



## **TRABAJOS DE LA LIBRETA**

Juan Luis Hernández Sántiz

Licenciatura en Enfermería, Universidad del Sureste

LEN802-6 - Enfermería Y Practicas Alternativas De Salud

Octavo Cuatrimestre

Lic. Pedro Alejandro Bravo Hernández

22 de enero de 2021

## Costumbre:

La costumbre se asocia a una rutina cotidiana o hábito individual, adquiridas por inclinaciones particulares del carácter de cada grupo familiar o de convivencia como, por ejemplo, "Luis tiene la costumbre de comer pan tostado al desayuno".

## Tradicición

Es una costumbre con raíces socioculturales que son particulares de un grupo que, además, se debe identificar de esa manera. La tradición se apoya en antecedentes históricos que son transmitidos de generación en generación. como

La costumbre y la tradición forman parte de la identidad cultural que puede ser de posición, comunitaria, regional, estatal, nacional o global.

## Mal de ojo

Es una creencia popular que está extendida en muchas civilizaciones, según la cual, una persona tiene la capacidad de hacerle daño a otra solo con mirarla. Es una maldición causada por envidias, malos deseos y sobre todo por energías negativas que se transmiten mediante una intensa mirada. Es una creencia tan apasionada y generalizada que sigue teniendo vigencia.

Desde chicos, abuelos, madres etías siempre alertaron sobre cuidarse de las miradas de algunas personas que podrían causar daño, es por ello que el ser humano desarrolló a lo largo del tiempo todo tipo de amuletos, rituales o medidas de protección contra este mal.

## ¿Cómo quitar el mal de ojo?

Cintas rojas en la muñeca, cuernos del mismo color en el cuello, hemaduras calgadas del revés, ristras de ajo detrás de las puertas o una espina seca en el bolsillo. En caso de bebés con un ojo turco o con un ojo de venado.

Las formas de protección o curación contra el mal de ojo son diferentes según el lugar, país o cultura de creencia.

## Empacho

Es un malestar estomacal provocado generalmente por una ingesta excesiva de comida, habitualmente alimentos grasos o comida muy picante, así como por comer demasiado rápido. El nombre médico de este malestar es dispsia y es una de las causas más habituales de visita al médico pero no es grave.

### ¿Cómo curarlo?

El primer consejo es no seguir comiendo. Para curar el empacho, se masajea el abdomen de arriba hacia abajo y hacer pequeños semi-círculos semejantes a una media luna y tratar de juntar el pulso de la persona en el centro del ombligo, ya que ese latido disperso es el causante de la molestia.

Se trata frotando el empacho, que consiste en acostar al niño con los brazos extendidos, formar un rollito de piel alrededor de la parte media de la columna vertebral (lumbares) procurando que haga un sonido.

Se realiza una purga y se usan plantas como hierbabuena, malva, santa maría, etc. y la utilización de diversos aceites y cenizas.