



## INUSUALES CELEBRACIONES DEL DÍA DE SAN VALENTÍN



Existen **símbolos** popularmente asociados al **Día de San Valentín**: flores, bombones, peluches, tarjetas, perfumes, velas o artículos en forma de corazón; pero, en algunas partes del mundo el acontecimiento se festeja de manera bastante particular. Estos son algunos ejemplos de como se celebra este 14 de febrero en otros países:

**DINAMARCA:** En Dinamarca los hombres envían a las mujeres las gaekkebrev (cartas graciosas), unos mensajes románticos anónimos. En el remitente escriben una rima y un punto por cada letra de su nombre. Si la mujer adivina quién le envió la carta, la recompensa para él será un huevo de pascua. Además, la gente acostumbra a enviar a sus seres queridos unas flores blancas llamadas gotas de nieve.

**CHINA:** Entre las formas de celebrar en China el San Valentín autóctono o Qixi los hombres enamorados regalan luciérnagas como símbolo de

amor. La idea nace de la leyenda que cuenta cómo los amantes Xia Lang y Ji Gu, ante la posibilidad de que ella fuera obligada a casarse con el emperador Yu, se arrojaron a un manantial del que salieron convertidos en esos insectos.

**JAPÓN:** Las mujeres en Japón, el 14 de febrero acostumbran a regalar diferentes tipos de chocolates a los hombres y dependiendo la clase se decide la relación que desea sostener: Giri-choko no conlleva ninguna asociación romántica y Honmei-Choko para una relación amorosa –hechos por las propias mujeres-. El 14 de marzo, “Día Blanco”, los hombres regalan a sus enamoradas algo blanco: rosas, dulces o ropa interior.

**COREA DEL SUR:** En Corea del Sur celebran de manera similar a Japón, pero con un ajuste gastronómico. El 14 de febrero las mujeres obsequian chocolates a los hombres que les gustan. El 14 de marzo, los muchachos devuelven el favor con otro tipo de comida o dulces. Y la variación está en que el 14 de abril, las personas que no recibieron nada en las fechas anteriores van a un restaurante a comer fideos negros y a lamentarse por su soltería.

**CROACIA:** Es habitual en Croacia obsequiar un bizcocho típico en forma de corazón pintado con colores vivos, adornado con dibujos, acompañado con un espejo y una frase que dice “Te regalo mi corazón, mira quién está

dentro de él”. Cuando la enamorada recibe el regalo ve su imagen dentro del corazón.

**TAIWÁN:** La rosa puede considerarse la flor por excelencia de San Valentín, pero en este país asiático la cantidad es lo realmente importante: una rosa se traduce como “eres mi único amor”; 11 significan “eres mi persona favorita”; 99 transmiten que el amor es para siempre y 108 rosas acompañan una propuesta de matrimonio.

**FILIPINAS:** Desde hace varios años, en Filipinas, los 14 de febrero se ofician celebraciones de matrimonio multitudinarias en las que cientos de parejas aprovechan para casarse al unísono, compartiendo el momento con otros enamorados en una peculiar interpretación de la tradición romántica.

**ALEMANIA.** En Alemania el cerdo representa la suerte por eso es tradición regalar para San Valentín chocolates u otros objetos con forma de cerdo. Dependiendo de la postura que tenga el mismo, este mandará un mensaje de buena suerte o de lujuria. Otra peculiar costumbre es colocar en la cama del enamorado un cojín caliente antes de dormir.

<https://www.telesurtv.net/news/conoce-inusuales-celebraciones-san-valentin-mundo-20200213-0038.html>

<https://www.colombia.com/gastronomia/noticias/sdi/109280/9-inusuales-celebraciones-de-san-valentin-que-lo-pueden-inspirar>

<https://elsumario.com/conoce-inusuales-celebraciones-de-san-valentin-en-todo-el-mundo/>



Es importante entender que el amor verdadero, y los noviazgos y relaciones saludables, están basados en la igualdad, el respeto y la independencia.

La violencia en una relación de pareja se entiende por cualquier agresión física, psicológica, mental o sexual con el fin de dominar y mantener el control sobre la otra persona. Comienza con cualquier comentario incómodo, después con un jaloneo que al principio puede parecer un juego entre ambos, pero conforme pasa el tiempo la situación puede llegar a ser más grave.

Existen varios factores que impiden darse cuenta del rumbo que está tomando la relación; uno de ellos es estar enamorado, pues no les permite pensar de manera objetiva sobre que están siendo agredidos por su pareja y que son víctimas de la violencia. No querer aceptar la realidad de este atroz hecho quizás sea el primer síntoma de que uno de los dos está siendo agredido.

Cuando se cree que se encuentra a la persona correcta e indicada y al estar en la etapa del enamoramiento, se idealiza a la pareja y hasta se puede pensar que se va superar todo lo malo, a tolerar y perdonar sus insultos y/o golpes, el maltrato psicológico, físico y hasta sexual; sin embargo, se debe tener en cuenta que no se puede confundir amor con maltrato.

Para saber si tu relación es violenta debes analizar cómo te sientes cuando estás con tu pareja, si te sientes libre de comentar sobre algún tema de interés o de hacer cualquier cosa cuando estás a su lado sin el temor de que se enoje o se ponga agresivo, te insulte y te haga hacer cosas que no quieres, como cambiar tu forma de vestir o de convivir con otras personas.

### ¿Cuáles son los indicios de maltrato en una relación?

Las personas que se encuentran en una relación de maltrato pueden:

#### RECIBIR MENSAJES DE ACOSO POR PARTE DE SU PAREJA

- Recibe mensajes de texto o llamadas constantemente cuando no están juntos.
- Comprueba la hora frecuentemente y le explica a su pareja dónde está.
- Soporta expresiones humillantes, de menosprecio o de insulto.

#### PARECER TENER MIEDO DE SU PAREJA O MOSTRARSE ANSIOSA POR COMPLACERLA

- Evita las ocasiones de socializar, especialmente con el sexo opuesto y es posible que tenga limitaciones para visitar a la familia/amigos y amigos.
- Tiene que explicar/inventar excusas para justificar el comportamiento posesivo de la pareja y siempre pide permiso para hacer cosas.
- Está como absorta cuando la pareja entra en la estancia.

#### TENER UN ACCESO LIMITADO O NINGÚN ACCESO A LAS FINANZAS O LA TOMA DE DECISIONES

- No tiene cuentas bancarias personales, créditos o tarjetas de débito
- Se le controla todos y cada uno de los gastos que hace.
- De manera rutinaria deja que la pareja tome las decisiones sin apenas decidir nada o sin nunca decidir nada.

#### MOSTRAR CAMBIOS EN LA PERSONALIDAD, LA CONDUCTA O LA APARIENCIA FÍSICA

- Se siente deprimida, ansiosa o con tendencias suicidas y expresa odio por sí misma o vergüenza.
- Sufre cambios de ánimo, por ejemplo, llora de repente o tiene crisis de ira.
- Le da miedo que la gente la toque y evita el contacto visual.

#### DEJAR DE ATENDER LAS NECESIDADES MENTALES, EMOCIONALES, FÍSICAS Y ESPIRITUALES

- Pierde interés en aficiones, actividades y en el ejercicio.
- Empieza a consumir sustancias ilegales o alcohol.
- Muestra un cambio en las pautas de sueño y apetito.

Este **14 de febrero**, no solo debe servir para celebrar, sino que debe ser un momento para “reflexionar sobre cambios reales para acabar con la violencia en la pareja”,

<https://www.gob.mx/imjuve/articulos/violencia-en-el-noviazgo-129663>

<https://www.unwomen.org/es/what-we-do/ending-violence-against-women/faqs/signs-of-abuse>



Hay muchos motivos que llevan a que los niños entre dos y cuatro años tengan rabietas, lo importante es aprender a identificarlas, no perder la calma, y tratarlas a tiempo. Las reacciones más comunes como padres son gritarle (lo que empeora la escena), o consentirlos (que tampoco ayuda mucho). Lo bueno es que se trata de una etapa pasajera, siempre y cuando sepas atenderla a tiempo, para que no se convierta en un patrón de conducta.

#### Así se expresan

Los psicólogos explican que entre los dos y tres años, empieza la transición de bebés a niños; es decir, comienzan a ser más autónomos y conscientes de su individualidad, por eso entran en la etapa de caminar, comer con sus manos, explorar, interactuar con el entorno, y tener claros sus propios deseos; los cuales no son iguales a los que sienten quienes los guían. Las formas de expresión y comunicación de un niño a esta edad, son a través del llanto o la risa, así que cuando sus propósitos son truncados, algo le desagra-

da, o se siente incómodo, la rabietta se convierte en la voz de su inconformidad. Es lógico que los padres, desde su posición de autoridad como adultos, interpreten esta reacción como un capricho o una malcriadez, pero lo que los expertos recomiendan, es bajarse un momento de esta tribuna y entender que un pequeño de dos a cuatro años, apenas se está estrenando en la sociedad, y aún no tiene las herramientas para expresarse adecuadamente.

#### Ignorar no es opción

Seguramente, en estos casos te ha dicho: "Ignórale, ya se le va a pasar, solo desea llamar la atención, es manipulación". Obviamente, requiere atención para entender sus verdaderas necesidades, y aprender a diferenciar entre su forma de comunicarse en ese momento, y un ataque de egolatría. Algunos psicólogos señalan que hacer caso omiso permanentemente, a las llamadas rabietas, genera sensación de incompreensión y abandono en los pequeños.

#### Causas

Son variables. Una escena de rabietta puede darse por cansancio, por eso se debe establecer horarios para ir a dormir y descansar. Otra, puede ser que el niño desea conseguir o evitar algo, como por ejemplo, salir a jugar al

patio, o no comerse las verduras. Frente a esta situación, hay que explicarle lo que tiene o no que hacer, y el porqué, pero no ceder por la rabietta. Si bien no tiene la madurez para manejar otra forma de expresar sus sentimientos, también es cierto que piensan por sí mismos; trabajar como padres en comprender lo que quieren, hablar con ellos e indicarles las alternativas, es de gran ayuda para abordar los conflictos diarios.

#### Toma Acción

- \* No acudas inmediatamente a atender la pataleta, permite que aprenda a tolerar esa frustración.
- \* Sin alterarte, pero siendo firme, hazle saber que con rabietas no logrará sus objetivos.
- \* Espera a que se calme, no llorará para siempre.
- \* Ofrece otras alternativas de solución.
- \* Desvía sus atención hacia otra cosa de su interés.
- \* Genera una rutina de actividades lúdicas, que le permita descargar tensiones.
- \* ¡Enseña con el ejemplo! No pierdas los estribos si te sientes molesto o frustrado.
- \* Explícale por qué ese no es el debido comportamiento.

- \* Evita juzgarle y criticarle constantemente.
- \* Demuéstrale siempre tu amor.

#### Enséñales respeto

- \* ¿Has pensado qué le enseñas cuando reaccionas con violencia y con etiquetas negativas a su rabietta? Un berrinche puede ser desesperante, pero gritarles, no contribuirá a que aprenda a manejar sus inconformidades y desarrollen inteligencia emocional.
- \* Si quieres que se conviertan en adultos equilibrados, capaces de comunicar sus emociones con respeto y defenderse de las injusticias, deberán primero haberse sentido acompañados y respetados desde muy pequeños.
- \* Es el deber como padres enseñarles a racionalizar y expresar sus opiniones adecuadamente, enseñarles a escuchar, a buscar alternativas de solución y manejar las frustraciones.

REGLA: Hazle entender que mientras mantenga esa actitud, no será atendida ninguna de sus peticiones, y que solo cuando se comporte, será escuchado.

Fuente: Brenda Salcedo



© 2021 EL CAMINO CHILDREN AND FAMILY SERVICES (ECCAFS)  
TODOS LOS DERECHOS RESERVADOS

Phone: (562) 364-1250

Email: [info@eccafs.org](mailto:info@eccafs.org)

<http://www.eccafs.org>

El Camino Children & Family Services, Inc. no se hace responsable por los artículos que se publican en El Camino Para Tu Salud y que se extraen de otras fuentes.

“Enamorarse es fácil, permanecer enamorado es un desafío, dejar ir es lo más difícil, y seguir adelante es un triunfo”

## DESCONGELA MEJOR LA CARNE



Un estudio publicado por el Departamento de

Agricultura de Estados Unidos reveló que descongelar un filete sumergiéndolo en agua caliente podría aportar beneficios a la carne. Los resultados mostraron que es seguro bañar cortes de 2.5 centímetros de grosor durante 10 minutos sin afectar su calidad. La clave está en envolver la carne en plástico y colocarla en una olla grande con agua a 39 grados Celsius, removiendo ocasionalmente para evitar que se cree una capa de agua fría alrededor. Además, los investigadores concluyeron que descongelar este tipo de alimentos en líquido a mayor temperatura los hace más sabrosos debido a que con este método logran conservar mejor sus jugos, a diferencia de aquellos que solo se dejan reposar a temperatura ambiente.

## CAMBIA TUS HÁBITOS DE ALIMENTACIÓN



Tus hábitos alimenticios son la base de tu bienestar físico-mental. Muchas afecciones, como la obesidad o la desnutrición, son resultado de los errores que cometes al elegir tu comida. Es momento de pensar un poco en el organismo.

### Elección Saludable

La deliciosa pero dañina, comida rápida forma parte del menú de muchas personas desde que son unos niños. Por lo tanto, es bastante común que su consumo sea algo familiar y recurrente. Sin embargo, este tipo de alimentos sintéticos, que suelen venir preempacados y listos para calentar, suele hacerle daño al organismo por la cantidad de químicos que contienen. Trata de evitarlos de tu di-

eta diaria.

### Comidas “Out”

Antes de acudir al supermercado, haz una lista con los alimentos orgánicos que deseas comprar, y trata de llevar solamente lo que previamente seleccionaste. Aunque sea una tentación, evita adquirir refrescos, bebidas energéticas y jugos artificiales. Ten presente que los productos vendidos como “light” o “bajos en calorías” generalmente se compensan con saborizantes artificiales. Aprende a leer cuidadosamente las etiquetas de ingredientes de cada producto, para que te asegures de que sus componentes sean naturales o provengan de los cultivos orgánicos controlados.

### Busca Orientación

No comiences un nuevo estilo de alimentación sin consultar con un nutricionista de confianza. Recuerda que al eliminar ciertos platillos de tu dieta, tam-

bién puedes quitar vitaminas o componentes necesarios en el normal funcionamiento de tu cuerpo, y quizás necesites empezar a consumir suplementos nutricionales orgánicos, para contrarrestar la falta de nutrientes. Ten en cuenta que los extremos le pueden hacer daño a tu cuerpo.

### Comienza el Reto

Para mejorar tu salud y silueta, plantéate gradualmente el cambio de hábitos alimenticios, y estudia la posibilidad de llevar un estilo de vida parcial o totalmente vegetariano, e incluso vegano. Estas personas tienden a ser más delgadas y suelen tener buen estado de salud, ya que gozan de presión arterial y colesterol bajo. Tienen menor riesgo de padecimientos cardiovasculares, y son menos propensos a sufrir de afecciones digestivas.

Fuente: Dubraska Marín

## FORTALECE TUS CADERAS



Podrías pensar que saltar aumenta el riesgo de lesionarte la cadera pero un estudio de la Universidad Brigham Young reveló que, en solo 16 semanas, un grupo de mujeres, entre 25 y 50 años, que dio 10 saltos seguidos dos veces al día mostró un aumento en la densidad ósea de su cadera. Si te animas, hazlo en un lugar amplio, sin desniveles, y a intervalos de 30 segundos.

“EL AMOR NO RECLAMA POSESIONES SINO QUE DA LIBERTAD”

RABINDRANATH TAGORE