para que no se me olvide.

- **¿Estoy utilizando mi plan? ¿Cómo me ha salido?**

Reforzarme por lo bien que lo he hecho y por haber utilizado mi plan.

Para poner esto en práctica, lo más sencillo es aplicarlo a actividades frecuentes del día a día, por ejemplo, para que no se les olviden las llaves, para recordar que hay que ir a hacer la compra, que hay que recordar preparar la bolsa para ir al gimnasio o cuando el coche tiene poca gasolina y hay que buscar una gasolinera próxima.

En todas estas situaciones, se puede practicar esto haciendo el ejercicio en voz alta, para ofrecer un modelado cognitivo. Demostrándole al niño que las personas piensan en voz alta, se hacen estas preguntas y sus contestaciones para conseguir realizar su plan con éxito. Si los padres ofrecen un modelo cognitivo, los niños llegan a imitarlo e integrarlo como una herramienta de solución de problemas.

### Auto-instrucciones

Las auto-instrucciones consisten en ayudar a tu hijo a que cuando se encuentre ante un problema o una dificultad tenga la capacidad de pararse y pensar antes de actuar o tomar decisiones precipitadas:

**Me paro > Observo > Pienso > Decido > Actúo > Evalúo**

Además, puedes enseñarle que el proceso para pensar debe comprender las siguientes reflexiones antes, durante y después de la acción:

- ¿Cuál es mi tarea?
- ¿Cómo la voy a hacer? ¿Cuál va a ser mi plan?
- ¿Estoy siguiendo mi plan?
- ¿Cómo lo he hecho?

Es importante aplicar estas herramientas con paciencia y constancia. Poco a poco, se verán resultados favorables. Hay que recordar que el ejemplo de los padres es fundamental.



# Hábitos positivos para las personas mayores

Las personas de la tercera edad también deben replantearse las metas al comienzo de un nuevo año o según se presenten cambios en su situación actual y enfocarse en lo que es mejor para cada persona, por lo que se requiere una **reorientación de vida**. El año nuevo siempre viene cargado de grandes expectativas, y por ello, es ideal para hacer esos cambios de hábitos necesarios. Aquí dejamos algunas ideas que se pueden poner en práctica y que se convertirán en los mejores aliados:

## 1. Dieta equilibrada

Lo recomendable es tener un régimen de alimentación sencillo, accesible y de fácil preparación, sobre todo que procure los nutrientes necesarios y para ello es recomendable acudir con el médico de confianza y así elaborar un menú ideal, combinando buenos alimentos para garantizar la ingesta nutricional adecuada. Debemos recordar que se deben hacer tres comidas completas diarias.



## 2. Actividad Física

La práctica de algún deporte de bajo impacto –como caminar, nadar o montar bicicleta– al menos 30 minutos todos los días, impiden que el cuerpo y mente permanezcan inactivos. Aprovechar las actividades domésticas, como subir escaleras, hacer jardinería, bailar o cualquier otra que produzca bienestar para mantenerse activo.





#### **4. Socializar**

Tener una vida social activa es tan importante como una buena nutrición, porque alimenta el alma. Incorporarse a grupos de lectura, caminata, teatro, danza folclórica, círculos de atención o simplemente, compartir un café con un amigo o familiar permitirá estar en contacto con la gente.



#### **3. Ocupar el tiempo de forma productiva**

Para mantener una salud mental en la vejez, es necesario ejercitar el cerebro. Y la mejor forma de hacerlo es mediante el aprendizaje, por ejemplo de manualidades, cocina, jardinería o de pintura. Tener un pasatiempo es importante.



#### **5. Descanso gratificante**

El sueño es fundamental para una vida sana. No se trata solo de dormir, sino de recuperar las energías perdidas mediante un sueño reparador. Tenemos que recordar que lo ideal es llegar a un estado de sueño gratificante por 6 u 8 horas al día.

Debemos tener claro que a lo largo de este nuevo año, pueden surgir nuevos retos, como los inevitables desafíos de la salud, la soledad o las pérdidas. Pero también hay oportunidades de crecimiento, de conexión, de descubrimiento.

El año nuevo es una invitación a seguir cultivando el cariño, a encontrar consuelo en los pequeños momentos y a seguir siendo parte activa de nuestra sociedad, porque el valor de la vida no depende de la edad, sino de cómo elegimos vivirla.

Que este nuevo año sea un tiempo de renovación, de esperanza y de gratitud por cada momento vivido. Que las personas mayores continúen siendo faros de sabiduría y de amor para todos los que los rodean, recordándonos a todos la importancia de valorar y cuidar cada etapa de la vida.



# Contaminación: Cuidar el medio ambiente en un lugar como Monterrey

En una ciudad como Monterrey, donde la industria y el crecimiento urbano son constantes, el cuidado del medio ambiente puede parecer un desafío insuperable. Sin embargo, la realidad es que cada acción cuenta, y ser consciente de nuestro impacto en el entorno es el primer paso hacia un cambio positivo.

Vivir en un lugar donde las industrias y el tráfico son omnipresentes puede hacer que nos sintamos impotentes ante la contaminación del aire y el agua, así como ante la generación de residuos. Pero la responsabilidad no recae únicamente en las grandes corporaciones o en quienes tienen poder económico; también es nuestra, como consumidores y ciudadanos, la de tomar medidas para mitigar estos efectos.

Aunque puede parecer que una sola persona no puede hacer la diferencia, la suma de pequeñas acciones puede generar grandes cambios. Algunas prácticas sencillas que pueden implementarse en la vida cotidiana incluyen:

- Ø **Reciclaje:** Participar en programas locales que fomentan la reutilización de desechos sólidos urbanos.
- Ø **Cuidado del agua:** Cerrar llaves cuando no estén en uso, reparar fugas y reutilizar agua para limpiar u otras actividades.
- Ø **Reducción del consumo de carne:** Adoptar dietas más sostenibles para reducir la huella ambiental asociada a la producción ganadera.
- Ø **Uso responsable de energía:** Apagar luces innecesarias y optar por fuentes renovables cuando sea posible.
- Ø **Transporte sostenible:** Utilizar transporte público o compartir vehículos para reducir emisiones contaminantes.
- Ø **Consumo consciente:** Evitar productos de empresas con prácticas nocivas para el medio ambiente y preferir opciones locales o a granel.
- Ø **Reforestación y plantación de árboles:** Participar en iniciativas de plantación de árboles en tu comunidad para mejorar la calidad del aire, aumentar la biodiversidad y mitigar el cambio climático.

Monterrey enfrenta desafíos ambientales significativos, como la contaminación del aire debido a la industria y el tráfico, así como la generación de residuos. Las quemaduras y las emisiones de los camiones contribuyen a un aire cada vez más contaminado. Sin embargo, la ciudad también cuenta con iniciativas que buscan mejorar la situación. La colaboración entre el gobierno, empresas locales y la comunidad puede generar resultados positivos.

No debemos resignarnos a vivir en un mundo donde la destrucción ambiental parezca inevitable. Si las decisiones de destrucción existen, es porque permitimos ser consumistas y no nos involucramos en el cambio. Es hora de poner un alto, alzar la voz y actuar. Aunque una sola persona no puede hacer todo, cada acción es parte del cambio necesario. No es necesario complicarse mucho, pequeñas acciones pueden generar grandes resultados. Cada persona es parte de este cambio y puede inspirar a otros.

Aunque vivimos en un mundo donde el dinero y el poder pueden parecer los únicos motores del cambio, la suma de pequeñas acciones individuales puede generar un impacto significativo. No es solo una cuestión de hacer lo correcto, es también una cuestión de responsabilidad hacia nosotros mismos, nuestras familias y el planeta que compartimos.

Dejemos de ser egoístas y pensemos en el bienestar colectivo.



# 10 tips para mantener los propósitos de año nuevo



Mantener los propósitos de Año Nuevo requiere estrategias prácticas y un enfoque realista. Estas ideas te ayudarán a lograrlo:

## 1. Establece metas claras y realistas

Usa el método SMART: Asegúrate de que tus metas sean Específicas, Medibles, Alcanzables, Relevantes y con un Tiempo definido. Ejemplo: En vez de "hacer más ejercicio", propón "correr 30 minutos, 3 veces por semana".

Divide metas grandes en pasos pequeños: si tu meta es aprender un idioma, empieza con 15 minutos diarios de práctica.

## 2. Crea un plan de acción

Agenda tiempo específico: reserva bloques en tu calendario para trabajar en tus objetivos (ejemplo: lunes y miércoles a las 7 PM ir al gimnasio).

Prepara recursos: ten a mano lo necesario (herramientas, apps, listas) para reducir excusas.

### 3. Monitoriza tu progreso

- Registra avances: usa apps (como Habitica o Trello), un diario o un calendario físico para marcar logros.
- Revisa semanalmente: evalúa qué funciona y ajusta si es necesario.

### 4. Mantén la motivación

- Celebra pequeños éxitos: recompénsate con algo significativo (un café especial, una película) al cumplir hitos.
- Visualiza el resultado: imagina cómo te sentirás al lograr tu meta. Usa vision boards o frases inspiradoras en lugares visibles.
- Conéctalo con tus valores: reflexiona sobre por qué es importante para ti (Ejemplo: hacer ejercicio para tener energía con tus hijos).

### 5. Maneja los obstáculos

- Plan B para días difíciles: si no puedes ir al gimnasio, haz 10 minutos de yoga en casa.
- Autocompasión: si fallas un día, evita críticas. Piensa: "Fue un tropiezo, mañana sigo".
- Flexibilidad: si una meta ya no encaja, modifícala (cambiar de "correr una maratón" a "caminar 10,000 pasos diarios").

### 6. Busca apoyo

- Comparte tus metas: cuéntaselo a amigos/familiares o únete a grupos con objetivos similares, como clubs de lectura.
- Accountability partner: busca un socio de responsabilidad y haz equipo con para motivarse mutuamente.

### 7. Enfócate en hábitos, no en resultados

- Construye rutinas: repite acciones hasta que sean automáticas, como meditar 5 minutos al despertar.
- Prioriza la consistencia sobre la perfección: mejor 10 minutos diarios de práctica que 2 horas una vez al mes.

## 8. Renueva tu motivación

- Revisa tu "por qué": Cuando sientas flojera, recuerda la razón inicial: Por ejemplo: "Ahorro para viajar a Japón".
- Inspírate: lee historias de éxito, escucha podcasts o sigue a personas que admiras en redes.

## 9. Evita la sobrecarga

- Máximo 3-5 propósitos: enfócate en lo esencial para no dispersarte.

## 10. Combina metas

- Si quieres leer más y reducir estrés, elige libros de autoayuda o meditación. Refuerza tu mentalidad.
- Cambia "tengo que" por "elijo": Enmarca tus acciones como decisiones propias, no obligaciones.
- Agrega el progreso: Escribe cada noche una cosa que avanzaste, por pequeña que sea.

Recuerda: el éxito no es lineal. Adaptarse y persistir, incluso con altibajos, es clave. ¡Tú puedes!



# Abrazando el fracaso: Bendita oportunidad

El fracaso es una de las experiencias más temidas en la vida, pero también una de las más enriquecedoras. Desde pequeños nos enseñan a evitarlo, como si fuera un enemigo al que hay que esquivar a toda costa. Sin embargo, en la vida real, fracasar es inevitable. Lo que realmente marca la diferencia no es la caída en sí, sino la forma en que elegimos levantarnos y aprender de ella. En el entorno familiar, el fracaso suele verse con preocupación. Padres e hijos, en su afán de protegerse mutuamente, pueden llegar a considerar cualquier error como una amenaza al bienestar. Sin embargo, es en la familia donde podemos encontrar el espacio seguro para comprender que el fracaso no es el fin, sino una oportunidad para crecer.



Aprender a aceptar los errores propios y ajenos con empatía y sin juicios severos fomenta la resiliencia y la autoconfianza en cada miembro del hogar.

Las historias de éxito más inspiradoras suelen estar construidas sobre cimientos de múltiples fracasos. Thomas Edison falló cientos de veces antes de perfeccionar la bombilla eléctrica, y Walt Disney fue rechazado por varios estudios antes de crear su imperio creativo. Lo que distingue a estas personas no es la ausencia de tropiezos, sino su capacidad de aprender y perseverar. En la vida cotidiana, cuando un hijo no obtiene la calificación esperada, cuando un negocio familiar no prospera como se planeó o cuando una relación enfrenta dificultades, es fácil sentirse derrotado.

Pero si vemos cada tropiezo como una oportunidad de aprendizaje, podemos transformar la frustración en crecimiento. La clave está en analizar lo ocurrido, ajustar estrategias y seguir adelante con una mentalidad más fuerte y sabia.

Por ello, como familias, debemos cambiar la narrativa del fracaso. En lugar de castigarlo, debemos abrazarlo como un proceso natural de aprendizaje. Enseñar a nuestros hijos a ver sus errores con curiosidad y no con vergüenza les dará herramientas valiosas para afrontar la vida con mayor seguridad.

El fracaso, lejos de ser un enemigo, es un maestro generoso. Nos reta, nos fortalece y nos brinda la oportunidad de reinventarnos. Aceptarlo con humildad y valentía nos permite descubrir que, en cada caída, hay una semilla de éxito esperando ser cultivada.



# Medicina integrativa y complementaria

## ¿Qué es la medicina integrativa y complementaria?

Es un enfoque de la medicina convencional cuyo objetivo principal es tratar a la persona como un todo, abarcando aspectos físicos, emocionales, sociales y espirituales. Los principios de la medicina integrativa se centran en integrar a la persona en el cuidado de la salud y el equilibrio bioenergético.

## ¿Cuál es el efecto de la Medicina Integrativa en la salud del paciente?

- Manejo del estrés, ansiedad, insomnio y estados de ánimo.
- Control de la obesidad.
- Regulación de la presión arterial.
- Aumento del sistema inmunológico.

Actualmente, este sistema de salud es aceptado por la medicina convencional y está avalado por la Organización Mundial de la Salud.

## Precursor de este sistema

En los años 60, se decía que era una forma inteligente de integrar al paciente con nuevas formas de tratamientos y potenciar su salud y recuperación.

## La medicina integrativa utiliza sistemas naturales como:

- Homeopatía
- Acupuntura
- Fototerapia
- Naturopatía
- Auriculoterapia
- Flores de Bach

Así se integra la mente, el cuerpo y el espíritu en un todo unido.



# Animales en Peligro de Extinción: Un Reflejo de Nuestra Responsabilidad Compartida

En el corazón de México, una rica biodiversidad late con fuerza, pero también enfrenta amenazas que ponen en peligro la supervivencia de muchas especies. Entre las más vulnerables se encuentran el mono aullador negro, el lobo mexicano, el ajolote, la guacamaya roja, la vaquita marina, y la totoaba. Estas especies no solo son parte integral de nuestro ecosistema, sino que también reflejan la responsabilidad que compartimos como sociedad para protegerlas.

La pérdida de hábitat, el cambio climático, y el tráfico ilegal son solo algunos de los desafíos que enfrentan estas especies. La Norma Oficial Mexicana 059 (NOM-059) clasifica las especies en cuatro categorías de riesgo:

- v Probablemente extintas en el medio silvestre.
- v En peligro de extinción.
- v Amenazadas
- v Sujetas a protección especial.

Esta clasificación no solo es un diagnóstico, sino también un llamado a la acción para protegerlas.

La legislación mexicana establece sanciones severas para aquellos que dañan o trafican con especies protegidas. El Código Penal Federal considera delito cualquier actividad ilegal relacionada con especies protegidas, incluyendo tráfico, captura, posesión, transporte, acopio, introducción al país, y extracción del país. Las penas pueden variar desde multas hasta cárcel, dependiendo del Código Penal de cada estado. Sin embargo, más allá de las sanciones legales, es importante reflexionar sobre la responsabilidad ética que tenemos hacia estas criaturas.

Un caso reciente ha generado preocupación sobre el trato a especies silvestres. Una mujer publicó imágenes de un ocelote amarrado después de que su perro lo atacó, lo que ha despertado un debate sobre cómo tratamos a las especies silvestres. Además, la aparición de capibaras en el mercado negro subraya la necesidad de mayor conciencia y regulación para prevenir el tráfico ilegal de especies protegidas. Estos incidentes nos llevan a cuestionar nuestra relación con la naturaleza y a considerar cómo nuestras acciones impactan en el mundo que nos rodea.

La protección de las especies en peligro de extinción no solo es un tema legal, sino ético y social. La falta de conciencia sobre el impacto de nuestras acciones en la biodiversidad es un problema que requiere atención inmediata. Es fundamental educar a la población sobre la importancia de respetar y proteger la vida silvestre para preservar el equilibrio ecológico y garantizar un futuro sostenible para las generaciones venideras.

La participación activa de la sociedad civil, junto con políticas efectivas y sanciones adecuadas, es esencial para combatir el tráfico ilegal y el maltrato animal. Además, la colaboración entre instituciones gubernamentales y organizaciones no gubernamentales puede fortalecer los esfuerzos de conservación y protección de especies en peligro.

La protección de las especies en peligro de extinción es un reflejo de nuestra responsabilidad compartida como sociedad. No se trata solo de cumplir con las leyes, sino de reconocer el valor intrínseco de cada especie y su papel en el ecosistema.





# Delincuencia Juvenil: Fenómeno social

Hablando en lo general, la violencia es parte de un reflejo de familias con conflictos familiares, sociales, económicos y políticos. Parte de esto, especialistas mencionan que es del sistema globalizado que a su vez es parte de las diferentes formas de vida

En este caso, los jóvenes son catalogados y utilizados en la delincuencia en parte debido a que las leyes son muy laxas respecto a las edades. Los adultos los utilizan para cometer delitos, ya sean graves o simples y si acaso los detiene la autoridad, las sentencias no son mayores a cinco años. Y por su parte, los jóvenes participan por la adrenalina que tienen en las persecuciones, en el sentimiento que tienen al estar en momentos y situaciones como en las películas.

Los jóvenes son víctimas de la discriminación social y excluidos de las decisiones importantes, carecen de proyectos de vida y son considerados incapaces de adaptarse al medio social, por lo cual toman la delincuencia como una alternativa de sobrevivencia.

En una ocasión un joven delincuente (delito grave) al preguntarle el motivo de ser parte de la delincuencia organizada, me respondió que era porque “en su vida hubiera tenido acceso a tanto dinero, y tener una camionetota y muchas mujeres que no le hacían caso antes, y con eso sí” y le dije su vida iba de por medio, y me respondió que “no importaba si moría al día siguiente, o que si era pocos minutos que gozaba del dinero y mujeres, pero de otra forma no hubiera tenido lo que tenía y que iba a morir feliz”



Así valoran su vida, de esa magnitud es el problema. El fácil acceso a las drogas, la falta de oportunidades de empleo, salud, educación y espacios para la cultura y el deporte, la desintegración familiar, la impunidad entre otros factores componen el contexto en el que nace y crece la juventud mexicana en el siglo 21.



La delincuencia les ofrece el dinero muy superior a lo que ganan en un empleo formal, y con la adrenalina al cien por ciento. Viven el día.

La actual sociedad industrializada, urbana y consumista (ideología del bienestar, carrera del lucro, primacía del tener sobre el ser, crisis en la familia, soledad, son causas. A eso le aúñamos los contenidos de los medios de comunicación con programas de televisión, series y novelas que son una influencia de manipulación, dando como valores supremos la sexualidad, al placer y al dinero, dando prioridad al éxito y la riqueza obtenidos por los medios que sean despreciando al ser humano honesto, humanista y solidario como un ser débil que no es capaz de hacerse valer mientras exalta al fuerte que prevalece sobre los demás con astucia y con violencia, sobre todo con envidia y poder.



La violencia lleva consigo la opresión y la injusticia, pongo un ejemplo: “La violencia es el uso injusto de la fuerza – física, psicológica y moral – con miras a privar a una persona de un bien al que tiene derecho (en primer lugar el bien de la vida y la salud, el bien de la libertad) o con miras también a impedir una acción libre a la que el hombre tiene derecho u obligarle a hacer lo contrario a su libre voluntad, a sus ideales, a sus intereses. Por lo tanto, no puede llamarse violencia a cualquier uso de la fuerza, sino sólo a un uso injusto que lesione un derecho (Izquierdo, 1999:19).

Podemos mencionar que la violencia es un fenómeno totalizador e indisolublemente relacionado con la historia de la existencia humana, que consiste en “el uso de la fuerza abierta u oculta, con el fin de obtener de una persona o de un grupo, algo que no quiere consentir libremente (Domenach, 1981: 36).

La violencia en México, cada vez es más fuerte y más común. Como padres de familia debemos de tomar en cuenta este problema social que estamos viviendo, y evitar que nuestros hijos sean parte de las estadísticas.

Estadísticas de delincuencia, de personas recluidas, de personas desaparecidas, de personas asesinadas y ejecutadas, de personas adictas. Ya que la vida de los jóvenes cambia, y sufrirán las consecuencias legales, morales y familiares que nadie desea para los suyos.

Hay que saber detectar si nuestros hijos caen este tipo de tentaciones. Evitaremos consecuencias lamentables en donde va la vida de ellos, así como del resto de la familia. Debemos dar prioridad a nuestra familia, antes que a lo demás. Sabiendo organizar los tiempos, podemos prestar más atención y prevenir situaciones indeseables



# Sabores de Cuaresma: Orejones de Calabaza en Pipián

Con el inicio de la Cuaresma llegan los platillos especiales de la temporada, y en el noreste de México tenemos la fortuna de disfrutar ingredientes únicos que solo están disponibles en estas fechas. Entre ellos, destacan los cabuches, los orejones de calabaza, los chicales y las flores de izote o flor de palma, productos llenos de historia y tradición.

Hoy queremos compartir con ustedes una receta tradicional que seguramente los sorprenderá: **Orejones de Calabaza en Pipián**, un platillo lleno de sabor y tradición que combina lo mejor de nuestra cocina regional.

## Orejones de Calabaza en Pipián (5 porciones) Ingredientes:

- 4 tazas de orejones de calabaza
- 4 tomates fresadilla
- 4 chiles serranos verdes (al gusto)
- ½ taza de lechuga
- 10 hojas de rábano
- ¼ de taza de hojas de cilantro
- 2 dientes de ajo
- 1 taza de pepita verde tostada y molida
- ¼ de taza de cebolla blanca
- 2 cucharadas de manteca
- Sal al gusto
- Caldo de pollo o agua (cantidad necesaria)



**Procedimiento:**

1. **Preparar la base del pipián:** licuar los tomates, chiles, lechuga, hojas de cilantro, hojas de rábano, ajos, pepita molida y cebolla con la menor cantidad de agua posible, solo la necesaria para obtener una mezcla homogénea.
2. **Sofreír la mezcla:** en una cazuela, calentar la manteca hasta que humee. Verter la mezcla licuada y cocinar a fuego medio, sin dejar de mover, durante aproximadamente 7 minutos.
3. **Lograr la consistencia ideal:** agregar caldo de pollo o agua poco a poco hasta obtener una salsa espesa.
4. **Incorporar los orejones:** añadir los orejones de calabaza y dejar cocinar, agregando más líquido si es necesario, hasta que la salsa adquiera un brillo especial y comiencen a aparecer vetas o manchas de grasa.
5. **Sazonar y servir:** ajustar la sal al gusto y verificar la consistencia. Servir caliente, acompañado de un arroz blanco para complementar su delicioso sabor.



Este platillo es un verdadero homenaje a la riqueza culinaria de nuestra región y una excelente manera de disfrutar los ingredientes de temporada. ¡Esperamos que lo preparen y lo disfruten!

¡Buen provecho!

# ¿Cómo hacer para que lean mis hijos?

Es una pregunta muy común que hacen quienes quieren introducir a sus hijos a la lectura.

Durante el evento LEAfest realizado en Monterrey, Nuevo León, estuvieron Maura Gómez y Valentina Trava, quienes se han caracterizado por su interés en promover la lectura. Ellas utilizan sus redes sociales para comentar los libros, hacer recomendaciones, lanzar retos, además de tener círculos de lectura con diferentes enfoques e intereses.

Cada viernes en su Terapia Literaria - espacio virtual en Instagram- comentan sus lecturas, entrevistan autores, comparan libros, los califican y también platican sobre muchos otros temas. La sesión se ha convertido entonces en una catarsis, en un momento especial donde comparten sus pensamientos con quienes las ven. De esa interacción surgió la idea de editar un libro que titularon **Terapia literaria, Manual de supervivencia para lectores**, el cual fue muy bien recibido por sus lectores.



Al preguntarles sobre qué hacer para que los niños lean, un aspecto que resaltaron fue el arrastre del ejemplo, pues, el que los hijos vean que sus padres practican la lectura puede ser factor importante de motivación. Aclarando que leerles antes de dormir o promover que elijan sus libros no es garantía de que se conviertan en lectores.

Lo importante es que la lectura sea recreativa, no forzada. Inclusive Maura comentó que alguna vez había dejado un libro con el señalamiento a su hijo de que ese libro no era para él... y la curiosidad promovió su lectura. Se vale.

Valentina, por su parte, platicó que, cuando su hijo le preguntó sobre un tema relacionado con la mitología, por dentro brincaba de gusto, pero por fuera orientó a su hijo como si fuera algo normal, aunque para ella era todo un suceso.

Así que, para este **Día del Niño** puedes llevar a tu hijo a la librería y decirle que elija alguno. Como hay de todos los precios puedes orientarlo sobre el presupuesto. Y si tiene más imágenes que texto no te preocupes, lo importante es que sea de su elección. Igualmente puedes acudir a una biblioteca, donde, en muchas de ellas, tienen la opción de préstamo



No lo inclines a elegir lo que te guste a ti. Recuerda que debe ser algo que él prefiera. Que realmente sea su opción. Puedes hacer de esta actividad una tradición. Incluso puedes realizarla con cada hijo por separado, para que tengas un momento especial con ellos, puede ser con la mamá o el papá o con ambos. Busca un detalle que lo vuelva especial, de manera que sea una actividad placentera.

Por último, te comparto algunas de las recomendaciones que Maura y Valentina incluyen en su Terapia literaria:

- >Establece un horario para leer, aunque si están enganchados, sé flexible.
- >Mantén los libros al alcance de la mano.
- >Promueve que los mayores les lean a los hermanos menores.
- >Escuchar algún audiolibro mientras van en el auto. Sobre este tema señalaron algunos como La vuelta al mundo en 80 días de Julio Verne o Judy Moody de Megan McDonald.

Puedes revisar más ideas en su libro y crear otras a partir de ellas. Siempre es buen momento para motivar a tus hijos y, de paso, regalarte una buena lectura.

En Instagram puedes seguirlas como @el\_librero\_de\_valentina y @mauraterecomiendaunlibro



# 101 años de celebrar el día del niño

El día del Niño tiene su origen en la Primera Guerra Mundial. Fue la activista Eglantyne Jebb quien fundó el organismo Save the Children para proteger a los niños que fueron víctimas en esta guerra e impulsó la Declaración de los Derechos de los Niños, que se concretó en Ginebra.

En 1924, el entonces presidente Álvaro Obregón y el ministro de educación José Vasconcelos, quienes en 1924 ratificaron la Declaración de Ginebra de los Derechos del Niño y posteriormente, en 1959, fue aprobada la Declaración de los Derechos del Niño por parte de la Asamblea General de la Organización de las Naciones Unidas y de la Convención sobre los Derechos del Niño en 1989.

La UNICEF celebra El Día Mundial del Niño el 20 de noviembre, pero como en México ese día se conmemora la Revolución Mexicana, se acordó que el Día del Niño se celebraría el 30 de abril, según el gobierno mexicano con el fin de “promover los ideales de protección, cuidado y derechos de los niños, desde el hogar, la escuela, la comunidad, la ciudad, el país y a nivel mundial”.

¿Cómo protegerlos?

En la Ley General de los derechos de niñas, niños y adolescentes, se establece que éstos deben ser reconocidos como titulares de derechos y sus garantías deben de ser cumplidas.

## LOS 8 DERECHOS FUNDAMENTALES DE LOS NIÑOS

- 1.Derecho a la vida.
- 2.Derecho a la educación.
- 3.Derecho a la alimentación.
- 4.Derecho a la salud.
- 5.Derecho al agua.
- 6.Derecho a la identidad.
- 7.Derecho a la libertad.
- 8.Derecho a la protección.

[rp1]Hacer UN RECUADRO O resaltar de alguna forma

“Nunca es demasiado tarde para tener una infancia feliz” Tom Robbins.

# Sabías que...



## El Día Internacional de la Mujer

Celebrado el 8 de marzo, el Día Internacional de la Mujer tiene sus raíces en el movimiento feminista y las protestas por los derechos de las mujeres. En 1910, Clara Zetkin propuso la idea de un día internacional para las mujeres. La huelga de mujeres rusas en 1917, que exigían el fin de la guerra y mejores condiciones, influyó en su establecimiento, logrando el derecho al voto femenino. La ONU formalizó el día en 1975, celebrando los logros femeninos y creando conciencia sobre la lucha por la igualdad.

## El Día del Niño

El Día del Niño, con fechas variables según el país (30 de abril en México), busca promover el bienestar y los derechos de los niños. Surgió en el siglo XX para concienciar sobre la importancia de proteger a la infancia. En México, se estableció en 1925, tras la promoción de la Sociedad de las Naciones para celebrar a los niños. Este día se utiliza para reflexionar sobre las condiciones de vida de los niños, asegurarse de que tengan acceso a la educación, la salud y la protección necesarias.



## El Día del Patrimonio Cultural de Nuevo León

Se estableció el segundo domingo de marzo de cada año con el fin de celebrar la identidad y valores de los nuevoleonenses a través del patrimonio material e inmaterial, natural y cultural que se alberga en el estado. Sus objetivos son:

- Dar a conocer la riqueza cultural y natural del estado.
- Hacer valorar y querer lo que identifica a quienes son y viven en Nuevo León.
- Fomentar la unidad social y una cultura de paz.

# "Día de la Familia Neolonesa" en San Pedro Garza García

El pasado domingo 16 de marzo, familias de todo Nuevo León se congregaron en San Pedro Garza García para celebrar el "Día de la Familia Neolonesa", un evento lleno de actividades y convivencia. El festival, que tuvo lugar en el área de P.º de los Duendes, en Del Valle, transformó las calles en un espacio de encuentro familiar y diversión.



Organizado por una coalición de fundaciones y asociaciones, entre ellas Consejo de Valores, Pequeñ@s Ciudadan@s, Ancifem, Coparmex, Red de Universidades Anáhuac, CCME, Familia Unida, CRE, Vertebra, Fundación para la Reconciliación y No Está Chido, el evento ofreció una amplia gama de actividades diseñadas para fortalecer los lazos familiares.

Desde tempranas horas de la mañana, el ambiente se llenó de entusiasmo con la realización de un maratón familiar que culminó en una serie de actividades interactivas. Los participantes recibieron una ficha que debían completar con 12 estampas, obtenidas al participar en las actividades organizadas por cada una de las fundaciones presentes.

Al completar la ficha, los participantes recibían un premio como reconocimiento a su participación. Una de las actividades más destacadas fue la organizada por Familia Digna, donde las familias se reunían para responder preguntas en un tablero, fomentando el conocimiento mutuo y la conexión familiar.



El evento, que fue pet-friendly, permitió que las familias disfrutaran junto a sus mascotas, consolidándose como un espacio inclusivo para todos los miembros de la comunidad.

El "Día de la Familia Neolonesa" en San Pedro Garza García demostró ser un rotundo éxito, reuniendo a numerosas familias en un ambiente de alegría y sana convivencia, reafirmando la importancia de los valores familiares en la sociedad neolonesa.



# Un programa permanente de Familia Digna, A.C.

**Familia Digna, A.C.** es un organismo de la sociedad civil fundado en el año 2006 con el objetivo de brindar ayuda y apoyo a personas y familias en situación de vulnerabilidad, pobreza y extrema pobreza, mediante donativos en especie, sin importar ideología política o religiosa, situación económica o académica, condición física o psicoemocional, raza, género o preferencia sexual.

Desde sus inicios, Familia Digna, A.C. ha implementado el programa Familias Más Fuertes, Más Unidas, entre otros programas de apoyo dirigidos a los diferentes miembros de la familia. El objetivo principal de este programa es fortalecer los lazos familiares, promover los valores y las buenas costumbres, y crear conciencia sobre la capacidad de la familia para velar, cuidar, amparar, proteger y apoyar a sus miembros, fortaleciendo la unión, el respeto y la confianza para lograr paz dentro y fuera del hogar, erradicando así la violencia y la inseguridad.

Se dice que: "La familia es el espejo en el que nos miramos para saber quiénes somos, mientras vamos construyendo nuestro propio espejo."

La familia es la referencia de vida de cada persona en nuestra sociedad.

Es una estructura compleja donde se vierten las emociones de los individuos, y donde se mantienen los vínculos afectivos, valores, y se ponen a prueba los conflictos humanos.

Por ello, Familia Digna, A.C., busca reintegrar y consolidar a la familia como parte fundamental de la reestructuración social, proporcionando espacios y tiempos para que cada miembro se encuentre en estabilidad, y garantizando la permanencia y seguridad para convivir entre ellos mismos y con el resto de la sociedad.

Dentro de las actividades que se realizan, se fomenta la realización de reuniones familiares, compartiendo acciones, tareas y labores con entusiasmo y pasión. Se llevan a cabo diferentes eventos que promueven el convivio familiar.

Para Familia Digna, A.C., la familia y cada uno de sus miembros son la base de la vida tanto individual como grupal, y son esenciales para lograr una mejor sociedad, erradicar la violencia dentro y fuera del hogar. Por ello, este programa Familias Más Fuertes, Más Unidas es permanente.

Le invitamos a formar parte de este programa y convertirse en un Agente de Cambio para mejorar la vida de las familias y de la sociedad en su conjunto.



#### Informes:

**Whatsapp:** 81 3217 61 56  
**Oficina:** 81 2261 64 11 / 81 2235 72 11 / 81 2135 29 35  
**E-mail:** [voluntariado.familiadigna@gmail.com](mailto:voluntariado.familiadigna@gmail.com)  
[voluntariadofd@familiadigna-ac.org.mx](mailto:voluntariadofd@familiadigna-ac.org.mx)

**Lic. Laura Gpe. Leal Guajardo**  
**Presidenta del Consejo Directivo**  
**FAMILIA DIGNA, A.C.**  
**Consultora en Comunicación Familia, Sociedad y Cambio Social**  
[lauraleal6258@gmail.com](mailto:lauraleal6258@gmail.com)



Gobierno  
de Monterrey



El Gobierno de Monterrey  
y DIF Monterrey te invitan al festejo

monterrey  
en familia

 30 de marzo de 2025, 13:00 horas.

 Explanada Zaragoza

Registro a partir de las 12:00 hrs.

Disfruta de un día increíble con presentaciones musicales, juegos, regalos y, lo más importante, la convivencia familiar.

**MTY**  
AQUÍ SE RESUELVE

Continúa





# Descubre "Nuestra Familia": La Revista que Enriquecerá tu vida familiar

¿Buscas fortalecer los lazos con tus seres queridos y construir una vida familiar plena? Te invitamos a explorar "Nuestra Familia", la revista de Familia Digna A.C.

Desde 2006, Familia Digna A.C. ha trabajado para fortalecer y orientar a las familias, y ahora, a través de "Nuestra Familia", compartimos principios y objetivos esenciales para el desarrollo individual y colectivo de cada miembro de la familia.

Encontrarás contenidos de alto interés, con valores que enriquecen la vida familiar y te ofrecen herramientas para vivir en armonía, teniendo en cuenta las características que modulan la personalidad de cada individuo.

Visita <https://www.familiadigna-ac.org.mx/revista-nuestra-familia/> o escanea el qr y comienza a construir la familia que siempre has deseado.



