

CÓMO SER MEJORES PADRES

EN los jóvenes de uno y otro sexo existe desconocimiento sobre aspectos básicos de la sexualidad humana y de las emociones que se desencadenan en la adolescencia y que provocan confusión, duda, temor y hasta culpabilidad con respecto a sus emociones.

La sexualidad en los adolescentes presenta graves riesgos, porque muchas veces no tienen ni cómo hablar, ni con quién discutir y reflexionar en forma conveniente y sana. La desinformación sobre los peligros de iniciar prematuramente la vida sexual; las enfermedades de transmisión sexual como el Sida o embarazos no deseados, truncan la vida estudiantil, el futuro y porvenir de madres y padres adolescentes.

Es importante que los mayores, podamos hacerles llegar la información que les facilite la vida, y les evite tener que aprender repitiendo las experiencias de generaciones anteriores, que solo contaron con el conocimiento que les llegó a través de los amigos, a escondidas y llena de imprecisiones.

Los progenitores debemos vencer nuestros propios temores y barreras para hablar de estos temas. Es necesario buscar la forma de comprender a nuestros hijos, sin prejuizar a las nuevas generaciones. Por más que pensemos que en ellos la sexualidad no es aún un factor de "interés", es importante quitarnos la venda de los ojos para actuar y asumir responsabilidades y compromisos en favor de ellos.

Recuerden que mantenerlos informados sobre estos temas no es darles permiso, es protegerlos.

¿CÓMO PERFUMARSE?

ESTÁ bien que nos perfumemos, pero ¿dónde tenemos que vaporizar nuestra fragancia preferida para que deje un olor duradero y agradable?

En la piel: Coco Chanel decía que nos tenemos que perfumar donde queremos que nos besen. El perfume se pone, en primer lugar, en la piel. De hecho, este reacciona con el contacto de ella y desprende una fragancia única en quien lo lleva.

Con el calor, los perfumes exhalan sus olores. Por tanto, tienes que aplicarte el producto en los puntos en los que el cuerpo desprende calor. Es decir, en las zonas un tanto húmedas y cálidas como cuello, nuca, parte trasera de las rodillas, escote, tobillos, detrás del lóbulo de las orejas, la parte interior del puño... El aroma se desprenderá con cada palpitación del corazón. También lo puedes

aplicar en zonas móviles como las articulaciones: dejarás una estela con cada movimiento.

En el cabello: Aplica el perfume en las raíces, si tienes el cabello corto y, en las puntas, si lo tienes largo.

En la ropa: Puedes perfumar tu ropa, pero no de cualquier manera. Para hacerlo correctamente, vaporiza el perfume a una distancia de 10 cm. No lo hagas con varios productos diferentes. Si haces una mezcla corres el riesgo de obtener un resultado final un tanto desagradable. Si cambias de fragancia con frecuencia, evita perfumar la ropa. Con el olor de tu piel será suficiente.

Y también: Vaporiza el perfume delante de ti y sumérgete en la nube que se ha creado, que impregnará todo tu cuerpo. No dudes en aplicarlo en sábanas y almohadas. Así como en un pañuelo y guárdalo en un bolsillo o en el bolso.

CUPIDO: EL DIOS DEL AMOR

CUANDO buscamos un símbolo del amor solemos pensar en un niño armado con arco y flechas. Esa imagen corresponde al dios del amor en la mitología romana. Sus flechas representan el deseo y las emociones amorosas: cuando Cupido hiere a alguien con ellas –sea dios o mortal– le condena a enamorarse profundamente. También conocido como Eros en la mitología griega, este

niño es hijo de Venus (Afrodita para los griegos), diosa del deseo, la belleza y la fertilidad.

Tratándose de un dios mitológico, resulta extraño que Cupido sea representado con la figura de un niño. De hecho, su propia madre, Venus, se sorprendió cuando vio que pasaba el tiempo y la criatura no crecía, como era de desear. Así que fue hasta el oráculo de Temis para consultarle su problema, y este le contestó: "El amor no puede crecer sin pasión".

Lo cierto es que Venus no entendió esa respuesta... Hasta que nació su hijo Anteros, el dios

de la pasión. Cuando estaba junto a él, Cupido crecía hasta convertirse en un apuesto joven; pero cuando se separaban, el dios del amor volvía a su forma infantil y seguía con sus travesuras.

Cupido no solo hacía nacer el amor en los demás, sino que también él lo experimentó en sus propias carnes. Por aquel entonces vivía en la Tierra una princesa llamada Psique, a la que Venus envidiaba por su gran belleza. Celosa, la diosa decidió acabar con la joven y ordenó a Cupido que se encargara del asunto. Pero su hijo, al verla,

se enamoró de Psique y no cumplió con su cometido. Al contrario: se casó con ella.

Como mortal, Psique tenía prohibido mirar a Cupido, y respetó esa norma hasta que un día, incitada por sus hermanas, no resistió más y le echó el ojo a su marido. Eso le valió el castigo de ser abandonada: desde entonces, Psique recorrió el mundo en busca de su amado superando los obstáculos que le ponían los dioses. Finalmente, los del Olimpo se compadecieron de ella, la hicieron inmortal y le permitieron volver a reunirse con Cupido.



PASTELÓN DE YUCA

FÁCIL de hacer para las comidas cotidianas, pero lo suficientemente especial para servirlo a invitados. El puré de yuca y papas se enriquece con yema de huevo y leche evaporada, se aclara con clara de huevo y se espolvorea con queso antes de servir.

Ingredientes:

- 2 libras de yuca congelada o fresca (descongélala antes de usar), pelada y cortada en cubos (retira el tejido fibroso del centro)
- 1 libra de papas, cortadas en cubos
- 1 cucharada de sal
- 2/3 taza (lata de 5 fl. oz.) de leche evaporada
- 3 cucharadas de mantequilla
- 1 cucharadita de sal
- 1/2 cucharadita de pimienta molida blanca o negra
- 1 huevo, separadas la yema y la clara
- 1/4 taza (1 1/2 oz.) de queso rallado

Preparación:

Cocina la yuca y la papa con sal a fuego medio-alto hasta que estén tiernas; escúrrelas. Precalienta el horno a 350° F y engrasa el molde.

Pon la yuca y las papas de vuelta en la cacerola. Agrega la leche evaporada, la mantequilla, una cucharadita de sal y la pimienta blanca. Bate esto con una batidora de mano hasta obtener una consistencia homogénea. Incorpora la yema después de haberla batido un poco.

Bate la clara hasta punto de merengue (picos suaves). Incorpórala envolviéndola en la mezcla. Vierte todo dentro del molde y espolvorea con el queso. Hornea de 30 a 35 minutos.



CROQUETAS DE CHORIZO Y HUEVOS FRITOS

Deliciosa combinación de clásicos.

Ingredientes:

- 2 chorizos
- 4 huevos
- 3 cucharadas de harina colmadas
- 750 ml de leche
- 1 pizca de nuez moscada
- 1 pizca de pimienta, sal y aceite
- Para envolver: harina, huevo batido, pan rallado

Preparación:

Pica el chorizo en trozos menudos. Reserva. Fríe los huevos, retíralos y córtalos en trozos. Reserva. Aprovecha el aceite utilizado en los huevos y fríe un poco el chorizo. Coloca el chorizo sobre un papel de cocina.

Por otro lado, en una sartén pon 3 cucharadas de aceite y, añade la harina. Remueve con cuidado de que no se queme. Vierte la leche, sal, pimienta y nuez moscada y, revuelve hasta conseguir una bechamel espesa y sin grumos. Retira la bechamel del fuego y añade el chorizo y los huevos fritos. Mezcla bien todos los ingredientes.

Cuando la masa esté fría, toma pequeñas porciones y dale forma. Pasa por harina, huevo batido y pan rallado. Fríe las croquetas en abundante aceite caliente, sirve de inmediato.