

elLatino
SEMANAL

Unidos podemos ayudar

St. Jude paciente Esmeralda

www.stjude.org

St. Jude Children's Research Hospital

Done it Hoy!

elLatino
SEMANAL

Published by: **VERIFIED CIRCULATION**

El Latino Semanal Inc.

El Latino Semanal, Inc.

PUBLISHER

Mr. José R. Uzal

National Sales Manager

Sra. Olga Vazquez

Relaciones Comunitarias

El Latino Publishing

Diseño Gráfico

Sergio Sanchez

561-601-0674

Manager de Circulación

Sr. José Zamora

561-951-4983

DIRECTOR DE VENTAS

Sr. Eduardo Monzon

561-255-3209

Para Anunciarse

Tel.: (561) 835-4913

Fax: (561) 832-2550

El Latino Semanal

Editado en West Palm Beach, FL.

Derechos Reservados,
El Latino Semanal, INC. 2020

www.elLatinoDigital.com

4404 Georgia Avenue,
West Palm Beach, Florida 33405

el Latino Semanal is published weekly.

Periodicals postage paid at West Palm Beach, Florida

La primera copia es Gratis, las demas cuestan \$1

The first copy is free, additional copies are at \$1

Solucion Crucilatino

R	E	P	T	A	R	V	A	L	I	J	A
A	M	O	R	F	O	A	C	A	R	O	S
J	I	C	O	T	E	A	O	R	A	T	E
A	R	A	N	A	L	I	R	I	C	A	S
A	S	A	M	A	C	A					
A	M	A	R	S	O	B	R	E	D	L	
T	U	Y	U	R	I	E	V	A			
A	S	M	A	M	A	R	L	A	D	Y	
S	S	U	F	I	A	B	A				
G	R	U	N	I	R	A	A	B	A	C	O
R	U	B	E	N	P	E	R	I	C	O	S
U	B	I	C	A	R	P	O	R	A	N	T
A	I	R	O	S	A	S	O	L	E	A	N

3 - Actualidad Latino Semanal

ACTUALIDAD

DEPORTES

Venda Más
Anúncie su negocio en el Latino Semanal
Llámenos hoy 561.835-4913

28 de Febrero al 5 de Marzo del 2020

Véndalo Todo!
CLASIFICADOS
\$9.95 2 Semanas

WWW.ELLATINODIGITAL.COM

Relaciones: ¿Cómo cuidar y mantener vínculos emocionales saludables?

Si de algo depende la felicidad del ser humano es de la capacidad que tenga para crear y mantener vínculos emocionales efectivos. Desde el nacimiento, e incluso durante el embarazo, es cuando esos lazos comienzan a establecerse.

En opinión de la terapeuta argentina Patricia Faur, esa es la razón por la que es vital que el infante tenga una figura de apego durante sus primeros años de vida. "El tipo de apego (sano o patológico) que tenga con su madre marca una tendencia en la manera de relacionarse en la vida adulta", dice.

Cuidar y mantener los vínculos emocionales en el tiempo tiene mucho que ver con la empatía, que no es más que la capacidad de ponerse en el lugar del otro. Esto quiere decir que cuanto más empáticos, menor el nivel de daño que se genera en las relaciones, porque se puede entender al otro aun cuando sus opiniones, creencias o intereses sean diferentes de los propios.

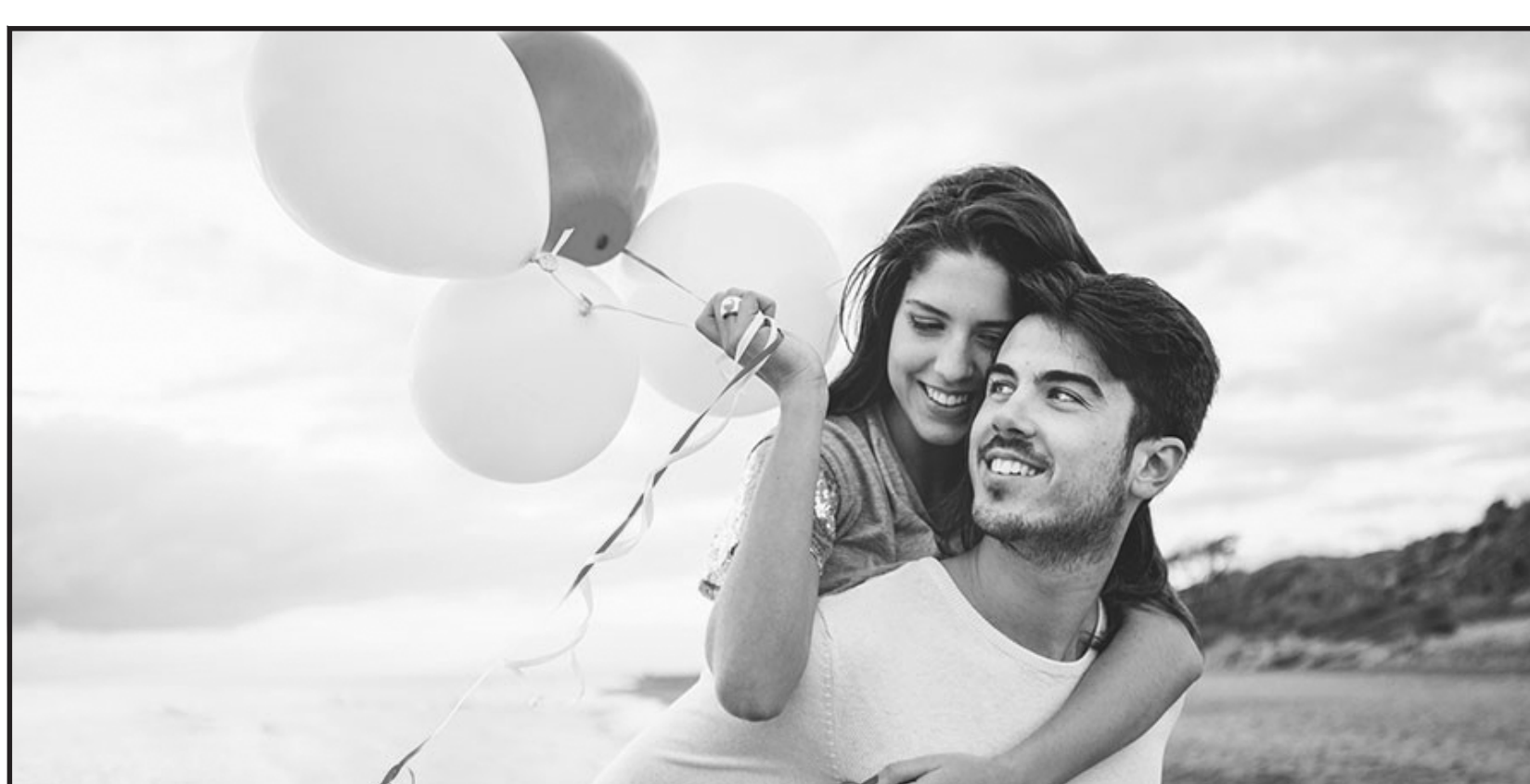
De igual manera, la experta, quien ofrecerá una conferencia en el país el próximo viernes 21 de febrero, expresa que hay que respetar los espacios y los vínculos del otro, negociar de manera justa, ser flexibles, pautar límites que permitan no invadir ni ser invadidos y, sobre todo, que cada uno asuma la responsabilidad que le corresponde en la relación.

"Es muy importante que no se caiga en el lugar de víctima o de culpable siempre al otro... Debe haber comunicación directa y no burlas, amenazas solapadas, descalificación o ironías".

Mejor estar solos que mal acompañados

Aunque bien es verdad que los vínculos sanos permiten crecer y desarrollarse de manera positiva, hay que tener presente que las relaciones tóxicas, por el contrario, son más dañinas que la soledad.

Las personas vulnerables a los vínculos tóxicos son aquellas que crecen con un déficit de autoestima y con poca confianza en sí mismas. Esto, de acuerdo con Faur, hace que les cueste poner un límite, porque no se sienten merecedores del amor y hacen lo que sea con tal de que otra persona se quede a su lado.



Detalla que, por ejemplo, en el caso de quienes han crecido en hogares disfuncionales, estos no reconocen rápidamente el daño de un vínculo porque lo han naturalizado. Suponen que la violencia hace referencia a los golpes y minimizan el maltrato emocional, que de igual forma hace daño a un nivel similar al de cualquier enfermedad física.

Señales que advierten

Las peleas constantes, los chantajes y la intensidad son algunas de las señales que llevan a identificar una relación tóxica. "Las relaciones saludables no tienen el nivel de intensidad que tienen las relaciones tóxicas. Estas últimas son más pasionales y peligrosas, como una droga", comenta, agregando que del mismo modo que le ocurre a un alcohólico, este tipo de relaciones son utilizadas para llenar un vacío emocional o salir de una depresión.

¿Cómo se rompe un vínculo que no conviene? En primer lugar se debe aceptar el problema y pedir ayuda. Posteriormente, buscar soporte social, afectivo y terapéutico.

No tomar decisiones impulsivas y heroicas que no se podrán sostener por mucho tiempo y que

suelen ser contraproducentes, y entender que el problema no es el otro ni la relación

¡Alquile su Eficiency!
\$9.95
2 Semanas

FITNESS
"Atletico y Deportivo"

CALVET
Personal Training
(561) 512-9081
CalvetPersonalTraining.com

PERSONAL TRAINER
Spinning, Aerobics and Dance Instructor

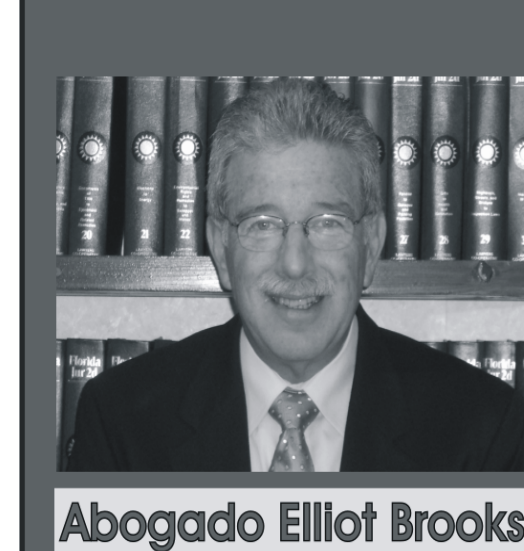
Abogado Elliot Brooks

¿Tuvo un accidente?



¡Llame hoy mismo!
561-433-4200

Yo le ofrezco una consulta gratis directamente conmigo
Usted no paga un centavo si nosotros no recuperamos dinero de la compañía de seguro o de la persona culpable del accidente.



Abogado Elliot Brooks

"Ud. tiene derecho de hablar con su abogado en su idioma, no a través de un traductor.
Yo hablo español!"

Por Internet: www.ybplaw.com
Por email: ebrooks@youngbrooks.com

1860 Forest Hill Blvd. Suite 201
West Palm Beach, FL 33406

Contratar un abogado es una decisión importante que no debe ser basada en publicidad. Antes de contratar un abogado tiene derecho a pedir información a cerca de sus cualificaciones y experiencia.

Rainbow Verticals & Interiors

Estimados Gratis
Balances, tornillos, etc. Gratis

Atendido por usted mismo

36 x 50	\$49.99
52 x 50	\$64.99
73 x 50	\$74.99
73 x 84	\$94.99
96 x 84	\$119.99

*Cortinas verticales
*Mini-blinds *Horizontales
*Persianas de madera e imitación *Cortinas plisadas
Productos Graber y Kensington

Atendido por nosotros

36 x 50	\$69.99
52 x 50	\$84.99
73 x 50	\$99.99
73 x 84	\$124.99
96 x 84	\$159.99

PLANTATION SHUTTERS
\$29.99 p.c.
Intalado

Hacemos reparaciones

(561) 585-5055

Ordenes mínimo de \$100.00
Igualamos el estimado de cualquier otro lugar

7627 S. Dixie Highway, W.P.B., FL 1/4 milla al sur de Forest Hill Blvd.

El Cid

Clínica Veterinaria y Centro Dental

Cirugía Ortopédica, Dental y General.
Vacunas, Dentales, Laboratorio y tratamientos para Perros y Gatos.

Dr. Xavier Garcia

3006 South Dixie Hwy., WPB, Florida 33405
Tel.: (561) 832-7922 Fax: (561)832-1119