

# OcioSOS

elCorreoGallego | 17 de abril de 2022



FOTO: Alba Prada | LOCALIZACIÓN: Verín, Ourense | MASCOTA: Tristán, beagle

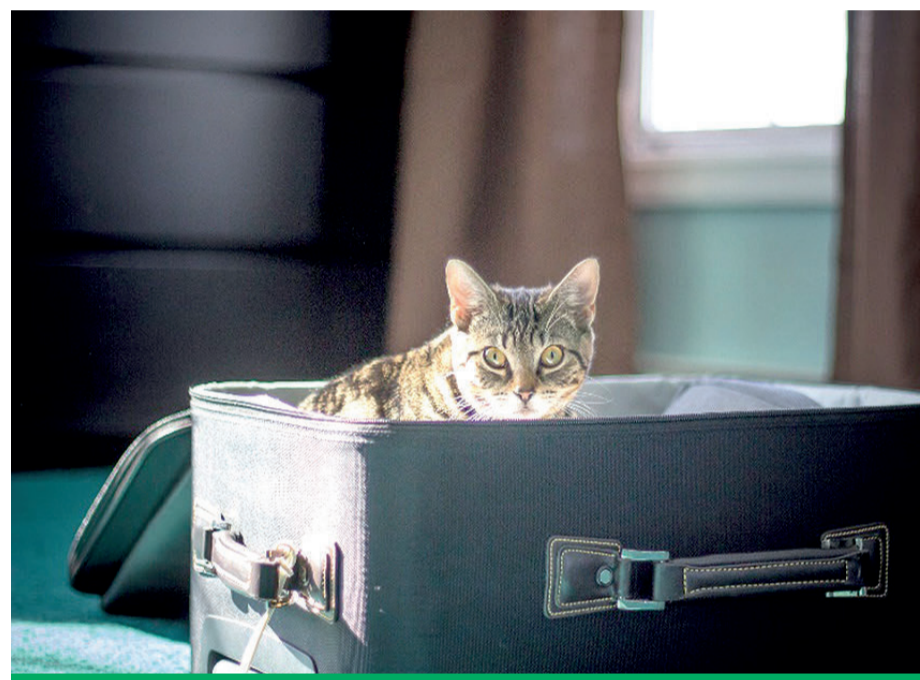


mascotas



Con el buen tiempo se incrementan las escapadas de fin de semana en coche, y muchas veces acompañados por las mascotas, lo que en ocasiones llega a suponer una situación tensa, tanto para los animales como para sus dueños. Por eso, los expertos dan una serie de consejos para disfrutar lo más posible del viaje

# Viajes con mascotas



Existen una serie de medidas comunes para todas las mascotas, sea cual sea su especie, a la hora de viajar en coche, tal y como apuntan los expertos de Kiwoko, que ofrecen una serie de recomendaciones para disfrutar los viajes con la compañía de nuestros animales.

En primer lugar, y de acuerdo con la última Ley de Tráfico, **debemos colocarlo dentro del vehículo de modo que no afecte a la libertad de movimientos, el campo de visión y la atención** de la persona que está al volante o podremos enfrentarnos a sanciones de entre 80 y 500 euros. Además, las mascotas deberán estar bien sujetas para evitar sufrir lesiones muy graves o mortales en el caso en el que haya un accidente de tráfico. El transportín, dependiendo del tamaño de nuestro compañero, tiende a ser la medida más empleada por las familias, el cual conviene que se coloque en el espacio del suelo detrás de los asientos delanteros y no anclado con el cinturón de seguridad, como se tiende a encontrar.

En cuanto a los perros, lo más importante antes de emprender la aventura es la seguridad, tanto para las personas como para el propio animal. En ese sentido, se pueden optar por tres métodos diferentes para llevar a nuestra mascota de forma segura: con arnés, preferiblemente aquellos de dos enganches a la hebilla del cinturón; una rejilla divisoria, que permi-

te a las mascotas moverse libremente sin molestar al conductor; o el transportín, el método que mayor seguridad ofrece.



Si optamos por esta última opción, en caso de que nuestro peludo sea de pequeño tamaño, podrá ir en el suelo de las plazas traseras; si es grande, irá en el maletero. En este punto, cabe destacar que no se recomiendan los correaes que se enganchan al collar del perro, ya que no retienen al animal y, además, podrían causarle daños en el cuello.

## MUY IMPORTANTE

**De la misma manera que preparamos nuestra maleta para el viaje, debemos que hacer una específica para la mascota. Debemos viajar siempre con la documentación de nuestra mascota en regla, su medicación, comida, toalla, cepillo, juguete favorito, chuches o su cama, ya que, en ocasiones, tanto las medicaciones como las dietas específicas no están disponibles en todos los sitios.**

En lo que a alimentación se refiere, **es recomendable no darle de comer justo antes de salir de viaje**, ya que recién comido las probabilidades de mareo serían mucho mayores. Llevar agua y hacer alguna parada para que puedan hacer sus cosas, estirar las patitas y beber con tranquilidad es la mejor opción si queremos que nuestro fiel compañero tenga un viaje de lo más ameno.

En el caso de los felinos hay que tener en cuenta que a la mayoría, no les gusta cambiar de ambiente y, por eso, el coche les estresa. Entre las recomendaciones básicas si hay que realizar un viaje largo con gato está **optar por trasportines rígidos con rejillas** para que el animal pueda respirar con normalidad y tu espacio no se vea invadido por el resto de los equipajes que viajan con nosotros.

**Tratar de que el trayecto no haya ruidos estridentes**, como música alta o los ruidos que generan las ventanillas bajadas es aconsejable para su tranquilidad, igual que lo es hablarle de vez en cuando en un



tono tranquilo para calmarle. Al igual que los canes, **deben efectuarse paradas cada cierto tiempo** para que nuestro minino pueda beber agua y hacer sus necesidades en el arenero. Para ello, se recomienda que nuestro compañero no salga del coche, por lo que le pueda suceder.

Igualmente, y en la medida de lo posible, **no conviene alterar el horario de las comidas** de nuestra mascota. Por eso, hay que tratar de que las paradas coincidan con su horario alimenticio habitual.

**En cuanto a conejos y hamsters, podemos llevarlos en su jaula para que vayan más tranquilos**, y si no disponemos de espacio, en su transportín de viaje. Normalmente, el conejo irá asustado y no comerá ni beberá, pero aun así, si se le quiere meter comida, el cuenco deberá ir fijado al suelo para evitar que choque con el conejo en las curvas y pueda lastimarlo. También hay que tener cuidado con el bebedero, ya que puede gotear e inundar la jaula ■



La Pascua despide hoy la Semana Santa, así que nada mejor que sentarnos a la mesa y darnos un homenaje gastronómico antes de volver a la rutina. Estas son las recetas de algunos de los platos típicos de estas fechas

# Menú de Pascua

• LAS RECETAS •

## Potaje de vigilia

### INGREDIENTES

1 Puerro, 2 tomates, 1 cebolla, 1 pimiento verde italiano, 300 gr de bacalao, 2 huevos  
300 gr de garbanzos, 1 manojo de espinaca fresca

### ELABORACIÓN

Cocer los huevos en agua abundante de 10 a 12 minutos. Pelar y reservar. Cortar las tajadas de bacalao y las espinacas en trozos pequeños. Hacer un sofrito con cebolla y pimiento verde. Añadir un puerro picado y dejar pochar durante diez minutos. Incorporar el tomate y el caldo de pescado. Cuando esté listo triturar el sofrito con la batidora y dejarlo fino, para volver a echarlo en la cacerola y calentar hasta que hierva, para a continuación añadir las espinacas y el bacalao, dejando que todo hierva durante unos cinco minutos. Seguidamente, incorporar los garbanzos cocidos y dejar cocer durante 1 minuto. Apagar el fuego, agitar la cacerola y recolocar el contenido. Colocar los huevos duros cortados en cuartos sobre el resto de ingredientes y servir en la misma cacerola ■

## Patatas viuda

### INGREDIENTES

1 kg de patatas, 120 g de cebolla, 2 dientes de ajo, 1 cucharadita de pimentón, unas hebras de azafrán, 1 l de caldo de pollo, carne o verdura, 1 hoja de laurel, perejil fresco, pimienta blanca molida, sal al gusto

### ELABORACIÓN

En una cazuela saltear la cebolla picada con un poco de aceite de oliva, y cuando empiece a tomar color añadir el ajo bien picado. Rehogar a fuego suave 10 minutos y añadir las patatas peladas, lavadas y cortadas en trozos. Rehogar cinco minutos más y añadir el pimentón. Remover bien y cubrir con el caldo, salpimentar, añadir laurel, azafrán y perejil picado, remover y cocer a fuego medio durante 20 a 25 minutos (hasta que las patatas estén tiernas). Dejar reposar unos minutos y servir ■

## Tortitas de camarones

### INGREDIENTES

100 g de camarones, 100 g de harina de trigo, 100 g de harina de garbanzos, 50 g de cebolleta, perejil fresco, 250 ml de agua fría

### ELABORACIÓN

En un bol, mezclar la harina de trigo con la de garbanzos y añadir el perejil y la cebolleta muy picados y los camarones frescos. Añadir un vaso de agua muy fría y remover con las varillas hasta conseguir una masa muy ligera, y dejar reposar en la nevera durante 30 minutos. Transcurrido ese tiempo, añadir un chorrito más de agua fría y volver a batir. En una sartén poner aceite de oliva virgen extra abundante y esperar a que se caliente, y a continuación, con un cazo, añadir pequeñas porciones de la masa y esperar a que vaya cuajando, dándoles la vuelta para que se doren por ambas caras. Escurrir cada tortita en papel absorbente y colocarlas en la fuente donde se vayan a servir ■

## La Receta Estrella Torrija 'Makkila'



La torrija es uno de los dulces típicos de la Semana Santa. El chef Luis Bordá, al frente de los fogones de Makkila, ha reinventado la receta tradicional con influencias internacionales.

### INGREDIENTES

500 g de leche, 500 g de nata, 2 g de anís, 100 g de azúcar, 1 rama de canela, 10 ml de amaretto (Disaronno), naranja, limón, vainilla, pan hojaldrado, menta

### ELABORACIÓN

Poner en un cazo la leche y la nata y añadir anís, azúcar, canela, disaronno, la ralladura del limón y de la naranja, y un poco de vainilla (a gusto). Dejar reducir. Cortar rodajas de 3/4cm de ancho aproximadamente del pan hojaldrado, y remojar en la infusión que hemos preparado anteriormente con la leche. **TIPS del CHEF:** Para el acabado como en el restaurante, caramelizar. Espolvorear azúcar por encima, colocar la hoja de menta y tostar con un soplete. Retirar la hoja de menta y repetir el espolvoreado y el tostado del azúcar. Servir en un baño de la leche infusionada y maridarle con una copa de moscatel ■





repor



Al igual que otros sectores, la construcción tampoco ha dejado de evolucionar en los últimos años. Aunque, hasta el momento, este proceso de transformación e innovación seguía un ritmo más lento que el de otras industrias, ahora está siendo testigo de cómo sus prioridades, métodos y técnicas se van adaptando a las necesidades sociales, económicas y medioambientales actuales, dando lugar a nuevas tendencias que contribuyen a su rápido avance

# Tendencias en arquitectura y construcción

**H**ace un año, con motivo del impacto de la crisis sanitaria en el sector, el Consejo Superior de los Colegios de Arquitectos de España hacia un pequeño análisis de los puntos clave que guiarían el futuro inmediato de la construcción y la arquitectura, y en los que había que incidir y potenciar a corto y medio plazo. Estos eran: renovación energética, actuaciones vinculadas con la sostenibilidad, mayor accesibilidad, adecuación funcional a nuevas formas de vida, trabajo y ocio, adaptación a una población progresivamente envejecida, adecuación a los factores de salud del momento e incorporación de nuevas tecnologías y materiales. Estas necesidades, enmarcadas dentro de las últimas estrategias nacionales y globales, tanto públicas como privadas, han contribuido a que la construcción dé un salto exponencial y a que 2022 se consolide como el año de la transformación definitiva.



Entre las principales tendencias en el sector para este año, desde la compañía especializada Sto destacan:

- **Nuevas técnicas en construcción sostenible.** El cambio climático es ahora una de las grandes prioridades del sector, lo que ha llevado a que las técnicas de construcción también hayan evolucionado en este sentido, algo que seguirá marcando 2022. Esta premisa afectará no solo a los procesos constructivos, con una mayor apuesta por el uso de recursos materiales sostenibles o por el tratamiento de residuos a través de procesos inclinados a la economía circular, sino también en lo que respecta al edificio construido o rehabilitado, apostando en mayor medida por elementos como aislamiento térmico, carpinterías de calidad, materiales sostenibles, sistemas de ahorro de agua, electrodomésticos de bajo consumo, uso de energías renovables



- **La reforma y la renovación darán el impulso definitivo.** El Plan de Recuperación, Transformación y Resiliencia que aprobó el Gobierno en 2021, y las ayudas europeas que lo acompañan, impulsarán la rehabilitación de viviendas y edificios. Será a partir de 2022 cuando el sector coja ritmo, aprendiendo de lo que están haciendo otros países más avanzados, y adaptando todas sus soluciones a nuestra realidad climática y cultural.

- **Salto tecnológico para una mayor eficiencia y eficacia en la ejecución de los proyectos.** En 2022, la búsqueda de técnicas y métodos que agilicen cualquier proyecto de construcción sin desperdiciar recursos o reducir la calidad, seguridad y confort de la edificación será la clave. Y esto solo se consigue con el apoyo de nuevos sistemas tecnológicos como el BIM, que tiene como objetivo centralizar toda la información del proyecto en un modelo de información digital. Todo ello para lograr la eficiencia en la ejecución de obras de arquitectura e ingeniería.

- **Asentamiento de la construcción industrializada.** Los principios de sostenibilidad y digitalización están situando en el punto de mira a nuevos modelos de construcción como el industrializado, fundamentado en el diseño y fabri-

cación automatizados de los elementos estructurales y no estructurales de un edificio. Los beneficios que aporta a nivel social, económico y medioambiental serán la base de su éxito: optimización de los tiempos de producción hasta un 50%, reducción de costes hasta un 20%, proceso digitalizado y producción automatizada, reducción del impacto medioambiental de la construcción y creación de empleos mucho más especializados, seguros, atractivos e inclusivos. Este modelo es, además, aplicable a todo el sector constructivo - inmobiliario, infraestructuras - y, aunque es una excelente solución para proyectos de obra nueva, también tiene cabida en la rehabilitación.

- **Integración de la tecnología de impresión 3D.** La impresión 3D aplicada a la construcción consiste en un grupo de tecnologías de fabricación que permiten crear un objeto tridimensional a través de la superposición sucesiva de capas de determinados materiales. Debido a su facilidad para trabajar con los detalles, se está convirtiendo en un excelente método constructivo para edificaciones más artísticas, incluso en construcciones asentadas en zonas con condiciones climáticas cambiantes.

- **La estética y el diseño, también en fa-**

**chadas exteriores.** Todo este incremento del compromiso por la sostenibilidad y la innovación tecnológica no está reñido con la estética. Al igual que la decoración de interiores ha ganado un papel primordial en las últimas décadas, el diseño llamativo de fachadas dará el salto en 2022. De hecho, ya es posible personalizar al máximo la zona exterior de un edificio aplicando diferentes tipos de materiales: revocos (orgánicos, minerales, de silicato), gres porcelánico en diferentes modalidades de presentación (compacto, extruido, de gran formato), cerámica de varios colores y superficies (lisa, rugosa, plástica), piedra natural de diferentes tipos (arenisca, dolomita) o, incluso, con vidrio, en diferentes tonalidades y tratamientos.

La población da más importancia que nunca a los espacios en los que viven y trabajan, lo que ha ocasionado que tanto en viviendas como oficinas prime el estilo de vida de las nuevas generaciones. En el caso de las oficinas, con la vuelta a la presencialidad, se apostará por espacios diáfanos donde se comparta sitio con zonas de cafetería, reunión o descanso, para facilitar la movilidad. La arquitectura residencial, por su parte, jugará con las nociones de multifuncionalidad, versatilidad y modularidad en los espacios abiertos, para poder reinventarse en tan solo unos instantes ■





viajes

Afortunadamente cada vez estamos más concienciados con la necesidad de cuidar el medio ambiente, especialmente en nuestra vida cotidiana, en la que aplicamos la *Regla de las 3R*: Reducir, Reciclar y Reutilizar. Pero, ¿la extrapolamos a los viajes? Parece ser que cada vez más, y aunque todavía queda bastante por hacer, el turismo sostenible es una tendencia que gana adeptos

# Turismo sostenible

**E**l turismo sostenible es una de las mayores tendencias de nuestros tiempos. Tanto es así, que las reservas han aumentado un 115%, según datos del portal Weekendsk. Esto se debe a que cada día crece la sensibilización por el medio ambiente, pero también porque viajar de forma responsable es cada vez más sencillo, por lo que ser un viajero sostenible está al alcance de todo el mundo. Basta con introducir ciertos cambios de hábitos para lograrlo.

Con la Semana Santa a la vuelta de la esquina, estas son las principales claves para un verdadero turista eco sin renunciar al disfrute y descanso propios de unas vacaciones.

- **Usar transporte ecológico.** El transporte es una de las fuentes más grandes de contaminación y cualquiera puede ayudar a reducir sus efectos sobre el medio ambiente eligiendo el transporte verde en lugar del tradicional, para desplazarse hasta el destino sostenible y una vez allí moverse caminando, en bicicleta o en transporte público. El objetivo es reducir al mínimo la huella de carbono.

- **Viajar cerca de casa.** El viaje comienza por el desplazamiento y para ello es esencial saber escoger, no sólo el transporte sino el destino, ya que mientras más cerca viajemos de casa menos huella de carbono dejaremos. Un verdadero *ecofriendly* se decanta por las escapadas de fin de semana al pueblo de al lado, a la montaña cercana, al pueblo de mar que esté a menor distancia. Así, según Weekendsk, además de reducir el impacto ambiental, fomentaremos el turismo doméstico y la producción local.

- **Dormir en plan responsable.** El alojamiento es pieza clave y en lo que más se fijan los turistas *ecofriendly*. En esto ponen atención hasta en el más mínimo detalle: utilización de recursos, origen de los alimentos, sistemas de iluminación todo un *check-list* en el que no se puede omitir nada ¿Y el gasto? Es lo secundario, tanto es así que el gasto medio ha aumentado un 22%, alcanzando los 184 euros por paquete, según Weekendsk. Para



ellos el cuidado del medioambiente no tiene precio.

- **Cuidarse uno mismo.** Ser un turista sostenible no significa renunciar a los placeres de la vida, por el contrario: vive a plenitud, pero siempre de forma responsable. Este tipo de viajeros disfruta

de la vida más de lo que parece y es amante de cualquier experiencia que se traduzca en bienestar. Los ecocentros, balnearios, spas, masajes, sauna son parte de su rutina de vacaciones y suponen el 24% de las reservas, según Weekendsk. Algunos aprovechan para recorrer sitios culturales aprovechando la riqueza patrimonial.

- **Siempre en conexión con la naturaleza.** Un entorno natural, apartado de los grandes centros urbanos, garantiza una experiencia única de interacción con la madre tierra. Excursiones, rutas de senderismo, escalada, acampadas son algunas de las actividades que deberían fi-

gurar en la agenda de cualquiera que se precie de ser un viajero sostenible. La mejor fórmula son los paquetes que integren todo: hotel ecológico + actividades para mimetizar con el entorno.

- **Comer como un *ecofoodie*.** Una de las mayores preocupaciones de estos viajeros es la procedencia de los productos que consume, y de ahí su enorme preferencia por la comida realmente local y hecha con productos realmente naturales. Tal es este afán que triunfan los planes que incluyen experiencias gastronómicas saludables y visitas a huertos, granjas y ganaderías ■





# Primavera en el rostro

La primavera ya está aquí y con ella, los looks de maquillaje más frescos, en los que la piel pueda respirar, y más duraderos, que aguanten todo el día sin necesidad de retoques, dando a nuestro rostro un aspecto de buena cara. Teniendo todo esto en cuenta, Maybelline New York presenta para esta nueva estación de la mano de Gato, maquillador oficial de la marca, un look muy fresco y atrevido que se caracte-

riza por una piel natural y protagonizado por unos labios rojos brillantes. Para lograr un look *bare skin*, el maquillador recomienda "aplicar *4-in-1 Instant Perfector* sobre todo el rostro dando un suave masaje. Lograremos una piel hidratada, unificada y mate para el resto del día. A continuación, aplicar el corrector *SuperStay Active Wear* debajo de los ojos y en el centro de la frente y barbilla para llevar la atención al centro del rostro.

Para darle un aspecto saludable, aplicar el colorete *Cheek Heat* en tono *Berry Flame* tanto en las mejillas como en los párpados, y después, iluminar el rostro utilizando el *stick Master Strobbing* en hueso del pómulo, el centro de la frente y la punta de la nariz. A continuación, aplicar varias capas de la máscara *Curl Bounce*, tanto en las pestañas superiores como en las inferiores, insistiendo sobre la raíz para conseguir

una curvatura perfecta, explica el maquillador, que aconseja a continuación peinar y fijar las cejas con el nuevo *Tattoo Brow Lift* para un efecto laminado con volumen. Por último, hay que poner el foco de atención a los labios. Para ello su recomendación es utilizar el nuevo *Vinyl Ink* en el tono *Red Hot*, el labial de larga duración y acabado brillante que aguanta hasta 16 horas.

## PRODUCTOS usados



**Superstay Active Wear  
Concealer: 10,99€**



**Cheek Heat:  
5,99€**



**4-En1 Instant  
Perfector: 14,99€**



**Curl Bounce  
Mascara: 10,99€**



**Tattoo Brow  
Lift Stick: 9,99€**

## FLECHAZOS BEAUTY

### FRESH Spring Special Set

La marca Ringana ha lanzado para este mes de abril un set de cuidado de edición limitada para manos, compuesto por su famosa loción *FRESH hand balm*, elaborada con extractos vegetales de frambuesa, manzana y melocotón, que reducen lunares; manteca de tucuma y extracto de sangre de drago, altamente antioxidante, y el jabón líquido *FRESH soap liquid eucalyptus & lemonmyrtle*, creado únicamente para esta ocasión, que destaca por su olor fresco y ligeramente alimonado, y que limpia suavemente y en profundidad, pero sin secar la piel, restaurando la barrera lipídica. El dúo se presenta envuelto en una bolsa de algodón ecológico con certificado GOTS ■



### City Pollution Barrier-Boosting Serum

Las pieles estresadas se ven más asfixiadas, apagadas y opacas, es decir, sin luminosidad. Además, la vida urbana es otro de los culpables de que las células cutáneas se acaben quedando sin el suministro de oxígeno necesario. Para combatir esa piel apagada a causa del estrés y la polución, Skeyndor recomienda el uso de la gama *Power Oxygen*, formada por 3 productos que se adaptan tanto a pieles secas, grasas y mixtas, y entre los que destaca el serum *City Pollution Barrier-Boosting* para rostro y cuello. Su fórmula combina activos de acción detoxificante, antioxidante y de protección frente a la contaminación urbana, para un efecto purificante global más intenso. Es ideal para pieles asfixiadas y fatigadas por la falta de oxígeno que se encuentran constantemente en entornos urbanos. Se recomienda aplicar de día y de noche antes de la crema o el maquillaje habitual ■



### Skin Food Body Butter

Creada en 1921, la firma suizo-alemana Weleda ha cosechado muchos éxitos a lo largo de su trayectoria con su apuesta por la cosmética natural y el cuidado de la tierra. El último ha sido gracias a su *Skin Food Body Butter*, que acaba de conseguir uno de los International Beauty Awards de Elle como Mejor Cuidado Corporal. Se trata de un bálsamo corporal ultranutritivo y reparador, con una agradable textura que se funde con la piel y la deliciosa fragancia de la icónica crema *Skin Food Original* creada ya en 1926. La crema, ahora en tarro de cristal, repara, nutre e hidrata intensamente, previniéndola de la sequedad. Vegana y 100% natural y BIO, es ligera, de rápida absorción y deja la piel suave y elástica, perfecta para pieles muy secas y agrietadas ■



La primavera trae consigo días de más luz y mejores temperaturas, que nos llevan a prendas más ligeras, más coloridas y en tejidos más fluidos. Una combinación perfecta para los vestidos, la prenda estrella de esta estación, que en este año continúa dejando trozos de piel al descubierto gracias a los cortes *cut out*, y volviendo la vista a los *Bridgerton*, al igual que la temporada pasada. También se verán rayas verticales, motivos florales de todos los estilos, estampados tigre, croché, macramé, telas satinadas, flecos, transparencias, redes... Y en cuanto a tonos, ganan por goleada el *very peri*, los rosas en todas sus tonalidades, el blanco y los tonos pastel. La gran novedad será combinar el vestido con un pantalón haciendo uno de los combos estrella de la temporada

# VESTIDOS PARA LOS PRIMEROS RAYOS DE SOL

## COLORES



Se imponen los rosas en todas sus tonalidades, el blanco, los tonos pastel y el *very peri*, el color del año designado por Pantone, a medio camino entre el azul y el violeta.

## RAYAS VERTICALES



No hay primavera/verano sin rayas y este no será una excepción, sobre todo colocadas en vertical. La combinación blanco y negro será la que más se verá en el *streetstyle*.

## FLORES



Siempre, de todos los tamaños, colores y especies.

## ESTAMPADO TIGRE



El *animal print* no podía faltar una temporada más. En esta ocasión la estrella será el tigre, con naranjas y negros, seguido por el leopardo.

## TRANSPARENCIAS, TELAS SATINADAS, CROCHET, REDES



El brillo de las telas satinadas y las transparencias serán dos de los tejidos estrella de la temporada, en una estación en la que empieza a asomar también el eterno *crochet* del verano y las redes, muy en consonancia con el gusto por los productos artesanales.

## CUT OUT



Se mantiene del año pasado. Consiste en hacer determinados cortes estratégicos que dejen al descubierto la piel, y se verán tanto en vestidos ceñidos como en fluidos.

## VESTIDO + PANTALÓN



La tendencia de mezclar un vestido y un pantalón será el combo ganador de la temporada, especialmente si son dos prendas muy diferenciadas en estilos. Una idea perfecta para descontextualizar vestidos de fiesta, es combinarlos con jeans.

## INSPIRACIÓN BRIDGERTON



La segunda temporada de la serie protagonizada por los *Bridgerton* ha hecho que su vestuario siga siendo una influencia en la calle. Cortes románticos, mangas farol, corsés, bordados y gasas continúan muy presentes.

## FLECOS



Arrasaron este invierno y continúan llenando de movimiento los vestidos, tanto en versión gruesa como en volátiles y finos ■

Conocer a otra persona, conectar con ella, amar sin prisas y que los sentimientos sean los verdaderos y únicos protagonistas. Es la base del *slow dating*, la corriente que cada vez gana más adeptos en un mundo acelerado que todavía sufre los coletazos y consecuencias de la pandemia. Por eso, más que nunca, urge retomar el romanticismo y aunque suene incoherente, el *dating online* puede ser un gran aliado para recuperarlo. O eso dicen los expertos...

# Slow dating, vuelve el romanticismo

**E**l acelerado mundo actual y la virtualidad en la que estamos sumergidos pareciera que nos hubiesen quitado las ganas de amar con intensidad y de entregarlo todo. Nada más lejos de la realidad, y precisamente por eso, hoy más que nunca, vuelve a recuperarse el romanticismo.

“El universo del *dating online* ha cambiado significativamente y ahora es asumido de manera mucho más natural. Pero en los últimos años, hemos observado que cada vez son más las personas que dejan a un lado las prisas y las relaciones de usar y tirar, para ir más despacio y disfrutar del momento en ambientes respetuosos y amables”, explica Laura Solé, *country manager* de la app Adopte.

El *slow dating* viene a ser la manera en la que muchos, muy especialmente los jóvenes, quieren ahora asumir sus relaciones. Conocerse, conectar y sentirse a gusto y motivados antes de pasar a otros terrenos. Precisamente este deseo es el que ha motivado que incluso la conocida app de citas Adopta se transformase en Adopta, con el objetivo de ser la única plataforma de citas que tiene como objetivo poner de moda el amor en la era digital”, añade Solé, para quien la pandemia ha contribuido a reforzar esa nueva tendencia. “Una encuesta realizada recientemente por nuestra app en nuestros canales sociales reveló que tras el confinamiento el 70% de los solteros que antes buscaban encuentros esporádicos preferían ahora relaciones duraderas, evitando el *situationship* (relaciones casuales).

“Pongamos de moda el romance”. Con esta frase Adopte quiere dar un vuelco a la forma de relacionarse estos días y hacer del *slow love* la principal tendencia, por encima del *fast dating*. “La era del simple *swipe* en las apps de citas versa en relaciones superficiales y pasan por alto aquellas maravillosas conversaciones personales y profundas, el sentir un interés real por el otro y la oportunidad de mostrar nuestro lado más auténtico, sin que las mariposas en el estómago vuelva a revolotear para sonrojarnos. Pero hay quienes confían en Cupido y quieren

retomar el romanticismo, ser protagonistas del *slow love*”, explican.

**CARTA.** Cartearse es más usual de lo que la gente se imagina. En contraposición con las citas circunstanciales y de apenas algunos encuentros, el intercambio epistolar que inició Carlos de Orleans 600 años atrás, se erige como una de las claves más innovadoras de la app de citas Adopte. “Te escribe. Le respondes. Te comenta su día. Te interesas por lo que le ha pasado y a continuación horas de charla”, explican desde la app, que también mencionan la emoción que produce saber si te escribirán al día siguiente. “Y así lentamente, se teje un intercambio de sentimientos, ideas, pensamientos... Así es cómo funciona el *slow dating*”.

¿Por qué está teniendo tanto éxito en estos tiempos donde las prisas y lo práctico son nuestra forma de vida? Según los expertos de la app porque “queremos volver a sentir”.

PONGAMOS  
DE  
MODA  
EL  
ROMANCE

adopte

“En medio de esta vorágine, los placeres efímeros han quedado en segundo plano para dar paso a las emociones que nos hacen sentir vivos. Necesitamos recuperar las relaciones de verdad, las relaciones que empiezan por ser amistades para acabar siendo íntimas y que, de alguna manera, nos hacen creer que el mundo tiene un sentido para nosotros”.

“Queremos relaciones auténticas, que nos dejen aprendizajes y que no estén determinadas por normas. Ya no buscamos perfiles con *coincidencias* en gustos, sino que nos llamen la atención por lo que son porque esto es lo que nos abre la puerta a nuevos mundos”, afirma Laura Solé. En este sentido insisten en que la clave está en “interesarnos por el otro”.

“

Los placeres efímeros han quedado en segundo plano para dar paso a las emociones que nos hacen sentir vivos”

“Conversaciones intensas, apasionadas y que pongan en evidencia el interés por el otro es lo que determina el éxito de una relación. No hay cosa que produzca mayor atracción que preocuparse por otra persona, interesarse por lo que hace y siente”, dicen.

Además, llaman la atención sobre las experiencias inolvidables. “Ahora, lo que tiene valor son los momentos que dejan huella y las personas que nos acompañan. Estamos en un momento en el que apreciamos más que nunca el tiempo. Una pareja o un ligue con el que cada encuentro sea una cadena de anécdotas y sentimientos es un tesoro, por eso cada día gana adeptos el *slow dating* ■

