

LVEO

**Nº 19
JUN
2019**



**LA
REVISTA**

[HTTP://LAVIDAESOCIO.CF](http://LAVIDAESOCIO.CF)

**DESDE
TABARNIA
CON AMOR**

¿Autoestima baja?

**Cómo dejar de ser
nuestro peor enemigo**

**Claves para
reducir
la resaca**

**Horas a las que debes
comer si quieres
adelgazar**

**9 remedios caseros de
la abuela
para dormir mejor**

**Whatsapp: trucos que
harán tu vida más fácil**

**Gran éxito de
LVEO Night Club**



**SANTIAGO
ESPAÑA
POLÍTICAMENTE
INCORRECTO**

**El león no tiene porqué
preocuparse por lo que
opinan las ovejas**

DESDE TABARNIA CON AMOR

Cuatro años más de cachondeo lazi y sometimiento y expolio socialista, junto, como no, a la orda podemita. Señoras y señores, el pueblo ha votado bien dirigido por los medios de desinformación correspondiente, bajo las orgías adineradas de Soros y Roures y el resto de manos negras que dirigen desde sus púlpitos alimentados por la progresía adiestrada del país. Tdos contentos, todos a pagar más impuestos, todos a trabajar para mantener a los que ni trabajan ni tienen la más mínima intención de hacerlo, todos felices porque somos los más progres y los más guays del lugar, de la Europa que se desmorona, de la Europa que se regocija por ser invadida, de la Europa acomplejada en la que la muerte de los valores cabalga al mismo ritmo que se importa la barbarie disfrazada de civilización.

Y todos contentos, si, porque da igual que nos roben y que nos engañen, lo importante es ser los más pros y guays de la chupipandi de occidente.

Aquí se alaba a los terroristas coo hombres de paz, a los golpistas como juristas poseedores de la verdad absoluta, a los clanes familiares de ladrones como líderes espirituales, a los demagogos como faros a los que seguir, y cuando la ruina llegue, aún quedarán fuerzas para echar la culpa a los otros, o porqué no, a Franco, ese malvado roedor que desde su palacete del Valle de los Caídos nos trae todos los males mientras los que consiguen sus palacetes salidos de la mugre se rien de todos con su “buena suerte”.

Pero no pasa nada, ahí estamos contentos todos, porque somos los más guays del lugar.



La vida es ocio

EMISORAS FM

MIÉRCOLES

TRINIJOVE

91.6 fm

JUEVES

CIUTAT VELLA

100.5 fm

SÁBADO

GRANVIA RADIO

91.2 fm



**JOSÉ MARIA
IZQUIERDO**
DIRECTOR

Se acerca el verano y el buen tiempo y os volvemos a ofrecer nuestra revista del programa, llena de artículos interesantes para esta época, para que la podáis descargar o leer online donde queráis y como queráis.

Y por supuesto durante el buen tiempo del verano nuestros programas seguirán estando ahí, con las sesiones de LVEO NIGHT CLUB y los programas de tarde con todas nuestras secciones habituales a lo largo del año y las especialmente indicadas para estos meses.

LVEO Night Club

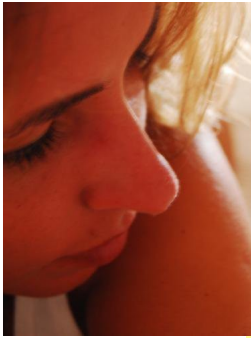


Todos
los fines
de semana
en Ràdio TriniJOVE
con

Dj Centurion

Y en esta temporada con los programas de LVEO NIGHT CLUB en radio TriniJOVE y Gran Vía radio, los sábados y los jueves por la noche. Con música de Dj's conocidos y noveles de la mano del Dj de cabecera del programa, Dj Centurion. Dos horas de música non stop con todas las variantes de la música dance del momento que convertirán la emisora en una discoteca en cada uno de sus programas, que al igual que los de LA VIDA ES OCIO se podrán escuchar y descargar en nuestra web del programa

www.lavidaesocio.cf



**MARIA
LAPIEDRA**

¿Autoestima baja?

Cómo dejar de ser nuestro peor enemigo

Si buscamos la palabra **autoestima** en la Real Academia Española (RAE) nos encontramos con la siguiente definición: “Aprecio o consideración que uno tiene de sí mismo”. Si ahondamos en este término, la autoestima podría entenderse por **el conjunto de percepciones, imágenes, pensamientos, juicios y afectos que tenemos sobre nosotros mismos**.

En definitiva, “se trata de la valoración que hacemos de nosotros a lo largo de la vida y de lo que consideramos que los demás perciben cuando interaccionan con nosotros o nos evalúan”.

Abarca todos los aspectos de la vida, “desde el físico hasta el interior, pasando por la valía o la competencia. Se trata de la valoración que hacemos de nosotros mismos, la cual no siempre se ajusta a la realidad. Esa valoración se forma a lo largo de toda la vida y bajo la influencia de los demás”.

¿Se cultiva desde la infancia?

La autoestima se va construyendo, al igual que el autoconcepto, desde la primera infancia y va, poco a poco, haciéndose más compleja a medida que el desarrollo avanza. “**Antes de los 6 años los niños suelen tener una autoestima muy positiva y elevada**; a partir de esa edad, adquieren importancia los iguales, se establece una comparación social y las valoraciones que hacen de sí mismos son más objetivas y realistas. Posteriormente, la autoestima se va consolidando. **En el desarrollo de la autoestima influyen la educación familiar y las relaciones con otros niños y profesores**.”

Algunos expertos consideran que la edad más importante para constituir la autoestima está entre los 3 y los 10 años. Es durante esta etapa donde los padres deben ayudar y acompañar al niño a construir su propio autoconcepto. ¿Cómo se hace esto? Pues bien, “ayudándoles a modelar la imagen de sí mismos y la emoción hacia su propia persona. Para esto no hace falta exagerar sus cualidades sino simplemente **ayudarles a explorar el mundo, que desarrolle las habilidades necesarias para resolver problemas en su vida diaria y detectar cuáles son sus fortalezas**, que las conozca y las sepa utilizar”.

¿Qué factores o situaciones pueden reducir la autoestima?

La **baja autoestima** puede depender de multitud de factores, como los **antecedentes de la persona, su entorno familiar, laboral y social, la edad o su estado físico y mental**. “Entre las causas más frecuentes de baja autoestima podemos destacar las siguientes: mensajes negativos, abusos, ridiculización del aspecto físico, mal ambiente familiar, dificultades académicas, experiencias negativas tempranas o falta de demostración de cariño y afecto por el entorno”.

Uno de los factores principales que pueden reducir la autoestima es “**la falta de autocuidado a distintos niveles** (físico y mental) y que se puede reflejar de muchas formas diferentes, como por ejemplo, en un diálogo negativo con nosotros mismos (la famosa autocrítica o autoexigencia), no poner límites o permitir que otras personas abusen de nosotros, el compararnos con otras personas (amigos, familia, o incluso desconocidos...). Todo esto no nos permitirá aprender, ni incorporar nuevas destrezas o avanzar en nuestro crecimiento. Por supuesto, **las relaciones amorosas tóxicas también pueden ser tremendamente nocivas para nuestra autoestima**”.

Consecuencias

Las consecuencias de una baja autoestima pueden ser muy diversas, y en cada persona puede afectar de distinta forma. Sin embargo, algunas de las más comunes pueden estar relacionadas con **sentir un bajo estado de ánimo; alto nivel de sufrimiento fruto de la comparativa social constante; trastornos de la alimentación** (relacionados con la insatisfacción del físico); se puede llegar a **ser víctima de abusos** de distinto índole; presentar bajas habilidades sociales y, por tanto, una vida social poco satisfactoria, e incluso enfermedades como la **hipertensión** como consecuencia a la somatización emocional. En algunos de los casos más graves puede encontrarse **ideación suicida**. Una baja autoestima lleva a la persona a sentirse desvalorada y a estar siempre comparándose con los demás, subrayando las virtudes y las capacidades del resto. Ello puede condicionar a tener apatía, a no tener objetivos, a no ver sentido en nada y a convencerse de que es incapaz de lograr cualquier cosa que se proponga.

Además, “la baja autoestima puede condicionar la aparición, junto con otras causas, de diferentes trastornos como episodios de **depresión** o **ansiedad**, **trastornos de la personalidad**, trastornos de la conducta alimentaria, **adicciones** o conductas suicidas”.

Claves para mejorar la autoestima

- La **aceptación de uno mismo**, incluyendo no solo las fortalezas sino también aquellas cosas propias que no nos gustan tanto.
- El **tratarnos bien y con respeto** será otro punto indispensable; ser compasivos con nosotros mismos.
- El **cuidar de nuestra salud física**: hacer deporte, someterse a revisiones médicas periódicas y dedicar un tiempo al ocio y *hobbies*.

“Siguiendo estas directrices y trabajando en ellas podremos conseguir tener una **buena y sana autoestima**”, puntualizando que existen ocasiones en las que por diversas circunstancias la autoestima ha sido muy dañada y trabajar todo lo descrito anteriormente de forma autónoma resulta muy difícil. Se aconseja en estas situaciones acudir a un profesional (psicólogo) que sepa identificar, orientar y ayudar de la manera adecuada. Lo fundamental es saber los condicionamientos y las causas que han determinado esa baja autoestima para abordarlas terapéuticamente e identificar y tratar los posibles trastornos asociados. Tener una autoestima sólida implica aceptar las fortalezas y las debilidades para reconocer el valor personal, apoyarse en valores más que en objetivos, identificar las capacidades personales, racionalizar y desvincularse de los pensamientos negativos, **aprender y perdonarse los errores y centrar la atención más hacia fuera que en uno mismo**.

María Lapiedra



LUIS LEON

Éstas son las horas a las que debes comer si quieres adelgazar

¿Qué instrumento de medida deberías tener siempre a mano cuando te propones perder peso? Si lo primero que se te ha venido a la cabeza es la báscula, te equivocas. Hablamos del reloj. Porque decidir a qué hora comes es más importante que andar pesando ingredientes y sumando calorías. Es más, basta cambiar la hora del desayuno y la cena para causar estragos en tus depósitos de grasa corporal.

Para demostrarlo, Jonathan Johnston y sus colegas de la Universidad de Surrey (Reino Unido) diseñaron un estudio piloto con nueve adultos con un peso estable y sin problemas médicos importantes. **La única pauta dietética que les dieron fue retrasar su desayuno una hora y media, y adelantar la hora de cenar otros 90 minutos durante más de dos meses.** Una medida que en la jerga se conoce como restricción de horarios de alimentación (TRF por sus siglas en inglés). Por lo demás, podían comer lo que quisieran.

CENAR TEMPRANO

"La mayoría de los estudios acerca de los efectos de la TRF están limitados a períodos cortos, o a cambios espontáneos en la ingesta, como los que se llevan a cabo durante el Ramadán -el mes de ayuno de los musulmanes-", explican los investigadores en la revista *Journal of Nutritional Science*. "Nuestro estudio se alarga durante 10 semanas, para averiguar si reducir la ventana de ingesta de comida provoca cambios fisiológicos de peso a largo plazo", añaden.

Y la respuesta es un sí rotundo. En comparación con sujetos control que comieron lo mismo sin limitaciones horarias, **los individuos sometidos a TRF perdieron peso, redujeron grasa y bajaron el consumo calórico.** Con un efecto secundario importante: le paraban los pies a la obesidad, la diabetes y otros problemas metabólicos derivados del exceso de grasa corporal. La noticia no supone una gran sorpresa. Mucho antes de que apareciera la disciplina conocida como crononutrición, el refranero español advertía: **Más vale un No-cena, que cien Avi-cenas, y también Cena temprano y vivirás sano.** Sólo que hasta ahora no se había cuantificado cuánto exactamente convenía adelantar la última comida del día en humanos.

Sobre los efectos de restringir la ingesta de alimentos a ciertas horas al día también hay algunos estudios interesantes en ratones. Sin ir más lejos, otro experimento reciente realizado desde el Instituto de Estudios Biológicos Salk revela que, consumiendo una dieta rica en grasas pero sólo en una ventana de 10 horas diarias (y ayunando las 14 restantes), los roedores no sólo evitan la obesidad y cuidan la línea. Además, su hígado se mantenía más saludable, sorteaban la diabetes, mantenían a raya el colesterol y los niveles de inflamación en su cuerpo caían drásticamente.

Para colmo, en otros ensayos previos, los mismos investigadores ya habían comprobado que **reduciendo a nueve horas el tiempo de ingesta de alimentos, la masa muscular resultaba ser más magra, y aumentaban su resistencia al ejercicio aeróbico,** duplicando su capacidad de correr. Por el contrario, la misma dieta sin restricciones horarias deterioraba la salud de los animales y llenaba sus peludos cuerpos de lorzas.

Los investigadores del Instituto Salk manejaban ventanas de 14:10 (14 horas de ayuno, 10 horas de ingesta) y 15:9. Pero los científicos barajan otras combinaciones. Por ejemplo, una dieta 16:8 (16 horas de ayuno y 8 para comer libremente, similar a la del mes del Ramadán) reduce los problemas cardiovasculares y la tensión arterial en ambos sexos, así como la incidencia de cáncer de mama en las féminas. **Con menos cáncer y menos cardiopatías, la esperanza de vida se alarga.**

REPARACIÓN DE TEJIDOS

Desde el punto de vista científico tiene bastante sentido. Comer interfiere en la regulación del reloj circadiano y en la expresión de muchos genes. Sin momentos de ayuno estricto, no permitimos que el metabolismo se regule correctamente. Entre otras cosas porque **comiendo a todas horas no se activa el complejo enzimático AMPK**, encargado de regular el balance energético y el consumo de calorías, así como de poner en marcha la reparación de tejidos. Lo que es más, el AMPK mantiene la salud cardíaca y le pone la zancadilla al cáncer, dificultando el avance de los tumores. Razones de más para dejarlo trabajar.

Ante semejantes evidencias, ¿podemos decir que la dieta TRF ha llegado para quedarse? No está tan claro. Cuando Jonathan Johnston y sus compañeros les preguntaron a los participantes si serían capaces de mantener la dieta de las 10 semanas de por vida, la mayoría respondió que por su parte no había ningún problema, pero que resultaba absolutamente "incompatible con la vida familiar y social". "Deberíamos intentar diseñar otro plan más flexible que todo el mundo pudiese adoptar", reflexiona Johnston. Eso, o cambiar las pautas alimentarias de una sociedad entera.



**JOSÉ MARIA
IZQUIERDO
DIRECTOR**

Claves para reducir la resaca

Los síntomas más comunes de la resaca son la deshidratación, el [dolor de cabeza](#) y las molestias gástricas, entre otros. Las comidas y cenas familiares y de amigos y la celebración del año nuevo provocan que el consumo de alcohol se incremente y casi siempre vaya acompañado de la resaca del día siguiente, que se produce debido a la **caída brusca de la concentración de alcohol en sangre cuando se ha realizado un consumo abusivo previo**.

María Sales Gilabert, miembro del Grupo de Trabajo de Salud Mental de la Sociedad Española de Médicos de Atención Primaria (Semergen), señala que **la resaca se ve agravada si se consume alcohol de mala calidad, ya que contiene más congéneres**, una sustancia que se genera en la producción del alcohol y que afecta en distinta proporción dependiendo de la bebida que se consuma. Lo mismo sucede cuando se mezclan varios tipos de bebidas alcohólicas, puesto que hay mayor cantidad de congéneres ingeridos. Además, la experta puntualiza que el alcohol blanco provoca menos resaca que el oscuro, es decir, tiene menos congéneres.

Otro factor que influye en la resaca es el tabaco: **las personas que fuman tienen más resaca** puesto que "tanto la nicotina como el alcohol aumentan la liberación de dopamina en el sistema límbico (vinculado a las emociones y la memoria, entre otras) y que, juntas, aumentan la resaca", afirma Sales, quien explica además que la nicotina disminuye la somnolencia producida por el alcohol, actuando como estimulante.

Cómo reducir sus efectos

Aunque **la clave para no tener resaca es no beber**, Sales Gilabert da algunas [recomendaciones](#) para reducir sus efectos:

- No beber en ayunas.
- Evitar fumar a la vez que bebemos.
- **Tomar alimentos grasos antes de beber alcohol.**

Ingerir preferiblemente [hidratos de carbono](#).

No mezclar distintos tipos de alcohol.

- Tomar fruta fresca.

Evitar mezclar fármacos y alcohol.

- Consumir bebidas alcohólicas de calidad.

Tomar líquidos azucarados no cítricos, ya que los cítricos aumentan la acidez.

Comer huevos y fruta fresca también es bueno contra la resaca. Sales Gilabert indica que según el Centro Médico de la Universidad de Maryland, la cisteína que presentan los huevos puede interrumpir la producción de acetaldehído, lo que podría prevenir la aparición de dolor de cabeza. Por otro lado, según un estudio de la Real Sociedad de Química inglesa la fructosa que contiene la fruta puede reducir los síntomas de la resaca.

Mitos sobre cómo reducir la resaca

Son muchos los mitos que circulan sobre qué funciona y qué no para acabar con la resaca. Sales aclara algunos:

Tomar paracetamol o ibuprofeno antes de dormir

Falso. Mezclar paracetamol con alcohol incrementa el daño hepático producido por el etanol. Por otro lado, el ibuprofeno agrava la gastropatía. Sales Gilabert aconseja **tomar bebidas isotónicas ricas en glucosa y electrolitos para rehidratarse**. La experta también recomienda la vitamina B1, ya que ayuda a eliminar la neurotoxicidad producida por el alcohol.

Comer comida basura al día siguiente

Falso. Esto además es contraproducente, puesto que **tomar alimentos grasos al día siguiente incrementaría las molestias gástricas derivadas del consumo de alcohol**. La experta indica que lo adecuado al día siguiente sería tomar bebidas isotónicas ricas en electrolitos y alimentos ligeros, preferiblemente hidratos de carbono.

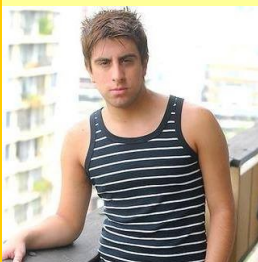
Beber Coca-Cola hace que la resaca pase antes

Falso. Aunque la Coca-Cola aporta hidratos y [glucosa](#), la cafeína que contiene es diurética y, por tanto, aumenta la deshidratación y las molestias gástricas.

Para la resaca es bueno tomar una caña al día siguiente

Falso. Esta afirmación típica en la cultura española es otra de las creencias erróneas. Lo único que consigue es retrasar la aparición de algunos síntomas de la resaca.

No obstante, **entre tantos mitos también encontramos verdades**. Una de ella es que **tomar una cucharada de aceite o de leche antes de ingerir alcohol previene la resaca**, ya que la leche y el aceite ralentizan la absorción del alcohol y minimizan la misma. Por otro lado, muchas personas piensan que es bueno tomar un omeprazol antes de beber, sin embargo, la experta explica que no siempre. Depende de si existe o no una patología esofagogástrica que pueda agravarse con el consumo de alcohol. En definitiva, lo más útil para reducir los síntomas de la resaca es realizar un consumo de alcohol responsable.



**GILLERMO
NARN**

9 remedios caseros de la abuela para dormir mejor

canela

Este ingrediente tiene usos milenarios y... ¡uno de ellos es luchar contra los problemas de insomnio!

¿Cómo hacerlo? Pon una cucharita de café con canela en polvo en un vaso de leche caliente. Tómala antes de irte a la cama.

un baño caliente

¡Quién no ha oído hablar de este remedio! Toma un baño 2 horas antes de ir a la cama. Este relajante gesto te ayudará a calmar tu cuerpo y todas las terminaciones nerviosas. Si quieres hacer este tratamiento más eficaz añade unas gotas de aceites esenciales de limón, manzanilla, romero o lavanda.

nueces

La nuez moscada tiene propiedades sedantes que te ayudarán a dormir como un bebé.

La receta de la abuela. Pon una cucharadita de nuez en polvo en una taza de leche caliente y tómalala antes de meterte en la cama. Puedes cambiar la leche por agua o zumo natural de frutas siempre y cuando estén tibios.

plátano

El consumo de esta fruta es muy útil para luchar contra los problemas de insomnio puesto que el plátano contiene triptófano (una sustancia que aumenta los niveles de serotonina, los que regulan el sueño).

Asimismo, los minerales como el hierro, el calcio o el potasio también son buenos para dormir a pata llena.

té de lechuga

Sí. Yo también me quedé un poco descolocada cuando mi abuela me habló de este té tan original. El caso es que la lechuga es una planta con propiedades para reducir la ansiedad y el insomnio.

¿Cómo hacer esta infusión? Mezcla en una taza la lechuga hervida con una cucharada de miel. Bebe uno todos los días unas horas antes de irte a dormir.

comino

Ya sabemos que las semillas de comino se utilizan sobretodo en la cocina pero cabe destacar que en la medicina tradicional se usa para inducir al sueño.

¿De qué manera? Mezcla una cucharadita de comino en polvo en puré de plátano y cómelo antes de ir a la cama. Si no tienes en polvo, muele las semillas de comino.

azafrán

Este sabroso y colorido ingrediente posee una propiedad sedante perfecta para tratar el insomnio.

¡Así se hace el té! Añade un par de hebras de azafrán en un vaso de leche caliente. Tómallo en la noche antes de ir a la cama.

manzanilla

Además de los consejos de la abuela, la historia asegura que la manzanilla ayuda a dormir hasta el punto de ser conocida como el remedio para caer en un estado propio de la bella durmiente. Esto no lo decimos ni nosotros ni las leyendas urbanas, estudios científicos indican que la apigenina compuesto que posee la manzanilla, puede ser responsable de su efecto tranquilizador.

Método. Hierva una taza de agua y agregarle dos o tres flores de manzanilla. Dejar reposar, agregar miel y tomar una hora antes de dormir.

té de valeriana y nuez moscada

¿Cómo se hace la infusión? Mezcla media cucharadita de valeriana y nuez moscada rallada en dos tazas de agua caliente. Después, deja actuar durante 15 minutos.

*No es recomendable utilizar este tratamiento durante más de dos o tres semanas.

Whatsapp: trucos que harán tu vida más fácil

DESPÍDETE DEL DOBLE CHECK AZUL

La llegada del **doble tick azul en Whatsapp** supuso una auténtica pesadilla para aquellos que tenían interlocutores impacientes o novios celosos. Su introducción en la aplicación supuso todo un terremoto entre sus usuarios.

Sin embargo, debido a la presión popular, la aplicación se vio obligada a recoger cable y permitir deshabilitar esta función que, sin embargo, **aparece activada por defecto**.

Si te encuentras entre aquellos que no quieren que se sepan cuando has leído los mensajes, lo que debes hacer es acudir a Ajustes =>Cuenta=> Privacidad y, una vez dentro de este apartado, **desactivar la la casilla de la confirmación de lectura**.

La mala noticia de esto es que, cuando desactivas la confirmación de lectura de los mensajes entrantes, **tampoco podrás saber cuando otros han leído tus mensajes**.

Además, independientemente de cómo hayas configurado esta función, **en los grupos tendrás que seguir soportando el doble tick azul**.

USAR GIFS

Extremadamente populares en Twitter y en las páginas web, los **Gifs tardaron mucho más de lo esperado en llegar** a Whatsapp.

Sin embargo, ya se encuentran **totalmente integrados** y es posible incorporarlos de tres formas distintas a nuestro uso diario.

- Subiéndolos como una foto normal: Si tenemos un gif descargado en la galería de imágenes en nuestro teléfono, simplemente necesitamos seleccionarlo como si de una foto normal (en jpg o png) se tratase.
- Fabricándolos tú mismo: Seleccionado un fragmento de 4 segundos o menos de un vídeo, Whatsapp nos da la oportunidad de transformarlo en un gif y enviarlo de ese modo a uno de de nuestros contactos.

A través de los atajos de tu teclado: Puedes insertar gifs indexados en Internet a través de distintos atajos en tu teclado. Los métodos descritos pueden cambiar en función del teclado que tengas instalado pero los más comunes son: con una pulsación larga sobre el icono de la carita sonriente, seleccionando la flecha que se encuentra junto al texto predictivo y pulsando la opción gif, y con una pulsación larga junto a al rostro sonriente en la caja de introducir el texto.

QUE NADIE ESCUCHE TUS AUDIOS

Este es uno de los trucos más sencillos. Simplemente debes **acercarte el teléfono a la oreja tras darle al play** en un mensaje de voz y el audio se reproducirá por el auricular en lugar de por los altavoces.

OCULTA TU FOTO DE PERFIL

Decidir que mostrar y que mantener oculto. Esto es una de las **primeras cosas que podemos hacer con nuestra cuenta de Whatsapp**. Especialmente,

EMISORAS FM

TRINIOVE 91.6

CIUTAT VELLA 100.5

GRAN VIA RADIO 91.2

[http://
lavidaesocio.cf](http://lavidaesocio.cf)



Formación
Profesional
de Seguridad



La vida es ocio

si utilizamos el mismo número para cuestiones personales y profesionales.

Whatsapp nos **permite elegir nuestra fotografía**, el nombre que se mostrará a otros usuarios que no tengan nuestro número y un mensaje de estado.

Se trata de una información que **podemos elegir** si sólo estará disponible para todo el mundo, para nuestros contactos u oculta para todos.

ELIMINAR MENSAJES

Una de las opciones más útiles que nos permite Whatsapp en la actualidad es la posibilidad de **eliminar mensajes de las conversaciones** de chat.

La eliminación de los mensajes **podrá ser de los que hayamos recibido**, para que no aparezcan en nuestro chat con una persona por si alguien nos revisa el móvil, y **paramensajes que hayamos enviado**.

En el caso de los mensajes que hayamos enviado, podemos elegir la **opción de eliminar solo para nosotros o de eliminar para todos** los miembros que estén participando en la conversación.

Cuando **eliminamos un mensaje** solo para nosotros, nuestros interlocutores no recibirán ninguna clase de notificación. Sin embargo, si hemos eliminado el mensaje para todo el mundo, aparecerá un mensaje en forma de bocadoillo de diálogo (y en las notificaciones) que indicará "mensaje eliminado".

Para eliminar un mensaje tan solo necesitamos hacer una pulsación prolongada sobre el mismo y seleccionar **el icono de la papelera** en la barra superior del **chat**.



Terapias
Bea

LVEO Night Club