

Saludhable

Nº 135 - SEPTIEMBRE - 2024 - EJEMPLAR GRATUITO

**MANTENER EL
BRONCEADO**
¿Es posible?

INFUSIONES DE ANIS

**No pises las
CUCARACHAS**

**Cuida de tus
PIES**

**¿ESTOY ENAMORADA
O ME CONFORMO
CON MI PAREJA?**

BALONMANO

**Prepara a tu bebé
Para la escuela infantil**

EXCURSIONES EN FAMILIA

SENDA PARA TODOS EN REDUEÑA

**LA REALIDAD SUPERA
A LA FICCION**

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

ONDAS DE CHOQUE · DIATERMIA

www.aranjuezfisioterapia.com

C/ Montesinos, 3 - Tel. 91 891 85 00

NO PISES LAS CUCARACHAS



El calor trae consigo plagas de insectos que son molestos en nuestro día a día. Por ejemplo, las moscas nos molestan al comer, los mosquitos nos pican y no nos dejan dormir... **Aunque sin duda de las más odiadas son las cucarachas.**

Te habrá pasado alguna vez que vas por la casa caminando y de repente te encuentras con este insecto. Muchas personas tienen a matarlas de manera incorrecta acudiendo a pisarlas para acabar con ellas, pero los expertos aconsejan usar otras técnicas.

¿Por qué no se recomienda pisar una cucaracha?

Estos insectos, pueden soportar hasta 600 veces su peso, y darle con la zapatilla, bien puede atontarla pero no acabar con ella. Otro motivo es que las cucarachas provienen de los sitios más poco higiénicos que puedas imaginar (cubos de basura, alcantarillas) y al pisarlas las bacterias se expanden causando alergias o asma. Además pueden alcanzar nuestra comida a ingerir creándonos un brote de salmonella, o diarrea.

¿Cómo acabar con este insecto?

Una buena opción es usar unas trampas que

contienen alimento que las mata tras ingerirlo.

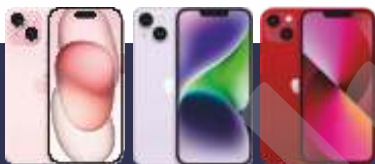
Otra buena recomendación es usar un clásico insecticida que puedes aplicar directamente en el bicho o en tu casa en general. Aunque si has detectado que salen de un sitio en concreto (por ejemplo, provienen del patio y se cuelan bajo la puerta), te recomendamos unos polvos que se esparcen y cuando la cucaracha camina por encima inhala el veneno y muere.

Recomendaciones para alejarlas

Lo mejor es mantener la casa limpia y ordenada porque precisamente estos insectos acuden a la acumulación de suciedad. Vigila que la basura no se llene del todo y la lleves al contenedor con la mayor brevedad. Otra recomendación es revisar los grifos porque si gotean o tienen fugas, la humedad creada favorecerá la aparición de cucarachas.



MOBILE CENTER ARANJUEZ



IPHONE
desde
499€

con 3 AÑOS de GARANTÍA*

REGALO FUNDA CRISTAL Y
CARGADOR ORIGINAL CON LA COMPRA DEL MÓVIL
*empresas y autónomos un año de garantía.

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS
MÓVILES LIBRES Y NUEVOS



Apple

SAMSUNG



LG



xiaomi

ALCATEL

ZTE

oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI
mobil

Jazztel



Lyca
mobile

fi
network



... y más
compañías



desde

FUNDA & PROTECTOR 1€

PROTECTOR DE PANTALLA
CRISTAL 3€ GEL 5€

REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

C/ SAN ANTONIO, 94 T.91 279 02 63 - 622 195 793

e-mail: mobilecenteraranjuez@hotmail.es

*Consultar vigencia de precios en tienda.

PIZZA Y BEBIDA

SIN FIN

PIDE TODO LO QUE QUIERAS

EN LOCAL

7

45€
POR PERSONA

telepizza

MEGA MEDIANA

LA MEDIANA XL

TÚ ELIGES

6

95€
c/u

91 892 57 42

C/ Rey, 62 - Aranjuez

* Consultar condiciones en tienda

ARANJUEZ inco

COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

Cocinas A MEDIDA
con venta directa

*Fabricantes de
Muebles de Cocina*



- ✓ ESTILO
- ✓ CALIDAD
- ✓ VARIEDAD

C/ Abdón Bordoy, 25 - Aranjuez ♦ T. 911 162 153 - 640 875 833

MANTENER EL BRONCEADO ¿Es posible?

Mantener el bronceado después del verano puede ser un reto, pero con algunos cuidados, es posible prolongar su duración. Aquí tienes algunos consejos:

1. Hidratación Constante: La hidratación es clave para mantener un bronceado. Aplica cremas hidratantes ricas en ingredientes como ácido hialurónico o dexpanthenol (vitamina B5) evitan que la piel se reseque y se pele. Hidratarse desde dentro también es crucial. Bebe al menos 1,5 litros de agua todos los días para mantener tu piel saludable y radiante.

2. Evita la Exfoliación Excesiva: Aunque exfoliar la piel es necesario para eliminar células muertas, hazlo con suavidad para no acelerar la pérdida del bronceado. O bien, opta por exfoliarte antes de tus vacaciones y cuando vuelvas evita usar exfoliantes, deja que la piel siga su ciclo natural.

3. Usa After-Sun: Los productos "after-sun" están diseñados para reparar y calmar la piel después de la exposición solar. Muchos contienen ingredientes que ayudan a prolongar el bronceado, como el aloe vera y las vitaminas E y C.

4. Alimentación Rica en Betacarotenos: Alimentos como zanahorias, calabaza, tomate, boniatos, mango y papaya son ricos en betacarotenos, que ayudan a mantener el tono de la piel. Estos antioxidantes estimulan la producción de melanina y pueden ayudarte a mantener el bronceado por más tiempo.

5. Evita Duchas Muy Calientes: Las duchas con agua muy caliente pueden resecar la piel, lo que provoca que el bronceado se desvanezca más rápido. Opta por duchas con agua tibia y usa jabones suaves que no resequen.

6. Protege tu Piel: Usa protector solar regularmente durante tus vacaciones. Esto evitará que tu piel se queme o se dañe, lo que podría acelerar el proceso de descamación de la piel.

7. Evita la Pérdida de Bronceado por Ropa Ajustada: La fricción de la ropa ajustada puede acelerar la exfoliación natural de la piel, lo que hace que el bronceado desaparezca más rápido. Usa ropa suelta siempre que sea posible para reducir el desgaste de la piel.

No hay ningún truco para que el bronceado nos dure todo el año porque la piel tiene un ciclo vital que es imposible frenar, renueva por sí sola cada 21-28 días, pero con estos consejos puedes evitar que la piel descame y empiece a pelarse a los pocos días de volver a la rutina y las células mantendrán activa la melanina por más tiempo.

- El verano se acabará, el bronceado se desvanecerá, pero ¡recuérdalo! Durarán siempre-





M. Ross desde 1968
ergoestética

Todos nuestros Tratamientos son Personalizados

Láser innova SHR
Cosmetología
Faciales
Corporales
Cera "no reciclable"
Depilación eléctrica

Cursos de automaquillaje
Beauty Coach
Maquillaje (novias y eventos)
Nutricosméticos
Tratamientos holísticos
Venta de cosmética científica (I+D+I)

C/ Stuart, 126 - Aranjuez • Tel. 91 891 37 62
ergoestetica@hotmail.com • www.ergoestetica.com



Cervantes
CAFÉ & BAR

¡a desayunar!

CAFÉ o INFUSIÓN	1.30 €
CAFÉ + BOLLERÍA	2.50 €
CAFÉ + CROISSANT PLANCHA	3.00 €
CAFÉ + CHAPATÍN	2.50 €
CAFÉ + CHAPATÍN ESPECIAL	3.80 €
CAFÉ + SANDWICH MIXTO	3.80 €
PINCHO DE TORTILLA	2.90 €

- Raciones
 - Tablas
 - Sandwiches
 - Bocadillos
- CLÁSICOS, PERO CON NUESTRO TOQUE
- Hamburguesas
- SERVIDAS EN PAN DE BRIOCHE
ACOMPANADAS DE PATATAS FRITAS

¡Ricas, ricas!



*Ven a
disfrutar
en nuestra
terraza*

CALLE MORERAS Nº 135

MAÑANAS DE 7:00H. A 14:00H. TARDES DE 20:00H. A 23:30H. MIÉRCOLES TARDE Y JUEVES CERRADO





CÓMO TOMARLA



¿DE DÓNDE VIENE?

Una de las especies de anís estrellado es el japonés. Mucho cuidado con él porque contiene compuestos tóxicos como la anisatina y neoanisatina. El aspecto de los frutos de ambas especies puede confundirse a simple vista si no se es experto. Esto ha dado lugar a intoxicaciones.

Se recomienda encarecidamente adquirir anís estrellado únicamente de proveedores seguros.

BENEFICIOS DE TOMARLO



- Ayuda con las digestiones, tras tomar una taza después de una comida copiosa, ya que ayuda a expulsar los gases reduciendo la hinchazón.
- En caso de estar resfriado, te ayudará a aliviar la tos y la congestión porque tiene propiedades expectorantes.
- Para las mujeres que estén dando el pecho, el anís es un gran aliado ya que favorece la producción de leche materna.
- Es diurético, lo que ayuda a eliminar líquidos y toxinas del cuerpo.
- Contiene propiedades relajantes para facilitar el sueño.



- **Árbol:** Illicium verum
- **Altura:** 15 y 20 metros
- **Se usa:** Su fruto, una cápsula marrón rojiza con 8 folículos en forma de barco que al madurar se abren por el centro y dentro tiene una semilla.
- **Crece en:** Originaria de Oriente Medio y la región mediterránea.

CONTRAINDICACIONES



- No es muy conocido pero hay muchas personas alérgicas al anís. Las reacciones alérgicas tienen síntomas de picazón de piel, hinchazón de cara, lengua o garganta, hasta dificultad para respirar.
- El consumo diario de anís puede producir síntomas leves como vómitos en grandes cantidades o náuseas constantes. Es por eso que se recomienda no tomar anís en grandes cantidades.
- Es muy importante que tanto los niños como los pacientes con problemas hepáticos no consuman esta infusión de anís.



REBAJA TU FACTURA

de la luz y/o gas con
AEROTERMIA

climatización·hostelería
industrial·doméstica

**INSTALACIÓN DE
PLACAS SOLARES**

"EMPRESA COLABORADORA AZUREA"



calle mirasierra, 6
28300 aranjuez/madrid

telf. 918 92 23 89
móvil 607 26 21 48
ahsclimatizacion@gmail.com

GRAN VARIEDAD DE **CROQUETAS**

PATATAS SEMAFORO

TORTILLA **ALTAS**

CONEJO POLLO

CALLOS **CARACOLES**

OREJA SOLOMILLO

PARRILLADA DE VERDURAS

PARRILLADA DE CARNE...

MENÚ **DEL DÍA** Y FIN DE SEMANA

La Croquetería

**CELEBRACIÓN DE CUMPLEAÑOS
PARA TODAS LAS EDADES
ADAPTADOS A SUS GUSTOS
Y SU PRESUPUESTO**

 Calle Almíbar, 144 (a 100 m. de La Plaza de Toros) T. 910 169 793 - 685 496 685 

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRARENTAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

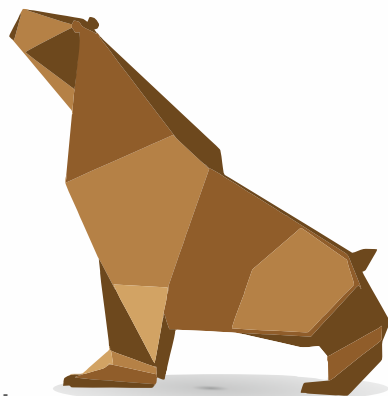
DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

C/ STUART, 180 - ARANJUEZ / TEL. 91 892 94 70

C/ MAUDES, 51 PLANTA 4ª PUERTA 1 / MADRID TEL. 91 594 62 16

WWW.UATYABOGADOS.COM

info@uatyabogados.com



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS

Espero que hayas sido de los afortunados que han podido disfrutar de unas buenas vacaciones, tanto si has podido hacer un viaje o si sencillamente has estado en casa. Que hayas podido descansar, reponerte, compartir, realizar algunas actividades para las que no hay tiempo en el día a día, dormir sin horario.

En ese caso es normal que puedas sentir cierta tristeza o apatía al tener que retomar la rutina, volver a coger el ritmo de las responsabilidades, ya que supone un ejercicio de adaptación. Además todos somos conscientes que pasar de lo costoso o difícil a lo bueno es mucho más fácil que al contrario.

No obstante, hemos de tener cuidado con convertirlo en una "patología", me refiero al tan repetido "síndrome postvacacional". Tengo la sensación que prestar tanta atención a estas dos palabras, la repetición continua del término en los medios, nos hace sentir como "enfermos", cuando en realidad no

es así.

Propongo afrontar este proceso de adaptación de una manera saludable y evitar enredarnos en los inconvenientes. Para ello me gustaría compartir varias reflexiones.

En primer lugar, creo que es mucho más saludable conectar con lo bueno que hemos tenido en las vacaciones, recordarlas, visualizar los momentos agradables que nos han proporcionado, tomar conciencia de la fortuna de haberlas disfrutado. Hacer esto es un buen antídoto contra el dolor que nos puede generar enfrascarnos en que se han acabado.

Asimismo, el cambio puede ser una buena herramienta de reflexión y aprendizaje. De alguna manera si la reincorporación nos resulta muy costosa puede ser una señal de que es momento de revisar cómo tenemos organizada nuestra vida y si es necesario que nos planteemos algunos ajustes.

Tal vez estemos embarcados en demasiadas responsabilidades y compromisos. Tal vez, no nos estemos escuchando adecuadamente y seguimos el día a día en piloto automático.

Nos puede ser de ayuda poner en marcha algunas estrategias:

· **Establecer un orden de prioridades.** No todo es igual de importante. Selecciona aquello a lo que dedicar tu tiempo y energía y deja en segundo plano lo demás.

· **Simplificar.** Seguro que puedes llevar a cabo algunas tareas de

modo más sencillo. NO es necesario atender a todo, y tener todo perfecto.

· **Tomar conciencia de nuestra forma de afrontar lo cotidiano.** Como gestionamos nuestros pensamientos y nuestras emociones. En la mayoría de las ocasiones,

"no son tanto las cosas, sino la forma en que las afrontamos".

· **Recordar que tan importante es disfrutar** de las tan merecidas vacaciones como saber apreciar todo lo bueno que tenemos en lo cotidiano.

Por último, podemos tener en cuenta algunas recomendaciones para que la transición sea más sencilla.

VUELTA A LA RUTINA

- 1** Volver a casa unos días antes de que tengamos que retomar las obligaciones.
- 2** Cuidar e ir normalizando los patrones de sueño y comidas.
- 3** Dedicar tiempo a preparar aquello que vayamos a necesitar: material de trabajo, colegio,...
- 4** Intentar mantener alguna de las aficiones iniciadas en las vacaciones.
- 5** Prestar atención a los aspectos positivos de lo cotidiano.

Espero que la vuelta a la rutina sea fácil. Pero si percibes que el malestar es elevado y persistente no dudes en consultar con un especialista.



Gracias por leerme.

Alicia Martín Pérez
AMP Psicólogos | www.psicologosaranjuez.com

TADASANA
ESTUDIO DE PILATES REFORMER

ÚLTIMAS PLAZAS

Un espacio para ti



Hipopresivos



Nuevas actividades



C/ Almibar, 175 - 28300 Aranjuez
WhatsApp 679.486.216

ARANJUEZ TOURS
agencia de viajes C.I.C. MA 476

C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 679 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

“FERIA DEL MARISCO”
GALICIA - SANXENXO

DEL 30 DE SEP. AL 6 DE OCT.

**HOTEL
NUEVO
ASTUR 3
490€***



*Precio por persona

EL PRECIO INCLUYE

Bús ida y vuelta, 7 noches en pensión completa con agua/vino, guía acompañante, seguro turístico y excursiones por la zona.

**NO INCLUYE ENTRADA A MONUMENTOS
SALIDA DESDE ARANJUEZ**

PROTECCION



SEGURIDAD PROFESIONAL

D.G.P. 4229

**SISTEMAS DE
ALARMA
Y VIDEOVIGILANCIA**
para su hogar, para su negocio

PARA SU TRANQUILIDAD

**ESPECIALISTAS
EN VIDEOVIGILANCIA
PARA COMUNIDADES**

CONSULTENOS SIN COMPROMISO

**91 873 66 05
677 93 69 88 | 630 16 89 72**

Cuida de tus pies

¿Por qué hay que cuidar tus pies?

En general, todo el mundo debería cuidar tus pies, pero sí que es cierto que hay un grupo de pacientes que son más susceptibles que deben de prestar especial atención a sus cuidados:

- Las mujeres entre 40 y 70 años
- Los deportistas
- Los profesionales que pasan mucho tiempo de pie
- Las personas diabéticas de tipo 2

Los cambios hormonales de la mujer pueden afectar la salud de los pies de las mujeres.

¿Cuáles son las dolencias más frecuentes?

Los trastornos más comunes suelen ser:

- Los callos o hiperqueratosis
- Los juanetes o Hallux Valgus
- La metatarsalgia (dolores en el antepié)
- Las ampollas y las rozaduras
- La sequedad cutánea
- El exceso de transpiración



Siete de cada diez personas presentan algún tipo de problema en los pies según la Asociación Española de Medicina y Cirugía del Pie.

Tus pies te permiten caminar, correr, bailar y explorar el mundo. Soportan tu peso cada día sin descanso y a menudo los damos por sentado y no les brindamos el cuidado que necesitan. Hablamos de los requisitos mínimos de higiene y de cuidados diarios que deberíamos tener con nuestros pies.

Consejos para empezar a cuidar tus pies

- Lávate los pies a diario con agua tibia y jabón. Una buena higiene es muy importante, ya que es una zona del cuerpo que transpira mucho.
- Seca bien los pies bien después de lavarlos, de esta forma evitarás la aparición de hongos que aparecen en zonas húmedas de nuestro cuerpo.
- Hidrata tus pies con una crema o loción. Los pies suelen tener una piel seca por lo general, por eso es bueno hidratarlos con cremas específicas para los pies que son muy humectantes, incluso les viene bien que esas cremas contengan urea.
- Elige un calzado adecuado para tus pies.
- Visita a un podólogo regularmente. De esta forma ayudarás a prevenir y tratar problemas comunes como son los callos, durezas, uñas encarnadas y pie de atleta.
- Haz ejercicios para fortalecer los músculos de tus pies: Aquí te ponemos unos cuantos que puedes practicar una vez al día:

Flexión estática de los dedos:

Sin calzado y sentado, apoyar ambos pies en el suelo y presionar los dedos, fijando los tobillos inmóviles.

Mantenerlos 2 ó 3 segundos, y relajar. Así durante un par de minutos.

Levantar el lápiz:

Con los pies apoyados en el suelo, intentar levantar un lápiz con el pie derecho y mantener la posición por tres segundos. Repetir con el otro pie.

Arrugar la toalla:

Sentado y descalzo sobre una toalla, tomarla con los dedos acercándola. Repetir en dirección opuesta.

Caminar de puntillas:

Sirve para fortalecer los músculos de los pies. Es ideal hacerlo descalzo, apoyando por completo los dedos.

BAR - TAPAS

BAR - TAPAS



Date Caña



GRAN VARIEDAD DE CERVEZAS ESPECIALES

OFERTA CUBOS TODOS LOS DÍAS

SERVICIO A DOMICILIO



CUBO
5 TERCIOS +
RACIÓN SALCHIPAPAS



13€

CUBO
5 BOTELLINES +
5 MINI HAMBURGUESAS



7'20€

- MENÚ FIN DE SEMANA
- PLATOS VENEZOLANOS
- SANDWICHES
- RACIONES
- HAMBURGUESAS



**AMPLIA TERRAZA
EN CALLE PEATONAL**

+18

CALLE POSTAS, 1

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE

T. PEDIDOS Y RESERVAS
624 19 75 60

DEL ÁLAMO

TALLER MECÁNICO Y ELÉCTRICO



- Especialistas en Inyección electrónica
- Lector Códigos de Error Todas Marcas
- Analizador de Gases Gasolina y Diésel
- Mecánica Rápida

NEUMÁTICOS
LUNAS
BATERÍAS
ACCESORIOS

OFERTAS
en mantenimiento



**C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ**

T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20

josefranciscodelalamo@gmail.com

ARANJUEZ TOURS

agencia de viajes C.I.C. MA 476

C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 · 679 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

BENIDORM

"FIESTAS PATRONALES"

DEL 8 AL 15 DE NOVIEMBRE

**HOTEL
BENIDORM
PLAZA 4*
520€***



*Precio por persona

EL PRECIO INCLUYE

Autobús ida y vuelta, 7 noches,
pensión completa, agua/vino,
guía acompañante y seguro turístico

SALIDA DESDE ARANJUEZ

Balonmano



Un poquito de historia
Porque el saber, no ocupa lugar

En la Antigua Grecia en el S. VIII a.C., se practicaba el “**juego de Urania**”, en honor a la hija de Zeus, la más pequeña de las 9 musas griegas.

No es hasta finales del S.XIX en Alemania y Escandinavia que se empezó a jugar al aire libre con 11 jugadores. Ya en 1910 se empezó a jugar en pista y con 7 jugadores por equipo.

En 1926 se estableció el reglamento internacional de balonmano y en 1928 se fundó la Federación Internacional de Balonmano (IHF). El balonmano se convirtió en deporte olímpico en 1972, en los Juegos Olímpicos de Munich.

¿Cómo se practica?

Aprende las reglas y sé el mejor



Los griegos practicaban “el juego de Urania”, muy parecido al balonmano.

El balonmano se juega con un balón pequeño y duro. Su objetivo es introducir dicho balón en la portería del equipo contrario. Gana quien al final del partido haya metido más goles.

Se juega en un campo rectangular de 40m de largo por 20m de ancho, donde se enfrentan dos equipos de 7 jugadores, incluido el portero. El juego se divide en dos partes de 30 minutos cada una y hay un descanso de 10 minutos entre ellas.



Los jugadores pueden lanzar para meter gol o pasar el balón a sus compañeros, pero no pueden dar más de tres pasos sin botarlo o pasarlo; golpearlo con el pie es falta y la posesión del balón pasa al equipo contrario.



Beneficios para la salud física

- **Fortalece los músculos:** es un deporte que utiliza todos los grupos musculares del cuerpo, especialmente los brazos, piernas y tronco.
- **Aumenta la resistencia cardiovascular:** es un deporte de alta intensidad por lo que practicarlo requiere de una buena capacidad cardiovascular para poder mantener el ritmo durante toda la duración del partido.
- **Flexibilidad:** se necesita de una buena flexibilidad para realizar los movimientos necesarios para jugar los partidos.

Beneficios para la salud mental

- **Reduce del estrés:** el ejercicio físico ayuda a liberar endorfinas, que tienen un efecto relajante y antidepresivo.
- **Mejora de la autoestima:** el balonmano requiere de esfuerzo, concentración y superación, lo que ayuda a desarrollar la confianza en uno mismo.

Beneficios sociales

- **Trabajo en equipo:** es un deporte de equipo, por lo que los jugadores deben aprender a trabajar juntos para lograr un objetivo común. Esto fomenta la cooperación, la solidaridad y el compañerismo.
- **Desarrolla una rápida resolución de problemas:** El balonmano requiere que los jugadores tomen decisiones rápidas y acertadas en situaciones cambiantes. Esto ayuda a desarrollar el pensamiento crítico y la capacidad de resolución de problemas.
- **Enseña a respetar a los demás:** se trata de un deporte competitivo, pero también requiere el respeto por los demás jugadores, tanto de los propios compañeros como de los rivales. Esto ayuda a fomentar la tolerancia y la comprensión.

Solicita tu
estudio solar
GRATIS



**Instalaciones
fotovoltaicas
para empresas
y particulares
en Aranjuez**



Llámanos: 91 928 67 67
Gonzalo Chacón, 21 | Aranjuez, Madrid
azureaenergia.com



Somos personas diversas y nos cuesta aceptar no siempre pensar igual o que no hagan las cosas cómo a nosotros/as nos gustaría. Esto en pareja pasa mucho. Interpretamos la diferencia como una muestra de falta de amor... ("si no hace esto como yo, no es igual de detallista o no le sale es porque no me quiere"). Desde la dependencia emocional podemos buscar la fusión, es decir "desear que nuestra pareja sea

como un miniclón nuestro, que piense y actúe como nosotros/as". Pero claro... ¡esto ni es posible ni bueno!

De ahí la valoración que tenemos que hacer sobre qué cosas mi pareja tiene que cambiar para cubrir mis necesidades y que cosas no va a poder porque no puede, no es su registro... y nos toca aceptar esto si queremos seguir con esa persona.



Espera...te leo el pensamiento: "¡Ya, pero es que entonces me estoy conformando con algo que no quiero!" Para nada. Aceptar y conformarse no es lo mismo. Déjame que te explique la diferencia.

- **La aceptación** es un ejercicio activo para entender que lo que la persona me da es lo que puede... y que tiene limitaciones, no puede dar más, no quiere, no sabe...

Por ejemplo: Yo quiero que mi pareja sea muy cariñosa. Pero no lo es, porque tiene un registro más frío, menos afectivo. Puedes pedirle que se muestre más comunicativo, que te cuide con otros gestos ...pero no le puedes pedir que sea igual de mimoso/a o cercano/a que tú, porque él no es así y no puede serlo.

- Después, tu tomarás la decisión de si te basta con ese cambio y el resto de cosas que te aporta o no... Y entonces buscarás esa parte de mayor expresividad o cariño en otros vínculos, que te recuerdo que está bien que diversifiquemos en los afectos, es decir "que no pongamos todos los huevos en la misma cesta".

- Estupendo, si te encaja adelante... y si que no sea más cariñoso para ti es un tema fundamental tendrás que valorar si es la persona con la que quieres estar... y contemplar la opción de la ruptura. Decidas lo que decidas al posicionarte de manera activa podrás aceptar lo que hay y vivirlo con mayor serenidad, no tomarlo como algo personal (como si no me lo mereciera o no fuera suficiente para el otro).

- **Resignarse** implica vivir con algo que no me gusta, pero que asumo y me lo trago porque no me queda otra. Mi pareja no me prioriza, no es cariñoso... lo he hablado con él muchas veces y me dice "que es lo que hay, que es así". Ahí claramente amiga, si no te vas te estás resignando.

- Si no hay una intención de cambio o de intentar que te sientas bien de otras maneras... ¿Qué haces quedándote? ¿Por qué no te vas? Esto habla más de ti y tus limitaciones para priorizarte, que de él. Responsabilízate de tus necesidades y pon el foco en ir a por lo que mereces.

Por tanto, cómo verás, es un tema de matices. Aceptar a la persona que tienes al lado no significa que tengas que asumir todo ni que tengas que resignarte con lo que hay...

¿Y tu qué? ¿Aceptas o te conformas? Si tienes dudas sobre cómo están las cosas en tu relación o lo que sientes al respecto, no dudes en consultar a un profesional. Te acompañarán para que construyas vínculos que te hagan sentir bien y priorizarte.

¿ESTOY ENAMORADA

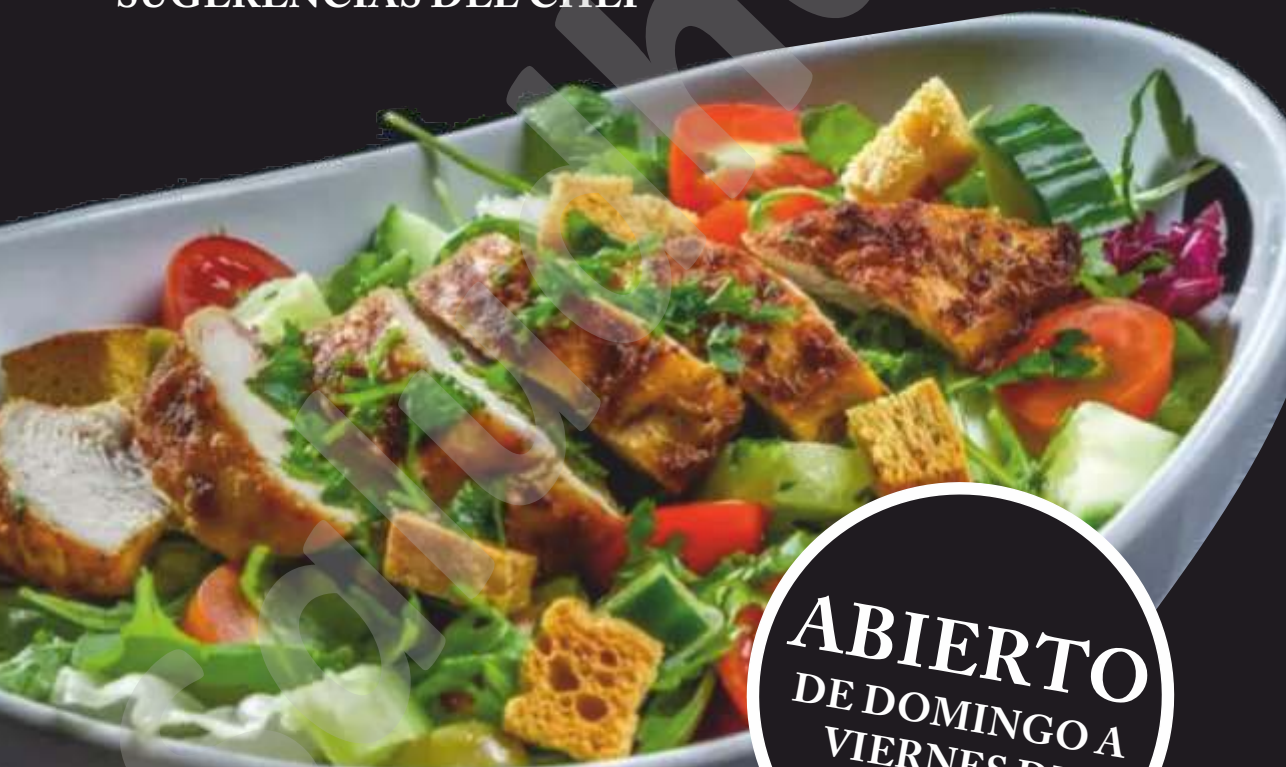
O ME CONFORMO CON MI PAREJA?

Finca de la Ribera

ABRIMOS A MEDIODÍA

.....

MENÚ DEL DÍA Y
SUGERENCIAS DEL CHEF



ABIERTO
DE DOMINGO A
VIERNES DE
13 A 17 H.

Antigua Ctra. de Andalucía, km. 43,800 Reservas: 618 769 519

restaurantefincadelaribera.com

EXCURSIONES EN FAMILIA

ruta senda para todos en Redueña

El bonito pueblo de Redueña, uno de los más al sur de la Sierra Norte de Madrid, guarda en su término municipal la interesante Senda para Todos, un itinerario por la naturaleza que hace honor a su nombre. Y es que se trata de un recorrido adaptado para todos los públicos, algo poco habitual a la hora de hacer senderismo. **La Senda para Todos es un recorrido sin apenas desnivel con un trazo firme, que permite el acceso a personas con movilidad reducida o en silla de ruedas.** Los paneles están adaptados para las personas invidentes, contextos en braille y volúmenes en relieve para que puedan conocer la riqueza ambiental de la dehesa boyal de Redueña.

La ruta puede comenzar desde el pueblo, pero si van PMR es mejor es que vayáis hasta el inicio de la ruta en coche y empiecen desde allí, porque pueden pasar mal ese tramo que transcurre por una carretera.

Desde aquí la ruta es fácil. Apenas tiene desnivel, además está perfectamente señalizada con balizas indicando la distancia cada 200 metros y con paneles informativos. Son 3 km, con un desnivel máximo de un 8%. A lo largo del recorrido encontrareis bancos y zonas de descanso.

La Dehesa Boyal de Redueña ofrece al viajero uno de los mejores ejemplos de bosque mediterráneo de la Sierra donde crecen quejigos, encinas, enebros, jaras, ...

El recorrido va constantemente por la falda de un pequeño monte. Disfrutar de las buenas vistas del pueblo de Redueña, así como de algunos pueblos cercanos.

La ruta acaba más o menos en un punto intermedio entre Redueña y Venturada. Si tenéis ganas de continuar la ruta podéis seguir y llegar hasta Venturada.

La vuelta se hace por el mismo camino, se tarda unas 2 horas en ir y volver pero claro esto dependerá de lo que paréis a disfrutar de las vistas.

Una vez de vuelta no os valláis sin pasear por Redueña. Visitar la Iglesia de San Pedro ad Vincula, construido entre finales del siglo XIV. Su portada renacentista es de las más interesantes de toda la Comunidad de Madrid.

Recientes restauraciones han revelado un antiguo arco de piedra y pinturas del siglo XVI. Y las tallas de la Virgen de las Viñas y de Santa Lucía hacen que merezca la pena su visita.

La Calle Mayor de Redueña es su principal arteria. En su trazado encontraréis el Ayuntamiento o el Antiguo Lavadero.

Dato curioso: De las canteras de Redueña se sacaron las piedras utilizadas para crear las famosas fuentes de Cibeles y Apolo, ubicadas en el paseo del Prado de Madrid.



GRANADA

PUENTE DE LOS SANTOS
DEL 1 AL 3 DE NOVIEMBRE

PRECIO POR PERSONA
175 EUROS

EL PRECIO INCLUYE

AUTOBÚS IDA Y VUELTA / GUÍA ACOMPAÑANTE
H. CATALONIA GRANADA 4*
ALOJAMIENTO Y DESAYUNO

OPCIONAL ENTRADA GENERAL DE LA ALHAMBRA:

HASTA AGOTAR EXISTENCIAS

ADULTOS 19.09 € / +65 AÑOS 12.73 €
NIÑOS 12-15 12.73 € / NIÑOS HASTA 11 GRATIS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

BUSCO PISO PARA ALQUILAR

Para **1** persona
cuidadosa, seria y responsable

T. 617 74 14 13
silviahenarescebrian@gmail.com

LAS INFANTAS

Servicios de limpieza

Trabajos garantizados y con productos de calidad

- Comunidades · Garajes
- Patios · Oficinas
- Cristales · Abrillantados

Tels: 655 932 278

640 777 452 | 910 291 654

Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid

PASAPRES

T A B E R N A

DC'S T A S
TAPERIA

ven a disfrutar de los momentos de felicidad



C/ SAN ANTONIO, 121 - ARANJUEZ

Prepara a tu bebé

Para la escuela infantil

La mayoría de los bebés se adaptan bien al cambio, pero otros no lo consiguen tan fácilmente, les cuesta interactuar con los cuidadores y sus compañeros, por este motivo, es importante prepararles para que sus primeros días en "el cole".

Sigue unos consejillos y todo ira mucho mejor.



El momento perfecto

para llevarles a la "guarda" por primera vez es antes de cumplir los 8 meses o pasados los 18 meses. La época que va entre los 8 y los 18 meses, es cuando se produce la etapa de miedo a la separación y se inicia su miedo a los extraños. Así que planifícalo con antelación si os es posible.

Recordad que habéis escogido con mimo la mejor escuela infantil para vuestro hijo.

Hacer una **visita previa a la escuela con el bebé**. En la visita transmitidle seguridad y entusiasmo. Que se familiarice el entorno y conozca a las personas que serán sus cuidadoras. El conocer el lugar, y haber tenido allí una experiencia positiva, puede ayudar a que el primer día tenga más ganas de entrar.

Conocer la **política de la escuela en cuanto a enfermedades** y exigir que todos los niños estén con la vacunación al día. Vosotros también debéis informar a la escuela si vuestro bebé tiene problema de salud.

Si tenéis alguna duda **hablar con los profesionales** del centro sobre vuestras inquietudes y sobre cualquier cambio observado en el niño.

La **evolución del niño** deben estar coordinada con los profesionales del centro (retirada del pañal, chupete, etc.).

Si tu bebé se queda al comedor debes saber qué ha comido para poder ofrecerle una **dieta equilibrada** con las cenas en casa.



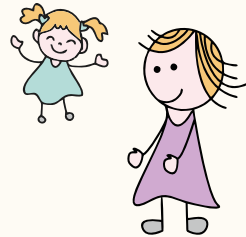
Debéis **despertarle sin prisas** con tiempo para que desayune tranquilamente e ir sin agobios a la escuela.

Dejad que se lleve **su juguete favorito**, algo tan familiar le mantenga unido a su hogar.

La incorporación a la escuela debe ser progresiva, si podéis, al principio llevadle solo unas horas. **Cada niño tiene su ritmo** de adaptación.

Llevad y recoged personalmente a vuestro hijo, al menos durante el período de adaptación. Eso le proporcionará seguridad y se acostumbrará antes al cambio.

Despediros con seguridad, alegría y brevedad, no prolonguéis la despedida. Y evitar decir cosas como (vengo ahora mismo, no llores que mamá se va triste, pobrecito,) Y no comentáis el error de escabulliros sin que os vea.



Que NO deben hacer los padres al llevar el bebé a la escuela:

Si habéis decidido llevar a vuestro bebé a la escuela infantil **NO** debéis sentir os culpables.

NO transmitáis preocupación o nerviosismo, mantened una actitud positiva, calmada, alegre y mostrar seguridad al bebé.

NO cambiéis de opinión en cuanto a llevar al bebé a la escuela, aunque le cueste la adaptación, **NO** desastáis. Mantened la decisión, cambiarla podría ser peor para el niño. Los primeros días serán difíciles pero con el tiempo se adaptará.

CENTRO DE DANZA Y ARTES ESCÉNICAS PALMIRA

PARA TODOS LOS NIVELES Y
FORMACIÓN PROFESIONAL

Sevillanas

Flamenco

Tablao

Bata de Cola

Danza Española

Danza Urbana

Danza Clásica

Danza Contemporánea

Danza Oriental

Moderno

Heels, Jazz, Funky, Old School

Bachata y Salsa

Zumba

Claqué

Escuela Bolera

Jotas de Aranjuez

Folclore

Puntas

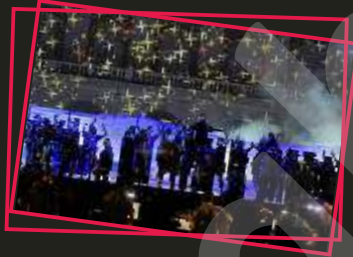
Taller de Canto

Taller de Teatro infantil y juvenil

GRUPOS DE COMPETICIÓN

CURSO 2024 | 2025
**MATRICULA
GRATIS**

PRESENTANDO ESTE ANUNCIO



desde 1978
Palmira
Centro de Danza & Artes Escénicas

**SEVILLANAS
PARA
MAMAS y PAPAS
e HIJ@S**

📍 C/del Sol - Aranjuez

☎ 615 080 862

✉ escueladanzapalmira@gmail.com

📘 Escuela danza Palmira

📷 [palmira_escuela_de_danza](https://www.instagram.com/palmira_escuela_de_danza)

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2º C (Aranjuez)
Tel. 91 308 12 40 - 638 16 95 27
info@evmabogada.com
www.evmabogada.com

Audiología

Aural
Centro Auditivo.
C/ Almíbar, 83. Aranjuez
Tel. 91 891 00 34

Centros de Estética

ErgoEstética María Rosa
Tratamientos personalizados.
C/ Postas, 51 - Aranjuez
Tel. 91 891 37 62
www.ergoestetica.com

Clínica Dental

Dental Studio ELM
Especialista en Odontología Estética
C/ Bailén, 1 - C/ Florida, 105 Aranjuez
Tel. 91 892 97 45
www.elmdentalstudio.es

Clínica Médica

Lucerna Medica
Clínica de Medicina Estética con Láser en Aranjuez.
Eliminación de manchas, puntos rojos, arañas vasculares, marcas de acné, tatuajes. Rejuvenecimiento, carbón peel de alta gama.
Tel: 722 24 84 00
www.lucernamedica.com

Fisioterapia

Clínica Fisioterapia Aranjuez
Fisioterapia, Pilates, Osteopatía.
C/ Montesinos, 3 - Aranjuez
Tel. 91 891 85 00
www.aranjuezfisioterapia.com

Ópticas

Óptica Lohade
C/ Almíbar, 79. Aranjuez
Tel. 91 892 63 71 - www.lohade.com

Pediatría

Pediatras Pérez Carmena
Especialistas en pediatría con titulación oficial. C/ Infantas, 32 - Aranjuez
Tel. 91 891 11 15.
www.perezcarmena.es

Psicología

AMP PSICOLOGOS
Autorización Sanitaria CAM CS 7048
Alicia Martín Pérez. Cdo. M-12381
Sara Olavarrieta B. Cdo. M-22072.
Paloma Suárez Valero. Cdo. M-19275
Infantil. Adolescentes. Adultos.
C/ Stuart, 47 - Bajo derecha. Aranjuez
Tel. 91 865 75 24 - 680 637 674 
www.psicologosaranjuez.com

Psicología y Psiquiatría

AtienzaBoada Centro de Psicología
Centro Sanitario CAM CS-19300
Dirección Mar Boada y Alba Atienza
+ Equipo multidisciplinar
Psicología sanitaria: Infanto-juvenil, adultos, parejas, familia
Psicología Educativa - Psicología Forense
Psiquiatría adultos y adolescentes
Mediación civil/mercantil/intercultural
PRIMERA CONSULTA GRATUITA
Presencial y online
T. 91 013 54 19 - 640 35 89 11
C/ Stuart, 37 - 1º D 
www.atienzaboadapsicologia.com

TRANSPORTES Y MUDANZAS



Miguel Ángel

Tel. 91 891 00 32 - 609 11 35 61 Aranjuez
contacto@transportesy mudanzasmiguelangel.com

hapy PUBLICIDAD

• FLYERS • SELLOS • TARJETAS
• ROLL-UPS • LONAS • RÓTULOS
• IMAGEN CORPORATIVA
...y mucho más

 910 841 392 · 673 439 431
 info@happypublicidad.com
 CALLE CAPITÁN, 95

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL: Tel. 91 084 13 92 - 673 439 431 - info@saludhable.net
SEMESTRAL desde 70€+IVA ANUAL desde 120€+IVA

Farmacias de Guardia Septiembre

01 Moreras, 111	09 San Antonio, 86	17 Príncipe de la Paz, 24	24 Ctra. de Andalucía, 89
02 Ctra. de Andalucía, 89	10 Real, 25	18 Avd. Plaza de Toros, 63	25 Avd. de Loyola, 9
03 Gobernador, 79	11 Real, 25	19 Moreras, 2	26 Gobernador, 79
04 Stuart, 78	12 Foso, 19	20 Paseo del Deleite, 11	27 Stuart, 78
05 Gobernador, 87	13 Abastos, 188	21 San Antonio, 86	28 Real, 25
06 Príncipe de la Paz, 24	14 Gobernador, 87	22 Avd. de Loyola, 9	29 Paseo del Deleite, 11
07 Stuart, 78	15 Moreras, 2	23 Abastos, 98	30 Gobernador, 87
08 Avd. Plaza de Toros, 63	16 Moreras, 111		

Las guardias de las farmacias se obtienen del calendario elaborado por el Colegio Oficial de Farmacéuticos de Madrid. No obstante, las farmacias pueden variar sus turnos a voluntad y estos cambios pueden no verse reflejados salvo que hayan sido comunicados con suficiente antelación.

Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el permiso expreso de la dirección de la misma. Dirección: Francisco Mora.
Diseño y maquetación: Almudena Villarta y Silvia Montes - Imprime: Gráficas Berlín - Depósito Legal: M-24430-2013.
Contacto: info@saludhable.net / Tel. 910841392



PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES

...Y MUCHO MAS

LABORAL-DEPORTIVO
PEÑAS - CAMPUS - COLEGIOS - ETC..

C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ
910841392 - 629517060
INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM

ARANJUEZ TOURS
agencia de viajes C.I.C. MA 476

C/ San Pascual, 72 | T. 918 922 066 - 679 908 549
info@aranjueztours.com · www.aranjueztours.com

FIN DE AÑO
2024

BENIDORM

DEL 28 DE DICIEMBRE
AL 4 DE ENERO

780€*

*Precio por persona

HOTEL BENIDORM
PLAZA 4*

EL PRECIO INCLUYE

BUS - 7 NOCHES - PENSION COMPLETA - AGUA /
VINO - SEGURO DE VIAJE - GALA Y COTILLÓN

OTROS HOTELES

H. SERVIGROUP DIPLOMATIC desde 830€

H. RH VICTORIA desde 935€

INCLUYE: bus / 7 noches / pensión completa / gala y cotillón.
Otros hoteles consultar. El precio varia según disponibilidad del hotel, que se confirma a la hora de hacer la reserva.

SALIDA DESDE ARANJUEZ

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS

¿Estás pensando en vender?

¿No sabes cómo
empezar a gestionarlo?

TE AYUDAMOS

Trato profesional y personalizado
enfocado principalmente
a la satisfacción
de nuestros clientes



C/ San Antonio, 98 **918 754 258**

contactos@fysol-inmobiliarias.com

[@Fysolinmobiliaria](https://www.facebook.com/Fysolinmobiliaria)

[@aranjuez.fysol](https://www.instagram.com/aranjuez.fysol)

LA REALIDAD SUPERA A LA FICCIÓN

4 DÍAS ERECTO

Los ingresos en el hospital hondureño Escuela de Tegucigalpa a causa de insufribles erecciones están a la orden del día, los jóvenes de la zona han cogido la afición de tomar Viagra para mejorar su “función sexual”, algo que se les va de las manos como a un joven hondureño que terminó hospitalizado por una erección de 4 días.

El hombre, de 22 años, que con esa edad lo raro es que este flácido el asunto, se le tubo que practicar una cirugía para drenar la sangre acumulada, según fuentes médicas, que además advirtieron de que en algunos casos los hombres pueden llegar a perder el pene, como es este caso. Ya se sabe “Viagra en exceso, pene en deceso”



PROHIBIDO SEXO EN LAS VIAS

Un tren mata a una mujer y mutila a un hombre que practicaban sexo en las vías.

Esta historia de terror sucedió en Ucrania donde una pareja, “borrachos ambos”, decidió que el mejor sitio para tener relaciones era la vía del tren. Los amantes se metieron debajo de un vagón y cuando éste se puso en marcha realizó el coitus interruptus más bestia de la historia. Matando a la mujer y mutilando al hombre de cintura para abajo.

OPERACIÓN QUIRÚRGICA ACABA CON 8 MESES DE ERECCIÓN

Y si cuatro días te parecían muchos que sepas que un camionero de 44 años estuvo 8 meses con una erección ¡Ocho meses en erección!

El hombre con problemas de impotencia decidió cambiar la situación operándose. La operación consistía en ponerle tres piezas inflables entre el pene, la pared abdominal y el interior del escroto.

No se sabe con que las llenaron porque el tema no se le bajaba, hasta el punto que el hombre no podía hacer vida normal. Cada vez que se giraba se chocaba con algo. Para remediar el tema tubo que volver a operarse, eso sí, ya con otro médico.

Aunque los efectos secundarios de todo esto es haber perdido la mitad del tamaño del pene y parte de la sensibilidad.

PEZ COMETESTÍCULOS

Aquí os traigo la noticia sobre un pez que se come los testículos de los hombres, por si os pillo en plenas vacaciones, avisados quedáis.

El pez llamado Pacú Brirse Laspartes o vulgarmente llamado “come testículos” suele vivir por las zonas de Papúa Nueva Guinea o por el Amazonas, pero por alguna razón ha aparecido en aguas nórdicas y alrededores. La cosa no tendría más importancia si no fuera porque este animal tiene cierta querencia por los testículos humanos ya que le recuerdan a su alimento habitual.

El Pacú suele comer nueces, fruta y demás alimentos con formas esféricas. De tal manera que cuando ve unos objetos colgaderos, el pez lo asocia a sus banquetes habituales y... ñan ñan, adiós a la virilidad.

hapy 
PUBLICIDAD



CALENDARIOS

DE ESCRITORIO, DE BOLSILLO,
IMAN PARA NEVERA Y MUCHO MÁS

TOTALMENTE

Personalizados

**LO MEJOR PARA
TU NEGOCIO**

 **HapyPublicidad**

Calle Capitán, 95 - Aranjuez

T. 910 84 13 92  673 43 94 31


Tu toque personal

PARA TU EMPRESA 



LOHADE

—
VER LA
VIDA EN
4K



@kawolinda

REVISAR
TU VISION



—
LOHADE.COM

Almíbar 79 y 83 Aranjuez | 91 892 63 71