

# OcioSOS

elCorreoGallego | 27 de diciembre de 2020



LOCALIZACIÓN: Bosque no Rego Cubeiro, parroquia de Salcedo

COLABORACIONES: Toni Martín, Juan Morandeira, Jona Camacho, Martina Izard y Titta di Berg

DIRECCIÓN: Ana Iglesias

FOTO PORTADA y DISEÑO: Fran Ageitos



así soy yo



# Laura Ríos Ortiz



“Laura Ríos ha sido masajista y terapeuta de sanación energética durante 20 años. Además de seguir ofreciendo masajes orientales de distintos tipos, es formadora, especialista en flores de Bach y apasionada de distintas tradiciones que apoyan el crecimiento espiritual como la meditación. Nos conocimos hace un año formándonos en terapias corporales para sumar a todo lo que ya ofrecemos respectivamente en nuestros ámbitos profesionales y conectamos enseguida porque, más allá de que nos llevemos bien, ambas le ponemos profesionalidad, amor e ilusión a nuestros respectivos servicios, que además se complementan estupendamente! Creemos y sentimos lo que hacemos. En instagram la encontraréis con el perfil @esencia\_oriental” *Olga Giró*

## • MI BIO •

“Soy Laura, hace 18 años que me dedico al mundo del masaje y a formar a otras personas en estas disciplinas. Recién acabo de dar a luz mi nuevo emprendimiento, un espacio donde comparto mi aprendizaje a través de cursos online y presenciales, llamado Esencia Oriental. Mi propósito en esta nueva etapa es poder llegar a muchas más personas que como yo, les apasione el mundo del crecimiento personal y espiritual de la mano de filosofías ancestrales como la India, Tailandia o Hawai”.



## • ADMIRO A •

“Admiro totalmente a mi marido. Siempre he visto en él unos valores muy puros. Es un gran compañero de viaje, un buen marido, un buen hijo, un buen trabajador y desde hace 5 años, un gran padre. Es una persona entregada a lo que se compromete, respetuosa y organizada. Lo complicado lo hace sencillo. Una persona que crea buen ambiente allí donde va. Un ejemplo a seguir. Una buena persona”.



## • SIEMPRE LLEVO CONMIGO •

“Los cuarzos (jaspe rojo, cuarzo rosa, ojo de tigre...), no puedo salir de casa sin ellos. Desde que los descubrí y descubrí sus potentes cualidades terapéuticas, forman parte de mi vida diaria. Van conmigo a donde quiera que vaya”.

## • MI LUGAR FAVORITO •

“Realmente tengo muchos favoritos, pero hay un lugar que me inspira mucho y tengo la suerte de tenerlo al lado de casa. Un parquecito en medio de las calles transitadas de mi ciudad, para mí es como un oasis, un lugar que me conecta a la paz. Los árboles que predominan en él son los sauces (un árbol que siempre me ha llamado mucho la atención por sus hojas flexibles y relajadas). Me encanta sentarme en un banco, observar el paisaje y meditar en las sensaciones y los olores que vienen y van”.



## • UNA FRASE QUE ME INSPIRA •

“Lo que eres es lo que has sido, lo que serás es lo que hagas a partir de ahora”. (Buda) Esta frase es la primera que aparece en mi página web [www.esenciaoriental.com](http://www.esenciaoriental.com) y realmente me ayuda a conectar con mi poder personal. Me inspira a dar ese paso en el presente que me acerca a mi máximo potencial de mi futuro”.

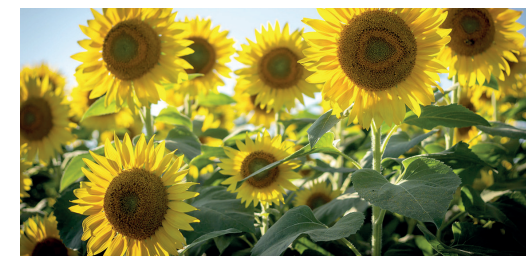
## • UN VIAJE INOLVIDABLE •

“Tailandia es un lugar que realmente me impactó. Fue uno de esos viajes que decidí hacer con mi pareja, con una mochila y “a la aventura”. De allí me llevo la simplicidad con la que viven, el acogimiento, el respeto y la empatía. Un viaje que cambió toda mi percepción de cómo vivir la vida”.



## • MIS FLORES PREFERIDAS •

“Son las margaritas blancas y los girasoles. Hay algo que sucede dentro de mí cuando veo un campo extenso de girasoles... ¡podría pasar horas observándolos!”



## • NO PUEDO SALIR DE CASA... •

“Sin haber hecho mis rutinas matinales (raspado de lengua, lavado nasal, mi sesión de yoga y meditación y beber un vaso de agua tibia con limón)”.

## • EN MI MESILLA DE NOCHE •

“Una lámpara, un despertador, el libro que en ese momento esté leyendo y mi “diario de gratitud” donde cada día doy gracias por lo que haya vivido o experimentado en ese día”.



## • HUELO A... •

“Coco Madeimoselle... es un perfume que lo uso hace más de 15 años, y... ¡me encaaaaataaa!”

## • MI MASCOTA •

“Lukas, mi bulldog francés. Catorce años a nuestro lado, hasta hace dos años. Un miembro más de la familia. Un carácter peculiar, diferente y genuino. Sin duda, un gran aprendizaje a su lado sobre lo que es el amor incondicional”.



## • MI AFICIÓN •

“A las Flores de Bach que utilizo como autoterapia desde que hice el curso y a los Oráculos (angelicales, ho'oponopono, pensamientos de poder de L.Hay, Chakras,...)”.



## • MI PERFUME FAVORITO •

“Sin duda, el perfume de una dama de noche (flores) en una noche de verano...”

• Quiero ver en esta página a... *Miriam Carrillo, artista.*





# Planes en familia



La pandemia impone las navidades más hogareñas de los últimos años. Con los planes limitados por las restricciones de movimiento, los toques de queda y los aforos limitados, es importante buscar alternativas de ocio para disfrutar sin salir de casa y pasar un rato divertido en familia

Como ya ocurrió durante los meses de confinamiento, la tecnología será nuestra gran aliada en estas vacaciones navideñas en las que la movilidad está restringida. No solo nos permitirá estar en contacto con nuestros seres queridos y compartir un rato de ocio con ellos, también nos dará la oportunidad de visitar cualquier lugar del mundo a través de la realidad virtual, descubrir las mejores obras de arte de los principales museos, asistir a charlas, conciertos y espectáculos, participar en talleres o conocer más de cerca el espacio gracias a la NASA. Estos son algunos de los mejores planes.

### Juegos de mesa



Forman parte de la tradición navideña y sin duda, son una de las mejores opciones para llenar el tiempo estas Navidades en familia. Hay juegos para todos los gustos, entre ellos algunos clásicos como el parchís, el *Monopoly* o el *Catán*, con millones de seguidores, para poner a prueba la gestión de recursos para hacernos con el control de una isla, y otros más recientes como *Aventureros al tren*, donde recorremos distintos países del mundo en ferrocarril mientras diseñamos nuestras propias rutas; el *Dixit*, para convertirnos en cuentacuentos construyendo frases en torno a cartas, e incluso

alguno actualizado como *Legacy: Pandemia*, en el que siguiendo las pautas de su letal brote, los jugadores viajarán por el mundo intentando detener esta enfermedad a lo largo de varias partidas únicas, inmersivas y cada una afectada por la anterior.

### Visitar museos

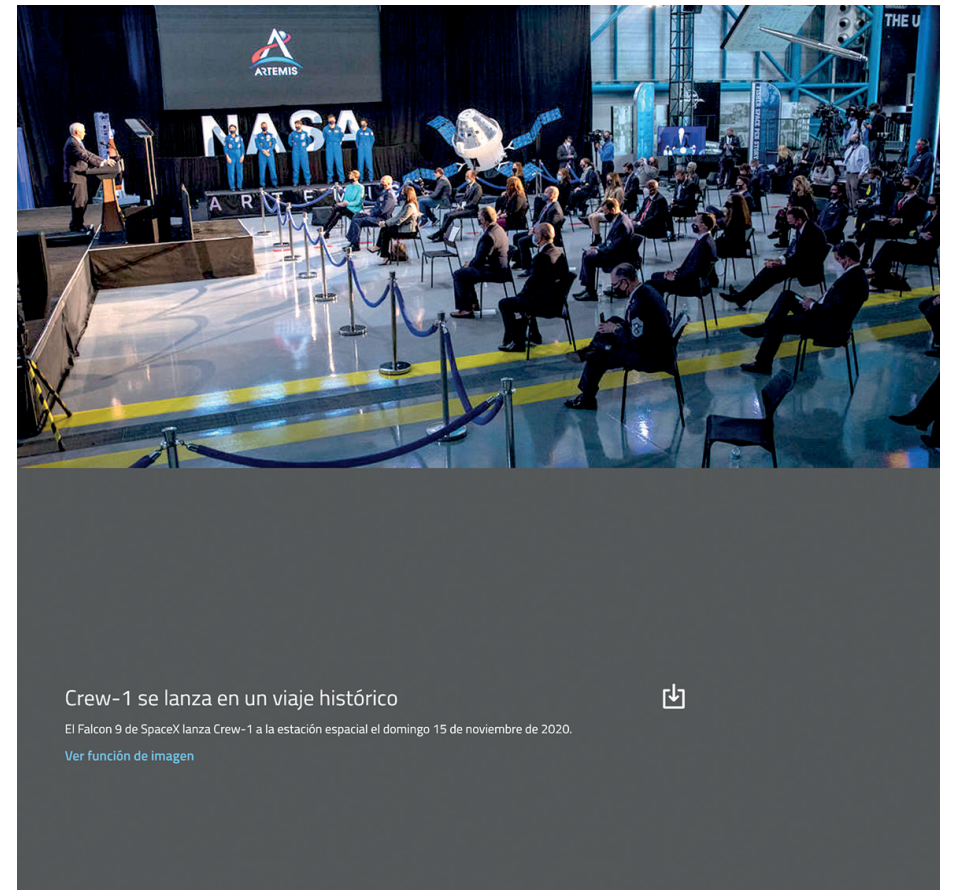
La mayoría de los grandes museos tienen sus colecciones en sus respectivas webs, lo que permitirá a los amantes del arte descubrir sin salir de casa algunas de las obras más importantes del mundo a través de tours virtuales. Entre los más recomendados se encuentran las del Museo del Prado (España), el Hermitage (Rusia), el British Museum (Inglaterra), el Museo del Louvre (Francia) y el Museo Van Gogh (Países Bajos).

### Darnos un paseo por el espacio

Para los amantes de la astronomía, la NASA dispone de una web desde la que se puede explorar el espacio, visitar la Estación Espacial Internacional, ver el lanzamiento de un cohete o darse una vuelta por Marte, todo desde la comodidad del sofá. Para ello, solo hay que acceder a la web NASA VR o visitar el canal de YouTube de la institución.

### Disfrutar de una cena temática

Los amantes del buen comer disfrutarán mucho con la gastronomía típica de estas fiestas, repleta de platos deliciosos; pero para los que quieran alternar los menús navideños por otras propuestas culinarias, un buen plan podría ser elaborar comidas y cenas temáticas, cocinando en familia platos de diferentes países. Por si tiene dudas sobre cuáles son las recetas tradicionales de cada zona del mundo,



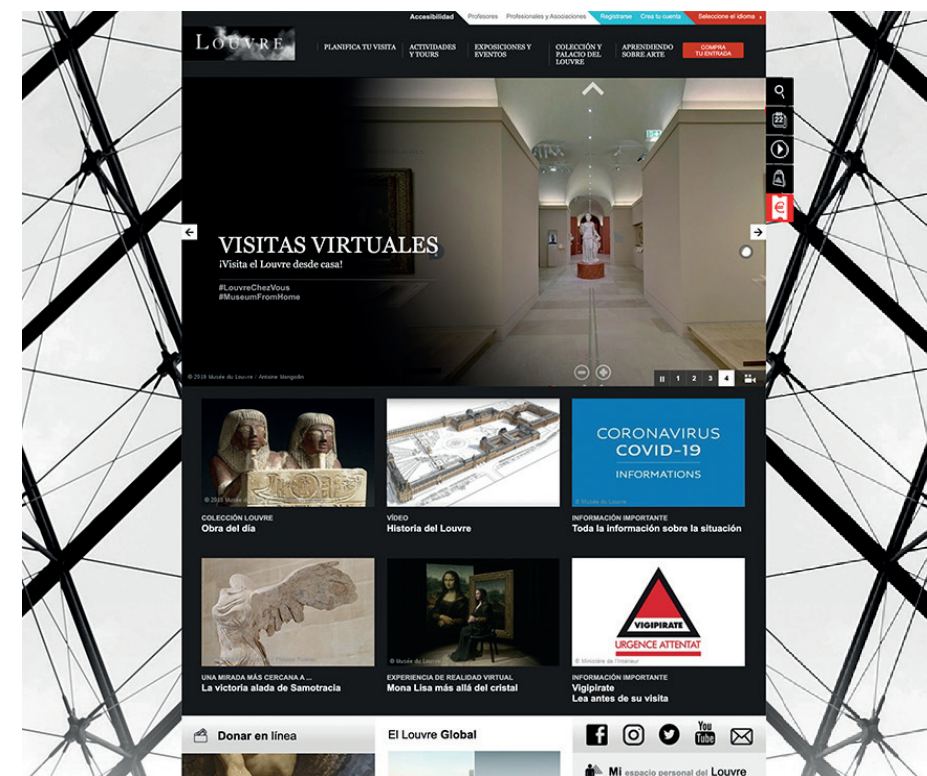
Crew-1 se lanza en un viaje histórico  
El Falcon 9 de SpaceX lanza Crew-1 a la estación espacial el domingo 15 de noviembre de 2020.  
Ver función de imagen

puede consultarse un mapa creado por *Taste Atlas* que resultará de gran ayuda para elegir cuál será el próximo objetivo gastronómico que abordaremos en nuestra cocina.

**Safari desde el sofá**  
Los amantes de los viajes y los animales pueden disfrutar desde casa de diferentes páginas web en las que se muestran animales en su hábitat natural. Entre las más famosas se encuentra *Explore.org*, en la que se pueden ver animales salvajes en directo, e incluso filtrar el animal buscado, e *International Wolf Center*, que muestra la vida animal en directo, y en la que observar lobos.

### Viajar virtualmente

Estas vacaciones no se podrá viajar, al menos de forma presencial, así que a los viajeros de corazón solo les queda soñar con ellos... y jugar! Existen diferentes juegos de realidad virtual que permiten encontrar la inspiración necesaria para los próximos viajes como *Outsite*, que permite visitar cualquier lugar del mundo poniendo el nombre del lugar en el buscador de su web, o *YouVisit*, una aplicación que permite, además de visitar lugares, vivir experiencias como volar en helicóptero







## EGG CHAIR



El propósito para el sillón *Egg Chair* era su uso público, aunque con los años se ha ido convirtiendo en un icono del diseño gracias a su disponibilidad en colores vivos que encajan en cualquier decoración, ya sea modernista, minimalista o más clásica ■

## COPAS



Una joya, como estas copas de cristal de Murano arcoíris creadas en colaboración con la casa Salviati, hará que los brindis nunca vuelvan a ser iguales ■

LÁMPARA COLGANTE  
LOUIS POULSEN

Esta lámpara icono del diseño proporciona una luz 100% libre de deslumbramiento. Las 72 hojas colocadas con precisión forman 12 filas únicas de seis hojas cada una que iluminan el aparato y emiten luz difusa con un patrón único, proporcionando una iluminación decorativa y confortable ■

## Juan Morandeira



Interiorista

## FLORERO



Uno de los jarrones *Le Canopie* de Seletti. Nunca habrá visto nada igual ■

## 7 PÁJAROS JAPONESES



*7 pájaros japoneses* es el título de esta obra que nos encaja perfectamente en la decoración de este espacio maravilloso ■

## DESPERTADOR



Vale que madrugar nunca es fácil, pero hay casos y casos. Pensando en los más complicados, y también en aquellos a los que les cuesta conciliar el sueño, se crearon los despertadores con terapia de luz que simulan las mismas condiciones lumínicas que el amanecer ■

# 6 REGALOS PERFECTOS PARA 'ESPÍRITUS DESIGN'

*Hay personas con las que resulta complicado acertar y luego están los 'espíritus design'. Así que hoy os propongo una lista de regalos de Navidad con una intención clara: sorprender (para bien) a los amantes del diseño*





# CROQUETAS, LAS REINAS DEL 'TRASH COOKING'

*Un estudio realizado por Too Good To Go sobre el desperdicio alimentario advierte que el 20% de la comida de estas Navidades acaba en el cubo de la basura. Y es que los típicos excesos propios de estas fiestas llevan a que 1 de cada 5 platos no se consuma. Por eso, cada vez más voces se alzan a favor del 'Trash Cooking', es decir, la cocina de aprovechamiento, transformando esos platos en recetas nuevas. Una técnica culinaria en auge que ahorra, enfatiza los sabores y fomenta la creatividad, y que ya utilizaban nuestras abuelas. Entre las recetas más socorridas, sin duda las croquetas, que pueden convertirse en un bocado gourmet*

TEXTO Toni Martín

- 1. Jamón.** Cortado en taquitos o en tiras y sin quitar la grasa se consiguen unas croquetas exquisitas y aptas para todos los públicos.
- 2. Pollo.** Si ha sobrado pollo asado, se puede desmenuzar, hervir y añadir a la bechamel.
- 3. Cocido.** Quizás la más clásica de todas. No solo sirve la carne que añadimos al cocido para dar sabor, también se pueden utilizar las alubias o garbanzos, y las verduras. Triturarlo todo para añadirle a la bechamel.
- 4. Gachas.** Harina, chorizo, panceta y pimientos, todo en pequeños taquitos. La elaboración es muy sencilla.
- 5. Merluza.** Da igual si es cocida, rebozada o en salsa, la clave está en no dejar ni una espina a la hora de desmenuzarlas. Además, se puede aprovechar el caldo para intensificar el sabor.

- 6. Crema de bacalao.** También conocida como baranda, es una especie de crema a la que además del pescado, se le añade patata. El proceso es fácil, solo hay que integrar la crema en la bechamel y ¡listo!
- 7. Gambas.** Aunque no suelen sobrar, si sucede, ya sean cocidas o al ajillo, solo se necesita trocearlas y agregarlas a la masa.
- 8. Verduras.** Pueden utilizarse las que sobren del acompañamiento al pollo asado. Solo hay que cortarlas, sofreír e integrarlas cuando se está preparando la bechamel.
- 9. Queso.** Queso azul, de cabra, parmesano... Todos los que sobren de las tablas sirven para añadir a taquitos en la bechamel.
- 10. Foie.** Marcarlo con la plancha, picarlo y añadirlo a la masa.



## • LA RECETA •

*1 cucharada sopera de aceite de oliva  
2 cucharadas soperas de harina  
¼ litro de leche  
1 huevo  
100 gr de pan rallado  
Nuez moscada  
Sal*

### ELABORACIÓN

Tostamos la harina poniendo la sartén en el fuego con el aceite y cuando esté caliente, sacarla y echar la harina, moviéndola durante 3 o 4 minutos para hacer la masa. Hacemos la bechamel poniendo la sartén otra vez al fuego flojo y añadir la leche poco a poco sin parar de mover hasta que esté cocida. Añadir nuez moscada, un poco de sal y el ingrediente elegido muy picado. Cocer en sartén sin parar de remover hasta que espese. Enfríar la masa en una fuente durante una hora, e introducirla en la nevera (2 horas mínimo) tapada con papel film. Darle forma a las croquetas. Aparte batir los huevos, pasar las croquetas por él, y a continuación por el pan rallado, y meter una hora más en la nevera. A continuación, freírlas en bastante aceite caliente y escurrirlas sobre papel de cocina.



trends

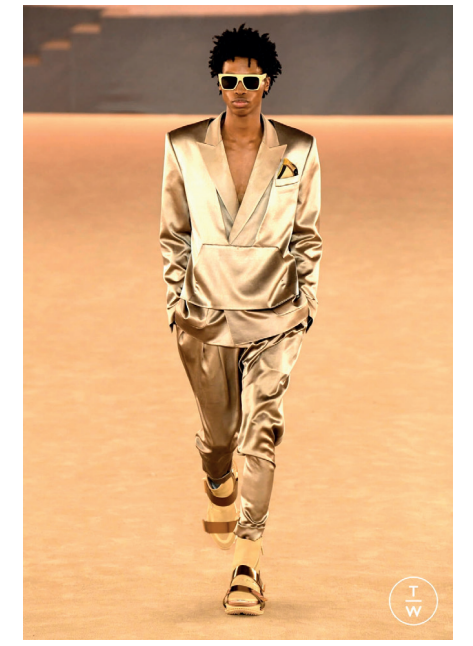


BUSCANDO  
TENDENCIAS CON  
Jona Camacho

Diseñador De los Aires  
@de\_los\_aires

# Navidad, dulce Navidad

Pasada la Nochebuena y pasado el día de Navidad, afrontamos el final del año con buenas energías y determinación. Un año venidero que esperamos con ganas y con las miras puestas en que sea un poquito mejor que el 2020



Como remate final, vamos a dedicar este artículo a un tema fundamental que aún persiste en el siglo XXI. Un tema del que no tendría que ser necesario hablar hoy en día y del que todos deberíamos compartir una visión global: la igualdad de género. Un movimiento por los derechos humanos. *"La igualdad de género es un principio constitucional que estipula que hombres y mujeres son iguales ante la ley", lo que significa que todas las personas, sin distinción alguna, tenemos los mismos derechos y deberes frente al Estado y la sociedad en su conjunto*". Parece mentira que aún persistan diferencias de reconocimiento, salariales, de posición... entre hombres y mujeres, y haga falta una reivindicación constante. *El despertar de las musas*, de Beatriz Luengo, lo explica de una forma clara y cercana a partir de escenas ficcionalizadas en las que presenta a doce musas cuyo potencial no pudo desarrollarse o no fue reconocido en su momento. Una reflexión íntima y personal de la artista que sin duda ha provocado que me sienta más comprometido aún con la causa.



Cerremos entonces este *OcioSOS Trends* con una tendencia que nos transmita igualdad y respeto, dentro de una moda cada vez más sin género y libre. Hablemos, por ejemplo, del traje de chaqueta, prenda universalmente usada tanto por mujeres como por hombres sin distinción, ni determinación. Desde el año 1870, cuando la conocida actriz Sarah Bernhardt causó toda una revolución en París por salir en su obra de teatro con un traje de chaqueta y pantalón, las mujeres comenzaron a adoptar esta vestimenta dentro de sus roperos. La moda ha ido recogiendo en cada época los tributos a esta prenda, considerada hoy en día un clásico que no puede faltar en ningún armario, bien sea femenino, bien sea masculino. Y así, entre copas de champán y confeti, celebremos el final de un año y el comienzo de otro. Porque la salud sea un pilar inquebrantable, la familia un cobijo seguro, el trabajo un bien a conservar y el 2021 un año con más abrazos e igualdad. ¡Feliz año nuevo! ¡Feliz Aninovo!







# Maquillaje de fiesta VS mascarillas

## Como fusionar ambos usos sin arruinar nuestro look



**2020** ha supuesto un año de adaptación y cambios en cada ámbito de nuestras vidas. Muchos de ellos también se ven reflejados en la belleza, sobre todo en el momento de maquillarnos y embellecernos, tantos que hemos incorporamos una serie de variaciones en su ejecución para mejores resultados. Hace un año podíamos presumir libremente de un rostro totalmente trabajado incluyendo nuestros labios, que en conjunto con cejas y párpados, resultan ser uno de los grandes protagonistas de nuestro rostro. Puesto que en estos momentos quedan ocultas el 60% de nuestras facciones tras la mascarilla, el punto focal más potente son los ojos. Y aunque parezca fácil, no lo ha sido. Ganarle la batalla a las manchas que suelen quedar tras el uso continuado de este accesorio imprescindible contra el covid-19 ha sido complicado, pero después de muchos intentos, productos, técnicas y mascarillas manchadas a tope, he descubierto una fórmula especial para disfrutar de nuestro make up y salir a la calle totalmente protegidas sin dejar manchas, además de ayudarnos a evitar el mayor roce de bases de maquillaje y ahorrar en productos que por el momento son innecesarios. No obstante, esto no debe convertirse en una excusa para llevar cara lavada. Sin más dilación, os comparto la fórmula secreta para ir perfectas y sin preocupaciones por roces y manchas indeseables en estas fiestas y en vuestro día a día



LETS TALK TITTA

**Titta di Berg**  
Makeup Artist  
/ Formator Profesional  
CEO Titta di Berg Makeup  
Class Tour  
[@tittadiberg](#)

### El secreto al descubierto



#### • Protección solar SPF 30

Uno de los pasos más importantes es el uso de protector solar (**Daily Defense Shield SPF 30 ELEMIS 58,00€**) tras nuestra rutina de limpieza diaria, hidratación y humectación. Aunque nuestro rostro no está expuesto en su totalidad al exterior, recordemos que las mascarillas contienen un borde que se adapta a la piel, por lo cual el roce de la misma y los rayos solares pueden contribuir a una marca solar permanente.



#### • Base de maquillaje intrasferible / waterproof

Una textura ligera con una fórmula *long wear* y además resistente al sudor (*waterproof*), proporciona una mayor estabilidad de este producto en nuestro rostro (**Luminous Silk Giorgio Armani Beauty 41,00€**). Será una base resistente a la mascarilla, ya que con el paso del tiempo no dejará rastro, consiguiendo una piel perfecta. La elección correcta por su efectividad es la de las cremas que contengan en su fórmula una textura ligera, con coberturas media-alta, y sobre todo de larga duración. Para trabajarla debemos aplicarla únicamente en las zonas que quedan expuestas al uso de la mascarilla exceptuando las mejillas, tronco de la nariz y barbilla.



#### • Spray fijador acabado mate

Después de colocar la base de maquillaje en los puntos estratégicos será **MUY NECESARIO** valerse de un spray. (**All Nighter Setting Ultra Matte Urban Decay 32,00€**), ya que con este producto podrás sellar la base y además aportarle una mayor durabilidad (16 horas), consiguiendo que permanezca en el rostro sin que se mueva, por lo que resistirá mucho más tiempo a las inclemencias de la mascarilla. Es y será de suma importancia fijarse en que contenga un acabado mate.



#### • Labios intransferibles que molan

Mantener unos labios intactos y no manchar la mascarilla no ha sido cosa sencilla, pero ahora sí podemos decir que lo hemos logrado con éxito. Debemos recordar que aunque en nuestra cotidianidad los labios son la parte de nuestro rostro más afectado al no verse expuestos en todo su esplendor, continúan estando en el mismo lugar y desean ser tomados en cuenta en el momento de realizarnos un automaquillaje. Ya antes de la llegada del covid-19 contábamos con labiales que nos ofrecían fórmulas de larga duración e incluso *waterproof*, y que eran intransferibles. Así que es una gran noticia, que gracias a estas fórmulas podemos brindarle la expresión que se merecen, sin dejar de lado este cosmético tan icónico de todos los tiempos.

### El gran truco de [4 pasos] labios impecables

**A)** Para maquillar tus labios crea tu propia prebase para labios.



Cubre tus labios con base alisadora de labios (**Kiss Kiss Lipfit Guerlain 37,00€**). Luego toma un poco de tu base de maquillaje y cubre los labios con una *beauty blender* y a continuación, a toquecitos, aplica polvo translúcido mate (en muy poca cantidad).

**B)** Un lápiz delineador es una de las bases principales para trabajar unos labios simétricos perfectos; además de delimitar sus bordes, refuerza la aplicación del labial elegido. (**Crayon a Le Stylo Lèvres Guerlain 26,50€**). Delinea y luego utiliza el mismo lápiz para rellenar unos centímetros más, dentro de la textura labial. Ayudará a crear una capa extra de fijación en el momento de trabajar directamente con el producto *lipstick* mate.



**C)** Opta por utilizar las gamas de labiales en su acabado matificante e intransferible y de alta duración (**Tatouage Couture Velvet Cream Matte Lip Stain Yves Saint Laurent 25,95€**) dejando de lado los labiales con acabado *gloss*, ya que estos sí transfieren y se mueven en toda la mascarilla terminando en un irremediable desastre.



**D)** Como último paso opcional, puedes aplicar nuevamente con una brocha *puffy* una pequeña cantidad de polvo fijador ligero translúcido mate; de esta manera te aseguras el 100% de su durabilidad y el 0% de posibilidades de roce de tu labial con la mascarilla. (**Setting Fixing Face Powder ARTDECO 15,50€**).





# Mascotas en Navidad

Como parte de la familia que son, las mascotas también se suman a las celebraciones navideñas, pero no hay que perder de vista que los animales domésticos requieren de algunos cuidados especiales para garantizar su bienestar, vigilando especialmente que les afecte lo menos posible la pérdida de rutina. Ahí van algunos consejos ofrecidos por los expertos de Purina

TEXTO **Martina Izard**

## 1. Alimentación

Se deben evitar los restos de comida humana y poner atención a la bandejas solas en las mesas o lugares a su alcance. En el caso que queramos darle algo especial se recomienda decantarse por algún snack apto para ellos.

## 2. Árboles de Navidad y decoraciones

Para ellos los árboles navideños son elementos nuevos en casa que atraen su curiosidad. Lo recomendable es usar algunas bolas de materiales que no se rompan ni sean peligrosas o tóxicas.

## 3. Luces y cables

La iluminación navideña puede resultar una gran amenaza para perros y gatos si no se está siempre atento a su comportamiento. Lo ideal es que no estén conectadas a la corriente y evitar lo más posible que estén a su alcance.

## 4. Plantas y flores

No todas las plantas son aptas para la convivencia con animales. De hecho, la conocida Flor de Pascua puede provocar irritaciones en los ojos e intoxicaciones si las mascotas la ingieren.

## 5. Fuegos artificiales y ruidos

Es importante evitar cualquier ruido que pueda ser molesto y provocarles gran ansiedad. En el caso



que ocurra, debemos reforzar la sensación de seguridad del animal, dejándole a su disposición un espacio tranquilo con sus juguetes favoritos, alguna prenda con nuestro olor o algún snack que le guste y lo mantenga entretenido.

## 6. Solos en casa

Si el animal se quedara solo, es recomendable dejarlo con algún sonido de fondo que lo haga sentir acompañado, como tele o radio, y dejarle juguetes, comida y agua.



## 7. Disfraces

Aunque las mascotas sean parte de la familia, no debemos perder de vista que son animales. Por ello, deberíamos evitar humanizarlos hasta el punto de incomodarlos con disfraces o prendas de vestir que eviten que se muevan con comodidad y naturalidad.

## 8. Paseos

Los animales necesitan sus habituales paseos y juegos cotidianos.

## 9. Rutina y momentos de descanso

Es recomendable que su rutina se vea afectada lo menos posible, intentando mantener sus horarios de comidas, paseos y descanso. También hay que intentar garantizar que tenga momentos de relax, en los que el animal esté tranquilo en el espacio al que está acostumbrado.

## 10. No son un juguete

Los animales no son juguetes que se puedan regalar por Navidad y si no gusta, devolverlos o abandonarlos. La inclusión en la familia de un perro o gato debe ser una decisión muy meditada y consensuada por todos, siendo conscientes de la responsabilidad que conlleva. Convivir con una mascota es una experiencia maravillosa que puede enriquecer enormemente la vida, pero es de vital importancia saber que implica responsabilidad, tiempo y dinero ■