

---

# BILINGÜE LATINX MYTHS

*Responses from our social media  
followers*

---



ADRIANA ALEJANDRE  
HOST & PSYCHOTHERAPIST

---



## DEDICATION

This e-book is dedicated to any and all Latinx individuals who appreciate our culture, to those who want to learn about our myths.

Myths are a central element that help carry out a culture and hold sacred tales. They give a picture of our ancestor's experience. Some of these myths were created out of frustration, fear and/or a need for self-care, with the intention of protection of our physical and mental health.

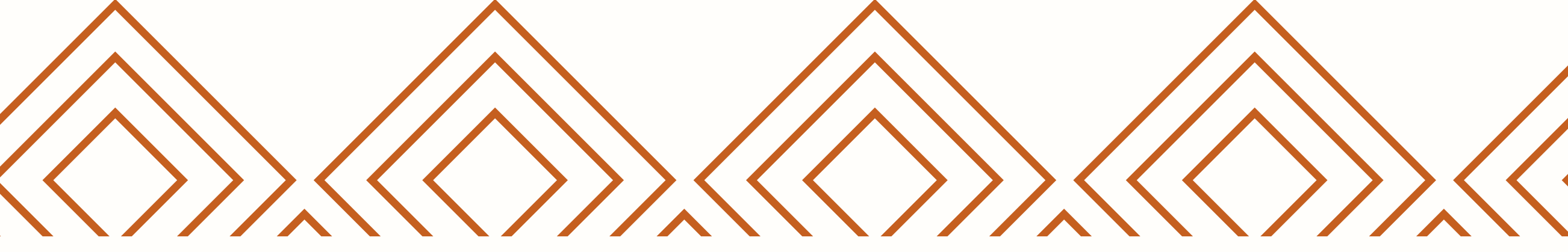
Thank you to everyone who participated and submitted myths. I hope to continue this project and continue adding. Email us at [latinxtherapy.com](mailto:latinxtherapy.com) if you would like to submit a new myth.

## DEDICACIÓN

Este libro electrónico lo dedico a nuestra comunidad Latinx y para los que quieren aprender más sobre nuestros mitos.

Mitos son crucial a nuestra cultura y el mantenimiento de cuentos sagrados. Nos enseñan un poco de la experiencia de nuestros ancestros. Unos de estos mitos fueron criaron por frustración, temor pero con la intención de protegernos de nuestra salud física y mental.

Muchas gracias a todos que ayudaron a compartir sus mitos. Si quisieran enviar un mito que no esta en esta lista, mándelo al [latinxtherapy@gmail.com](mailto:latinxtherapy@gmail.com).





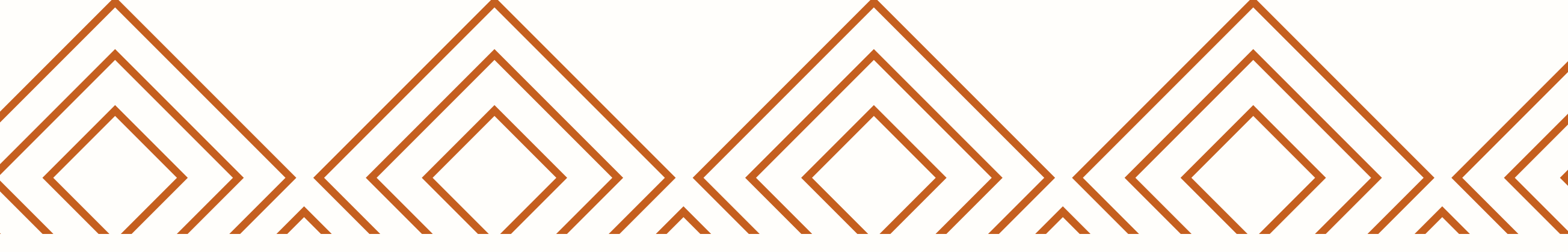
# TABLE OF CONTENTS

## TABLA DE CONTENIDO

Myths in English	1 - 4
Mitos en Español	5 - 8

Note: If you are looking for a mental health therapist or resources, please visit our directory at [www.latinxtherapy.com](http://www.latinxtherapy.com).

Nota: Si necesita recursos de la salud mental o un terapeuta, visite nuestro directorio [www.latinxterapia.com](http://www.latinxterapia.com).





# MYTHS IN ENGLISH

1. It's not good for your health to shower after dinner.
2. If you don't make your bed, the devil will dance on it.
3. If you hold a baby up right for too long, their cheeks will fall off/droop.
4. You'll get paralyzed if you shower after you eat.
5. If you open an umbrella indoors, you'll get cursed.
6. Tampons are only for married women.
7. If your hands are itchy, don't scratch them so money can come your way,
8. You cant wash your hair while on your period, you will get sick.
9. Don't sweep at night, you'll disturb the spirits. Only sweep in the morning.
10. If you're near water with a baby, keep calling their name or the dwarfs will take the child's spirit.
11. If you walk barefoot, the coldness will go to your ovaries.
12. Eat a piece of bread after being frightened.
13. Putting a glass of water next to your bed at night to avoid bad dreams or "sustos"
14. You can't water plants while on your period, they will die.
15. Don't jump over someone that's laying down, otherwise they will stop growing.
16. Sleep with your head on the footboard, so that the dead do not pull your feet.
17. If you chew gum at night, you will be chewing bones of the dead.
18. You will get sick if you go outside with your hair wet.
19. If you try on someone's wedding ring, it's bad luck for you.
20. If someone sweeps your feet, you won't get married.
21. If you tickle babies too much, they will stutter.





# MYTHS IN ENGLISH

22. The water next to your bed at night absorbs the bad energies, so you shouldn't drink it.
23. If you don't eat what you're craving for, your baby will look like that food.
24. If you cut your baby's hair before they're 1, it will delay their speech.
25. Cut your eyelashes and hair on a full moon, so they grow more fuller.
26. Shave your baby's head once it starts showing, so hair grows out thicker.
27. If you throw away salt, you'll be cursed.
28. If a baby looks in the mirror, the baby goes crazy.
29. If you eat watermelon and milk, "te tuerces".
30. If you eat seafood at night, "te tuerces".
31. If you eat pork and milk, "te tuerces".
32. If you eat seafood at night, you'll get nightmares.
33. If you shower after eating, you'll get paralyzed.
34. When you throw away a tortilla, you must do the Trinitarian formula (in the name of the Father, son, and the Holy Spirit, Amen) and give a prayer.
35. If a baby sees someone eating and if they don't give the baby some to try, bile will come out of the liver.
36. If you leave drawers open, someone dies.
37. If you sleep with your hair wet, grains will come out on your scalp.
38. If you swallow gum, it'll get stuck in your intestines and you'll die.
39. If you go out with your hair wet, your mouth will twist.
40. If you sweep at night, you'll be sweeping away your money.





# MYTHS IN ENGLISH

41. If you put your purse on the floor, you won't ever have money or you'll lose it.
42. If you look at a bird's nest, you'll go blind.
43. If you drop a spoon by accident, you will get a female visitor, and if you drop a spoon, you will get a male visitor.
44. Don't touch black cats on Halloween because it's bad luck.
45. If you see a dog poop, you will get pink eye.
46. Don't open an umbrella indoors, or someone will die.
47. If you swallow a watermelon seed, one will sprout from your head.
48. If you eat watermelon seeds, you'll grow a tree in your stomach.
49. If you pull one white hair, 3 will come out.
50. If someone wants to touch your hair, let them, to avoid a curse that will make your hair fall out.
51. If you tickle a baby, they will go mute.
52. If you roll your eyes, they will stay stuck.
53. The balls on your wrist (when you make a fist and they apply pressure to the area) determined how many babies you would have.
54. If you crack your knuckles, you'll get arthritis.
55. If you go in the ocean during Holy week, you'll turn into a fish.
56. Looking at a baby too much can cause the baby to get an "mal de ojo" (evil eye). The only cure is "pasarle el huevo" (to pass an egg).
57. Walking on the cold floor without socks will make you sick.
58. Don't count money on your bed, or you'll never have enough.
59. If you sit on a corner of a table, you will never get married.
60. If a baby wants to go with you and you don't touch it, your look can be bad and the baby could die.





# MYTHS IN ENGLISH

61. If you walk under a ladder, you will ever get married.
62. If you accidentally hit your elbow hard, don't touch it so money can come your way.
63. If you sneeze, that means someone is talking about you.
64. If your ears get hot or you hear ringing in your ears, someone is talking bad about you.
65. If someone sweeps your feet, you'll get married to a widow.
66. You must eat fruit before eating, or else your stomach will rot.
67. If you break a mirror, you'll get 7 years of bad luck.
68. If you open an umbrella indoors, you'll be single for life.
69. If you eat standing up, all the food will go to your feet, and they'll get fat.
70. If you take a hot shower before going outside, it will make your face crooked.
71. If you eat directly from the pot, it will rain on your wedding day.
72. If you change seats while you're eating, your partner (current or future) will leave you.
73. Don't eat after you swim, or "te tuerces" (your insides will twist) and you'll drown.
74. If my food falls as I am trying to eat it, it means someone around you is craving it.
75. If you compliment something belonging to another person, touch it or it will break or get lost.
76. When your foot falls asleep, make a cross on your knee with saliva.
77. If you see dogs mating, you'd get a sty in your eye.
78. If you misbehave, the cucuy will come get you.





# MITOS EN ESPAÑOL

1. La agua a lado de tu cama absorba las malas energías. No puedes tomar esta agua.
2. Si no comes lo que se te antoja cuando estas embarazada, tu bebe se va ver como esa comida.
3. Si le cortas el pelo tu bebe antes que cumplir 1 año, va tener retraso de habla.
4. Corta tus pestañas cuando hay luna llena para que crezcan más.
5. Raspa el cabello de un bebe cuando comienza a crecer para que le crezca más.
6. Si tiras sal, te ensalas.
7. Si un bebe se mira en un espejo, se vuelve loco.
8. Si comes sandia y leche, te tuerces.
9. Si comes mariscos en la noche, te tuerces.
10. Si comes leche y puerco, te tuerces.
11. Si comes mariscos en la noche, vas a tener malos sueños.
12. Si te bañas después de comer, te da parálisis.
13. Cuando tiras una tortilla, necesitas dar una oración y decir: En el nombre del padre, del hijo, del espíritu santo.
14. Si un bebe ve a alguien comer, y si esa persona no le da un pruebo, se le revienta la yel.
15. Si dejas cajones abiertos, se muere alguien.
16. Si te duermes con el pelo mojado, te van a salir granos.
17. Si te tragas el chicle, tus intestinos se quedan pegados y eventualmente te puedes morir.
18. Si sales con tu pelo mojado, se te tuerce la boca.



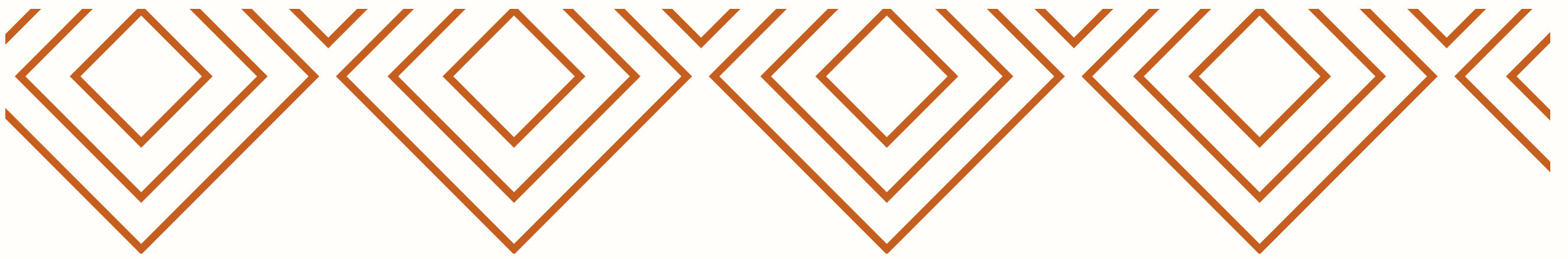




# MITOS EN ESPAÑOL

19. No es bueno para tu salud bañarte después de cenar.
20. Si no tiendes tu cama, el diablo baila arriba de ella.
21. Si detienes un bebe recto por mucho tiempo, se les caen sus cachetes.
22. Si abres el paraguas adentro, te salas.
23. Los tampones solo son para mujeres casadas.
24. Si te da comezón en las manos, no deberías rascarlo para que te llegue dinero.
25. No te laves el pelo mientras que tienes tu regla, porque te enfermas.
26. No barres en la noche porque molestas los espíritus. Solo barre en la mañana.
27. Si estas cerca de agua con un bebe, di el nombre del bebe o sino los duendes se llevan el espíritu del niño.
28. Si caminas descalza, el frio se va a tus ovarios.
29. Como un pedazo de pan después de un susto.
30. Pon agua a lado de tu cama para prevenir malos sueños o "sustos."
31. No le echas agua a las plantas cuando estás en tu regla, o sino se mueren.
32. No brinques alguien que esta acostado/sentado en el suelo porque ya no van a crecer
33. Duerme con la cabeza del lado los pies pa' que no te jale el muerto.
34. Si masticas chicle en la noche, vas a masticar huesos de los muertos.
35. Te enfermas si sales afuera con el pelo mojado.
36. Es mala suerte si te pones el anillo matrimonial de otra persona.
37. Si alguien barre tus pies, nunca te casaras.
38. Si le haces muchas cosquillas a los bebes, se hacen "tartamudos".
39. Si barres en la noche, estas barriendo tu dinero.





# MITOS EN ESPAÑOL

40. Si pones la bolsa en el suelo, se te va el dinero, o no va rindar el dinero.
41. Si miras un nido de pájaros, te haces siego/a.
42. Si se cae una cuchara, una hembra va llegar a visitar... si se cae un tenedor, la visita va ser hombre.
43. No toques un gato negro en Halloween porque es mala suerte.
44. Si miras a un perro hacer sus necesidades, te sale grano en el ojo.
45. No abras una sombrilla adentro de la casa, o alguien se muere.
46. Si te comes una semilla de sandía, te va crecer una ruta de la cabeza.
47. Si te comes una semilla de sandía, te va crecer una del estómago.
48. Si te jalas una cana, 3 te salen allí.
49. Si alguien quiere tocar tu pelo, déjalos, para evitar una maldición que hace que todo tu pelo se caiga.
50. Si le haces cosquillas a un bebe, se hace mudo.
51. Si tuerces los ojos, se te quedan atorados.
52. Cuando haces un puño con una mano, te salen bolitas en la muñeca, y esas bolitas indican cuantos bebes vas a tener.
53. Presionar los nudillos de los dedos causa artritis.
54. Si entras el mar durante la semana santa, te conviertes en pez.
55. Mirar mucho a un bebe causa que se "ojee" o le de "mal de ojo." La única cura es "pasarle el huevo."
56. Caminando descalza causa que te enfermes.
57. No cuentes dinero en tu cama, o nunca vas a tener suficiente.
58. Si te sientas en la esquina de la mesa, te vas a quedar soltera/o.
59. Mirar mucho a un bebe causa que se "ojee" o le de "mal de ojo." La única cura es "pasarle el huevo."





# MITOS EN ESPAÑOL

60. Si caminas abajo de una escalera, nunca te casaras.
61. Si te pegas el codo fuerte, y no te lo tocas, te vendrá dinero.
62. Si estornudas, se significa que alguien esta hablando mal de ti.
63. Si tus orejas están calientes, o si oyes un timbre, es porque alguien está hablando mal de ti.
64. Si alguien barre tus pies, te casaras con un viudo.
65. Come la fruta antes que la comida, sino se te pudre el estómago.
66. Si quiebras un espejo, vas a tener 7 años de mala suerte.
67. Si abres un paraguas adentro, te vas a quedar soltera por vida.
68. Si comes parada, se te caí todo a los pies y se te engordan.
69. Si te bañas con agua caliente, y sales afuera, tu cara se te enchueca.
70. No comas directamente de la olla, o te va llover en tu día de boda.
71. Si cambias donde estas sentado mientras comas, tu pareja te va dejar.
72. No comas después de nadar, o te tuerces y te hundes.
73. Si se te caí tu comida, es porque a alguien se le antoja.
74. Si le das complemento a algo que partéense a otra persona, tócalo, o si no se quiebra o se les va perder.
75. Cuando tu pie se duerme, haz una cruz en tu rodilla con tu saliva.
76. Si vez perros montados, te sale un grano en el ojo.
77. Si te portas mal, el cucuy viene por ti.

