

Saludhable

Nº 139 - ENERO - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

Vuelta al cole!

¿Es el invierno la mejor época para tratamientos estéticos?

TÉ MATCHA

Aprender de la Navidad

Día Mundial del Chicle

PELIGROS DEL FRÍO
EN LOS COCHES

Comidas para combatir el frío

¿QUÉ PIENSAS
SOBRE EL EGOÍSMO?

LOS BENEFICIOS DE
COLOREAR
EN ADULTOS

PON ORDEN A TU CAOS

TOS CRÓNICA

PERSONAS NEURODIVERGENTES
SÍNTOMAS Y TIPOS

RUTINA FACIAL MASCULINA

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

ONDAS DE CHOQUE · DIATERMIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



Vuelta al cole!

después de Navidad



Si seguimos estos consejos, seguro que la vuelta al cole será más fácil para todos.

Volver a la rutina después de las Navidades no es tarea fácil para nadie. Han sido días de acostarse y levantarse tarde, estar todo el día jugando, comer a deshoras, estar con la familia y con los amigos de un lugar para otro y todo eso cambia con la vuelta al cole después de las vacaciones...



¿CÓMO PODEMOS HACER QUE ESTA ADAPTACIÓN SEA MÁS RÁPIDA?

Es importante que vayan retomando las costumbres diarias de los días de colegio: las rutinas por las tardes, la hora del baño, la hora de acostarse y de levantarse, retomar las tareas escolares...

Pero esta vuelta a las costumbres debe ser paulatina. No podemos pretender que de estar con un plan diario más relajado y todo el día jugando, ahora dejen de hacerlo. Por eso, es importante mantener algunas actividades divertidas.

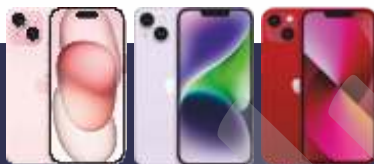
Dejarles que jueguen antes de hacer la tarea y que cuando terminen la tarea podrán jugar más, es una

forma de motivarles.

Además, los niños aprenden por imitación. Si ven que nosotros volvemos al trabajo sin quejarnos, viendo el lado positivo de la vuelta al trabajo y contentos, ellos tendrán una perspectiva más optimista. Hacerles ver el lado bueno de volver al colegio, que van a ver a sus amigos o seguir aprendiendo muchas cosas, les ayudará a visibilizar los puntos buenos de volver al colegio. El optimismo y la alegría ante los distintos momentos o etapas son muy importantes para afrontar los retos de cada día.



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



xiaomi

ALCATEL

ZTE

oppo

y muchas marcas más

HACEMOS CONTRATOS

TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI
mobil

Jazztel



... y más
compañías



FUNDA & PROTECTOR desde 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

• A R A N J U E Z
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



¿ES EL INVIERNO LA MEJOR ÉPOCA PARA TRATAMIENTOS ESTÉTICOS?

EL INVIERNO NO ES SOLO UNA ÉPOCA PARA ABRIGARSE Y DISFRUTAR DE BEBIDAS CALIENTES, SINO TAMBIÉN EL MOMENTO IDEAL PARA CUIDAR NUESTRA PIEL DE LA FORMA MÁS INTENSIVA.

Esta época es perfecta para ciertos tratamientos estéticos. Pero, ¿POR QUÉ EL FRÍO Y LA BAJA EXPOSICIÓN SOLAR JUEGAN A NUESTRO FAVOR? TE LO CONTAMOS:

1. MENOR EXPOSICIÓN SOLAR: Clave para la restauración cutánea. Uno de los mayores enemigos de los tratamientos estéticos como los despigmentantes o el láser es la radiación solar. Durante el invierno, los días son más cortos y la intensidad de los rayos UV disminuye, reduciendo el riesgo de manchas, irritaciones y daños adicionales tras un tratamiento. Además, solemos pasar más tiempo en interiores, lo que también favorece la protección de la piel en las primeras etapas post tratamiento, en la que la piel está más activa y receptiva.

2. TRATAMIENTOS IDEALES PARA REALIZAR EN INVIERNO.

El invierno es particularmente recomendable para procedimientos que requieren tiempo de actuación o que están contraindicados con la exposición solar, como, por ejemplo:

• **TRATAMIENTOS RENOVADORES Y DESPIGMENTANTES:** Exfoliaciones que actúan en las capas más profundas de la epidermis ayudándonos a tratar manchas, cicatrices de acné y líneas de expresión.

En invierno es más fácil protegerse del sol, lo que evita el volver a hiperpigmentar la piel tras el tratamiento.

• **LÁSER:** Ya sea para eliminar lesiones estéticas (léntigos, hiperplasias, nevus, hiperqueratosis, etc.) como para la eliminación del vello. Los tratamientos láser son más seguros en esta temporada.

• **TERAPIAS CON LUZ PULSADA:** Perfectas para tratar el enrojecimiento, las manchas, el acné o incluso la estimulación de colágeno. La baja radiación solar hace que podamos realizar estos tratamientos con mayor seguridad evitando resultados no deseados.

3. RECUPERACIÓN MÁS CÓMODA EN INVIERNO.

El frío también tiene beneficios indirectos para la piel. Por ejemplo:

• **MENOS IRRITACIÓN:** Las temperaturas bajas pueden ayudar a la mejor recuperación de la piel posterior a un tratamiento. Aunque los tratamientos no sean invasivos, hay técnicas que pueden enrojecer las zonas tratadas.

• **MAYOR USO DE ROPA PROTECTORA:** La ropa de abrigo protege las zonas tratadas de factores externos como el viento o el sol.

En definitiva, el invierno es una excelente oportunidad para llegar a la primavera con una piel renovada, defendida y protegida, preparada para las estaciones más cálidas.

Realizar estos tratamientos te permitirá lucir una piel más luminosa, uniforme y saludable en primavera y verano.

Sin duda, esta época es de las mejores para empezar a cuidar tu piel con tratamientos que requieran regeneración y reparación.

Da ese paso
para lucir una piel espectacular.

• SI SIENTES PIEL DE GALLINA, NO ES AMOR, ES QUE EL INVIERNO HA LLEGADO. •



María Rosa Ergoestética



M. Rosa 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



BUENOS DÍAS

¡a desayunar!

CAFÉ o INFUSIÓN	1.40 €
CAFÉ + BOLLERÍA	2.70 €
CAFÉ + CROISSANT PLANCHA	3.80 €
CAFÉ + CHAPATÍN	2.70 €
CAFÉ + CHAPATÍN ESPECIAL	4.00 €
CAFÉ + SANDWICH MIXTO	4.50€
PINCHO DE TORTILLA	3.00€



**Un Brindis
por el 2025**

ESPERAMOS QUE TENGAIS
UN AÑO INCREÍBLE

TERRAZA CERRADA Y CLIMATIZADA



• Raciones
• Tablas
• Sandwiches
• Bocadillos
CLÁSICOS, PERO CON NUESTRO TOQUE



¡Ricas, ricas!



Hamburguesas
SERVIDAS EN PAN DE BRIOCHE
ACOMPANADAS DE PATATAS FRITAS

CALLE MORERAS N° 135

MIÉRCOLES TARDE Y JUEVES CERRADO

Té matcha y su gran poder antioxidante: qué es, propiedades, beneficios y cómo se prepara.

Es un tipo de Té Verde en polvo.
Originario de China, popular en Japón.
Se consume en todo el mundo.

De dónde proviene el té matcha y de qué está hecho?

Este producto se obtiene a través de un proceso artesanal. Se empieza recolectando hojas de té verde, se extienden sobre una superficie para secarlas, se someten a un baño de vapor y se separan de los tallos. Después hay que molerlas hasta lograr un polvo fino de color verde.

¿Para qué sirve el té matcha?

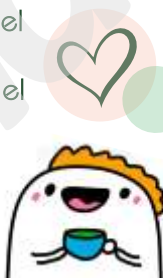
Este té "proporciona energía sin el nerviosismo que crean el café y otras bebidas excitantes". Además, ayuda a disminuir la ansiedad y relajar la mente.

¿Qué propiedades tiene el té matcha?

El té matcha es conocido por sus propiedades antioxidantes, entre otras. Aporta vitaminas A, B2, C, D, E y K, proteínas, clorofila y minerales como el calcio, el hierro y el potasio. Su composición también incluye cafeína y aminoácidos, entre los que sobresale la L-teanina.

Beneficios

Suministra energía evitando el nerviosismo.
Puede reducir la ansiedad y el estrés.
Mejora el estado de la piel, las uñas y los tejidos.
Ayuda a concentrarse.
Aumenta la memoria.



Regula los niveles de azúcar en sangre.
Protege frente a problemas cardiovasculares.
Evita la retención de líquidos.
Previene el mal aliento y las caries.
Acelera el metabolismo y la quema de grasas.



REBAJA TU FACTURA
de la luz y/o gas con
AEROTHERMIA

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





POSTAS
- TAPERÍA -

T. 910 230 662 - San Antonio, 116 - Aranjuez

CASAPRES
TABERNA



T. 910 423 308
San Antonio, 115
Aranjuez

AMPLIAMOS NUESTROS *SERVICIOS* *PROFESIONALES*

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

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

COMPRARENTAS · ARRENDAMIENTOS
DONACIONES · SEGUROS · REGISTROS

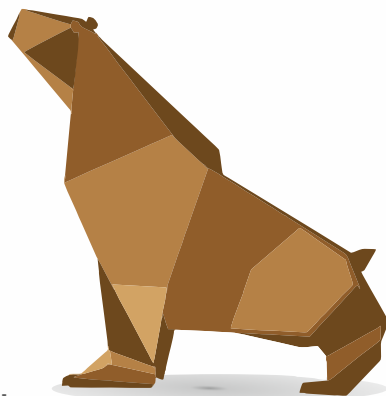
DIVORCIOS · SEPARACIONES · HERENCIAS
CAPITULACIONES MATRIMONIALES · CIVIL · PENAL

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

Aprender de la Navidad

Acaban de pasar las Navidades y saludamos a un nuevo año. Deseo que estas fechas hayan sido motivo de experiencias satisfactorias para ti, que hayas estado bien acompañado y que hayas podido dar y recibir amor.

El transitar por periodos que cursan de manera distinta a nuestras rutinas habituales puede ser una buena forma de aprender sobre nosotros mismos. Aprovecho esta oportunidad para invitarte a reflexionar sobre ti mismo.

En nuestro día a día vamos realizando nuestras tareas cotidianas, en muchas ocasiones de manera automática sin pararnos a tomar conciencia de cómo somos, qué cosas nos van bien, qué tipo de relaciones tenemos y propiciamos, cómo nos cuidamos, qué tenemos a nuestro alrededor que nos pueda dañar, que actitudes adoptamos para acercarnos a lo que es bueno para nosotros y alejarnos de lo que nos es perjudicial.

La Navidad, además del contenido religioso, muy valioso para muchas personas, es un tiempo en el que parece que hay que "cumplir" con un montón de obligaciones para satisfacer nuestras expectativas y las de los demás.

Todo esto puede resultar una fuente de satisfacción, pero también de estrés.

En cualquier caso, es un buen momento para aprender de nosotros mismos. Te invito a contemplar como has gestionado algunos aspectos, si has podido elegir o te has sentido "obligado a cumplir", cómo te has sentido. Pararse y reflexionar puede ser un importante punto de partida para saber cuidarnos y regularnos mejor.

Estas fechas se convierten en un gran escaparate en el que aprovechar todo lo posible. Es el tiempo del consumo y de propiciar relacionarnos con los demás.

Dos aspectos que tienen muchos componentes positivos pero que también pueden ser fuentes de sufrimiento si no lo sabemos gestionar bien.

-Consumir: comer, comprar, viajar. Las distintas opciones de consumo pueden reportarnos bienestar. Darnos un capricho, comprar regalos, disfrutar de una comida especial o de una actividad diferente a las del resto del año, no cabe duda que resulta placentero. ¿Te has podido parar a disfrutar realmente de cada una de las cosas que has hecho?, ¿Has podido estar realmente en presente, en lo que estabas haciendo en cada momento? O más bien, lo has vivido como una especie de maratón en la que cubrir etapas.

¿Has podido elegir?. ¿Has valorado tus intereses, a corto y largo plazo?. O por el contrario, tal vez, has gastado, comido más de lo que sería bueno para ti?. ¿Has disfrutado de las luces, mercadillos y otras actividades? O ¿te has estresado con tantas cosas?.

-Relacionarse: amigos, compañeros de trabajo, familia. La Navidad es el tiempo de reunión por excelencia. Tener ocasiones de estar con aquellos a los que apreciamos, poder compartir, facilitar ocasiones en las que mostrar cariño y recibirlo es enriquecedor y de gran importancia para nuestra salud emocional.

Pero, ¿Cómo lo has vivido?. Reflexiona. Tómate un tiempo para contemplar en que medida has podido estar con quien querías y, eventualmente, gestionar adecuadamente las situaciones en que hayas tenido que relacionarte con quien no querías.

Por otro lado, ¿Has tenido tiempo, o te has permitido, estar algún momento solo, tranquilo, en silencio?.

Tal vez, tomarte un tiempo para contestar a estas preguntas pueda ser beneficioso. Te puede permitir aprender de ti. Ten en cuenta todo aquello que identifiques que ha sido sano para ti, que te ha aportado satisfacción o bienestar, para poderlo guardar y seguir haciéndolo. Asimismo, toma conciencia de aquello que sería bueno y que quizá no lo hayas puesto en práctica. Cualquier momento es oportuno para acercarnos a lo que nos cuida, para atender a aquellos aspectos de la vida verdaderamente relevantes.

También puedes hacerte más consciente de aquello que no regulas adecuadamente y al final te resulta dañino. A qué demandas externas, y también internas, puedes aprender a decir que NO. Si es el momento de introducir algunos cambios para abandonar o reducir lo que no es bueno.

Puedes aprovechar estos aprendizajes para elaborar tus propósitos para el nuevo año. Comprometerte contigo mismo, para incrementar aquello que es bueno para ti y reducir aquello que te perjudica.

**Te deseo que tengas un gran año.
Gracias por leerme.**



7 de Enero
Volvemos!!



C/ Almíbar, 175

WhatsApp: 679 48 62 16

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

DEL 23 DE FEBRERO
AL 1 DE MARZO

375€*



HOTEL RH PRINCESA 4*

EL PRECIO INCLUYE

BUS IDA Y VUELTA - 7 DÍAS Y 6 NOCHES

PENSIÓN COMPLETA - AGUA / VINO

EN COMIDAS Y CENAS - SEGURO TURÍSTICOS

GUÍA ACOMPAÑANTE EN LOS TRASLADOS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

* Precio por persona

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



@aranjuez.fysol



PELIGROS DEL FRÍO EN LOS COCHES

SI NO DUERME EN GARAJE
ESTO TE INTERESA

Nieve, viento y temperaturas bajo cero, especialmente durante la noche. No todos tenemos un garaje, y la mayoría de los coches soportan las duras inclemencias del invierno.

Por ello debemos atender a una serie de aspectos que nos evitarán posibles averías y, lo que es más importante, un buen susto.

Las partes del vehículo que más sufren son los limpiaparabrisas pegados, neumáticos sin presión, las puertas atascadas, batería descargada, líquidos congelados, frenos menos eficaces y luces descuidadas, lee estos consejos para cuidar y tener el coche siempre a punto.

LIMPIAPARABRISAS PEGADOS

El parabrisas ha amanecido con una capa de escarcha o, incluso, con hielo. Hay que tener en cuenta que el agua del depósito del limpiaparabrisas se habrá congelado si las temperaturas han sido inferiores a cero. Por eso, es mejor usar una rasqueta y algún producto anticongelante para limpiar el parabrisas. Nunca actives los limpias hasta que la escarcha y las placas de hielo hayan desaparecido por completo, asegurándote antes de que las escobillas no han quedado pegadas al cristal.

NEUMÁTICOS SIN PRESIÓN

El frío suele hacer que pierdan presión, por lo que hay que comprobarlos más a menudo y así evitar percances. Haz revisiones periódicas para evitar perder el control del vehículo y, además, someter a los neumáticos a un desgaste innecesario.

PUERTAS ATASCADAS

Alguna mañana puedes sorprendernos con una cerradura congelada o que las puertas están selladas, no hagáis el bruto, con

un pequeño empujón firme y seco, será suficiente para que el hielo se rompa. Si el problema está en la manilla, intenta quitar todo el hielo posible con el rascador.

BATERÍA DESCARGADA

La gran damnificada. La batería perderá potencia, llegando a dificultar el arranque. En los coches eléctricos la duración de su batería en los días más fríos puede verse reducida a la mitad debido al aumento de la fricción interna provocada por un mayor espesor del aceite de transmisión, cuidado no te quedes tirado.

LÍQUIDOS CONGELADOS

El aceite, el refrigerante... Todos corren el riesgo de verse alterados por las bajas temperaturas. Algunos se vuelven más viscosos y untuosos y otros, directamente, se congelan. Se debe esperar unos minutos antes de andar con el coche para tener la garantía de que todos los líquidos han recuperado sus valores adecuados para conducir con seguridad.

FRENOS MENOS EFICACES

Hay que revisar los frenos. Una climatología adversa puede llevar aparejada una mayor distancia de frenado, por lo que este sistema debe estar en perfectas condiciones para conducir en frío.

LUCES DESCUIDADAS

Las horas de luz natural en invierno se reducen bastante, por lo que todas las luces del coche deben estar en perfecto estado, presta atención a los antiniebla en esta época podrás necesitarlos en cualquier momento.

y recuerda **LAVA EL COCHE** con frecuencia sobre todo en zonas de hielo y nieve para asegurar de que no se acumule la sal de la carretera en la carrocería. Esto puede erosionar la pintura pudiendo provocar corrosión u óxido.

Las carreteras suelen estar mojadas y sucias, esa suciedad va a parar al coche y cuando baja la temperatura se congela, quedando la contaminación pegada sobre la pintura.

Evita la excusa de "no lo lavo por que va a llover"

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



CALLE POSTAS, 1

DISFRUTA DE UN CONSUMO RESPONSABLE

T. PEDIDOS Y RESERVAS

624 19 75 60

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



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

ADELANTA AL MAL TIEMPO

OFERTAS

EN REVISIONES
OTOÑO-INVIerno



PROTECCION



SEGURIDAD PROFESIONAL
D.G.P. 4229

SISTEMAS DE ALARMA Y VIDEOVIGILANCIA

para su hogar, para su negocio

ESPECIALISTAS EN VIDEOVIGILANCIA PARA COMUNIDADES

CONSULTENOS SIN COMPROMISO

91 873 66 05

677 93 69 88 | 630 16 89 72



C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ

T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20
josefranciscodelalamo@gmail.com



Comidas para combatir el frío



Crema caliente de tomate y verduras asadas con picatostes



La sopa de tomate tiene sus raíces en la cocina mediterránea, donde el tomate se convirtió en un ingrediente básico tras su llegada desde América en el siglo XVI. En España, esta sopa se desarrolló a partir de platos como el gazpacho y otros guisos de tomate. Además es ideal para los días invernales.

Ingredientes

- 5 Tomates rojos
- 1 Cebolla
- 1 Zanahoria
- 1 Pimiento rojo
- Sal y Pimienta
- 15ml. de Aceite de oliva
- 250 ml. de Agua
- 1 cucharadita de Azúcar
- Pan de chapata
- Tomillo seco
- 1 Diente de Ajo



Preparación



Precalienta el horno a 220 C°. Lava y corta los vegetales, recuerda quitar las semillas del pimiento. Córtalos en trozos pequeños. Corta los tomates por la mitad, luego, corta cada mitad en 2 gajos. Coloca los vegetales en una bandeja con papel de horno y agrega aceite, la sal y la pimienta al gusto. Mezcla y hornea a media altura 20-25 min, hasta que los vegetales queden tiernos. Remueve a mitad de cocción.

Vamos a preparar los picatostes, pela y ralla el ajo. En un bol grande, mezcla el tomillo seco, el ajo rallado, un chorrito generoso de aceite, sal y pimienta al gusto. Corta el pan de chapata en dados de 1-2 cm, agrégalo al bol con el aderezo y mezcla. Coloca los picatostes en una bandeja con papel de horno y hornea en el estante medio-alto 6-8 min, hasta que queden dorados y crujientes.

Ahora trituramos los vegetales colocándolos en una jarra, añadimos el agua y el azúcar y tritura con ayuda de una batidora eléctrica hasta obtener una crema homogénea. Rectifica de sal y pimienta. Sirve la crema de tomate bien calentita en los platos y pon por encima los picatostes al tomillo.

Sabías que...?

Aunque la mayoría de alimentos pierden propiedades al ser cocinados, el tomate es una excepción, pues al cocinarlo aumenta su poder antioxidante.

Guiso rápido de Alubias con Beicon

Ingredientes

- 1 Bote de alubias blancas (500g.)
- 1 Paquete de bacon cortado
- 1 Cebolla pequeña
- Laurel y Pimentón
- Tomate frito
- 500ml. Caldo de verdura
- Sal y Aceite
- Vaso de vino blanco



Preparación



Comenzamos con el sofrito, para ello en una olla, echar un poco de aceite y pochar la cebolla, añadir un poco de sal, la hoja de laurel y una cucharadita de pimentón y remover bien. Añadir el beicon. Cuando el beicon esté frito, añadir un tres cucharadas soperas de tomate frito y mezclarlo todo bien. Incorporar medio de vaso de vino blanco y dejar que se evapore el alcohol.

Cuando el alcohol se haya evaporado añadir medio litro de caldo de verduras y dejar cocer durante 10 minutos. Cuando haya pasado ese tiempo echar las alubias y dejar que tomen el sabor durante 5 minutos. Un plato rápido y reconfortante estos días de frío.

Truco

Puedes añadir un poquitos de cominos para evitar los gases que provocan las legumbres.

ENERGÍAS RENOVABLES

Instalaciones fotovoltaicas industriales y residenciales

Promociones especiales para mantenimientos, ampliaciones y ayudas.



Solicita tu
estudio solar
GRATIS



*Pásate al
autoconsumo!*

T. 91 928 67 67

M. 603 193 607

Gonzalo Chacón, 21
Aranjuez



Azúrea

ENERGÍA SOSTENIBLE

azureaenergia.com



¿QUÉ PIENSAS SOBRE EL EGOÍSMO?



¿Qué piensas del egoísmo?

Pues que tiene muy mala prensa. Y que mezclamos conceptos. A veces lo que consideramos egoísmo puede ser autocuidado... pero si priorizamos implica no cubrir las necesidades del de enfrente eso puede hacernos sentir CULPA, hacernos sentir malas personas.

Podríamos hablar de 3 tipos de egoísmo.

- **Egoísmo inmaduro/egocéntrico:** La persona se posiciona en el mundo en base a lo que necesita para su ego, es decir busca cubrir sus deseos pese a quién pese. Hablamos de perfiles con dificultades de empatía, puede haber cierta inmadurez, rasgos narcisistas y victimismo. Tienden a la imposición. Tú no sabes que pasa, pero con estas personas el desenlace es que ellos GANAN y para ello TÚ TIENES QUE PERDER.

Ejemplo: Imaginemos una relación de pareja donde tú sientes que lo importante siempre es lo del otro. Incluso cuando expresas algo que necesitas o que no te ha parecido bien tu pareja le quita valor y le da la vuelta a la tortilla para que parezca que el problema es tuyo. O imaginemos relaciones familiares o de amistad donde percibes que lo tuyo nunca es importante, no te preguntan, solo hablan de ellos y se hace lo que ellos quieren (¡ojo! Tú lo permites! Poner límites no es fácil, pero tenemos que ver qué pasa ahí para que mantengas en esa relación donde objetivamente tiendes a salir perdiendo)

- **Egoísmo del sacrificio/altruista:** Aquí hablamos de personas que tienden a desarrollar una identidad muy relacionada con el cuidado. Tienden a poner el foco en el otro como sistema, y priorizan sus necesidades por encima de las propias.

Imaginemos a la típica amiga que está siempre para todo el mundo, y que ella no tiende a contar sus cosas.

A la madre que deja todo por cuidar de su familia y ella no se mira ni al espejo. Novio protector que se coloca en modo salvador contigo y busca resolver tus problemas para que no lo pases mal.

La pregunta es ¿tiene sentido que yo **PIERDA PARA QUE TU GANES?**

¿Soy masoca? No. Influyen muchos factores evidentemente. Pero yo te ayudo a ti porque eso también me ayuda de alguna manera a mí.

Me hace sentir útil, importante, valorada, incluso imprescindible.

Los perfiles altruistas son muy admirados.

Esa es mi ganancia (que tú me valores mucho) aunque por otro lado el desgaste que sentiré será brutal si no cambio esto. Que importante aprender a no colocarnos desde un lugar donde victimicemos al otro y le “inutilicemos”, al final no es una relación de igualdad, y que yo aprenda a sentirme querida sin tener que sacrificarme siempre.

- **Egoísmo maduro:** El ideal! Construir una relación sana, donde unas veces gane yo y otras veces ganes tú. La sensación que tenemos ambas partes es de satisfacción, porque yo siento que **ELIJO CUANDO CEDER**, pero que también tengo **MI SITIO EN LA RELACIÓN**, y lo mío es importante. Esto es lo que denominaríamos **AUTOCUIDADO**.

¿Y tú qué reconoces alguno de estos perfiles?
¿Te has sentido identificado con alguno de ellos?

Un buen profesional de la psicología te acompañara para que aprendas a cuidarte y a cuidar tus relaciones.

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



sello de
calidad
fotocasa

FYSOL
AGENTES INMOBILIARIOS
www.fysol-inmobiliarias.com



@Fysolinmobiliaria



contactos@fysol-inmobiliarias.com



@aranjuez.fysol



C/ San Antonio, 98



918 754 258



ENTREGA PREVISTA
FEBRERO DE 2025



**TOTALMENTE
REFORMADOS**

**120m2 +
PATIO PRIVADO**

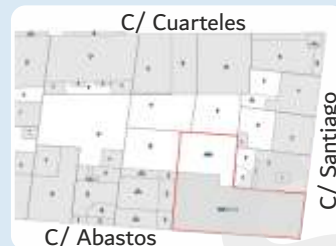
**PLENO
CENTRO DE
ARANJUEZ**

**2 PISOS DE
2 y 3**

**DORMITORIOS
280.000€**



PROMOCIÓN Calle Abastos 133
OBRA NUEVA
Solicita información "sin compromiso"



**14 VIVIENDAS
1, 2 y 3
DORMITORIOS
14 TRASTEROS
7 GARAJES**

**DISPONEMOS de
UNA GRAN BASE DE DATOS DE
COMPRADORES**

Visítenos C/ San Antonio, 98

**REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO**



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



CENTRO

Local comercial en
C/ Stuart 35m². 2
escaparates 2m lineales,
sala diáfana, almacén y
aseo.

595€/mes



CENTRO

Local de 222m² diáfano,
2 baños, escaparate...
Se encuentra en la Calle
Florida muy cercano a la
universidad de Pavia.

249.000€



CENTRO

Local de 50m² ubicado en
planta, a pie de calle,
diáfano y en bruto. Tiene
todas la acometidas. Se
valoraran propuestas de
compra.

550€/MES



CENTRO

Dúplex de 250m²,
6 dorm., 3 baños, salón-
comedor y cocina.
Armarios emp., A/A.
Ascensor y posibilidad de
cochera.

395.000€



FOSO-MORERAS

Piso en 2ª planta, 4
dormitorios, 1 baño
completo, salón y cocina.
PISO ALQUILADO

89.500€



OLIVAS - TAMARINDO

7 Locales comerciales en
bruto en Glorieta de
Tamarindo, un total de
648 m² en varios locales.

CONSULTAR PRECIO



ONTÓGOLA

Chalet ind, 3 plantas,
5 dorm., armarios emp.
salón con chimenea,
cocina. Buhardilla con
solárium, piscina, jardín y
barbacoa.

299.000€



LA MONTAÑA - PARCELA

Parcela edificable urbana
de 597m², la parcela con
proyecto visado.
Posibilidad de realizar
modificaciones.
Consúltenos.

130.000€



EL CORTIJO

Local de 32m² situado en
la Plaza Mayor del Cortijo
de San Isidro. 2 estan-
cias, la principal 16m²
diáfana y otra con 8m².
Aseo.

450€/MES



ONTÓGOLA

Adosado 132m², 2 plantas,
4 dorm., 2 baños, salón-
comedor con chimenea,
cocina amueblada. Patio,
piscina y garaje dividido en
2 con 1 habitación mas.

220.000€



ONTIGOLA - LOCAL

78m² en uso como
peluquería/estética con 2
lavabos, 4 tocadores, 2
cabinas estética y baño.
Muchas opciones de
negocio. Consúltenos.

96.000€



ONTIGOLA

Adosado de 2 plantas, 3
dorm., salón-comedor,
cocina, 2 baños + aseo.
Patio, piscina de obra,
cuarto exterior, garaje de
porche...

255.000€



PLAZA PAREJAS
**2 PISOS A
ESTRENAR**
2 y 3 DORMITORIOS
desde **212.000€**



13 de Enero

Día Mundial del Chicle

Te contamos unas cuantas curiosidades
sobre esta mítica golosina



En el norte de Europa, se hallaron trozos de alquitrán con marcas de dientes que datan de hace 9.000 años. Los mayas y los aztecas también lo usaron con frecuencia, así como los pueblos originarios de norteamérica.



William Semple patentó el chicle el 28 de diciembre de 1869, buscaba que de una forma práctica sus pacientes mantuvieran sus dientes limpios, con el simple hecho de mascarlos.

Er récord de la burbuja más grande de chicle la tiene Chad Fell que batió el récord con una pompa de 50 centímetros.



En California existe un callejón conocido como Higuera Street, donde se acumulan chicles pegados en las paredes desde la década del 60.

Gracias a los "guarretes" que arrojaban miles de chicles diariamente a las calles de Singapur, las autoridades decidieron prohibido mascar, fabricar o importar chicles desde el año 1992, continuando la ley en vigor, con casi 500€ e multa.



Thomas Adams fue el primero en popularizar los chicles dulces al crear la primera goma de mascar de regaliz negro. Hoy en día existen miles de sabores y colores en los que encontrarlos.

¿Cuál es tu sabor favorito?



**El Palacio
del Pollo Asado**

COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
"Día del Cliente"
POLLO ASADO

8'50€*



C/ Moreras, 43 | TEL. 91 891 85 46

ABIERTO TODOS LOS DÍAS DE 9.00H. A 15.30H.

WWW.PALACIODELPOLLOASADO.COM



NO SOY RARO
SOY UNA
**EDICIÓN
LIMITADA**

hapy 
PUBLICIDAD

PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES

...Y MUCHO MAS

LABORAL-DEPORTIVO

PEÑAS - CAMPUS - COLEGIOS - ETC..

C/ CAPITAN, 95 - ARANJUEZ

910841392 - 629517060

INFO@HAPYPUBLICIDAD.COM

LOS BENEFICIOS DE COLOREAR EN ADULTOS

Alivia el estrés y estimula la creatividad



Colorear no es solo una actividad para niños. Colorear nos proporciona relajación y estimula nuestra creatividad, así que ya sea que prefiramos colorear mandalas intrincados o simples escenas de la naturaleza, colorear puede proporcionarnos numerosos beneficios más allá de simplemente llenar los espacios con colores.

✳ **Alivio del estrés:** Colorear tiene un efecto calmante en la mente y el cuerpo, convirtiéndolo en una excelente actividad para aliviar el estrés. Realiza una acción repetitiva que requiere que se viva y se disfrute con calma el momento. Por esta razón, al colorear puedes olvidarte de los problemas y “desconectarte del ruido” de las preocupaciones que nos producen ansiedad. Esta actividad libera endorfinas, conocidas como las hormonas de la felicidad, reduciendo los niveles de estrés y promoviendo una sensación de bienestar.

✳ **Mayor enfoque y concentración:** En un mundo lleno de distracciones, colorear puede ayudarte a mejorar tu enfoque y concentración. Requiere atención al detalle y mantenerse dentro de los límites del diseño. Al practicar el coloreo de manera regular, puedes entrenar tu mente para mantenerse enfocada durante períodos más largos, lo cual puede traducirse en una mayor productividad en otras actividades de tu vida.

✳ **Meditación consciente:** Promueve la atención plena, un estado de estar completamente presente en el momento. A medida que te

concentras en elegir colores y llenar los patrones, tu mente se vuelve más enfocada y centrada. Este estado consciente se asemeja a la meditación, ya que ayuda a calmar la mente y promover una sensación de paz interior.

✳ **Mejora las habilidades motoras y la coordinación mano-ojo:**

Colorear implica movimientos precisos y coordinación entre las manos y los ojos. Al agarrar los colores y aplicarlos dentro de los contornos, mejoras tus habilidades motoras finas y la coordinación mano-ojo. Esto puede ser especialmente beneficioso para adultos mayores o personas que se están recuperando de lesiones o condiciones que afectan la función motora. Colorear te permitirá disfrutar de tomar decisiones sencillas y practicar la paciencia.

✳ **Estimula la creatividad:** Colorear fomenta la creatividad y la expresión personal. Proporciona un canal para tu imaginación y te permite explorar diferentes combinaciones de colores y técnicas artísticas. Tienes total libertad para seleccionar los colores y el tiempo que inviertas coloreando dependerá solo de ti. Mejora tus habilidades para resolver problemas y te ayuda a pensar de manera innovadora y original.



Ya sea que seas un adulto en busca de relajación o alguien que busca mejorar sus habilidades creativas, colorear ofrece una variedad de beneficios.

Desde el alivio del estrés y la atención plena hasta el desarrollo de habilidades motoras y el enfoque mejorado, incorporar el coloreo en tu rutina puede tener un impacto positivo en tu bienestar general.



CENTRO DE DÍA

PARA PERSONAS MAYORES "SOPHOS ARANJUEZ"



CENTRO PRIVADO ACREDITADO POR LA COMUNIDAD DE MADRID

- Terapia Ocupacional
- Gerontogimnasia
- Dinamización sociocultural
- Horario flexible
(por horas y posibilidad de días alternos)

Posibilidad de solicitar
ayuda económica a
La Comunidad de Madrid

¡Ven a conocernos!
solicita información
y reserva tu plaza!!

C/ Abastos, 121

T. 676 17 72 31 · 91 309 65 85

e-mail: direccion.ara@sophoscare.es

PON ORDEN A TU *caos*

¿Alguna vez te has preguntado por qué un día, sin motivo aparente te levantas y tienes la necesidad de poner orden en el armario? ¿O por qué tienes deseos irrefrenables de cambiar de sitio los muebles, de despejar la mesa de trabajo o de tirar objetos a los que de repente ya no encuentras sentido?

Cuando eso ocurre es que tu mente está pidiendo a gritos una renovación y recuperar la motivación y energía perdidas. Es importante que estés atento y ponerte manos a la obra para resolver la situación cuanto antes.

Seguro que, si te paras a pensar, recordarás alguna vez que has ordenado tu habitación o tu casa y ello se ha transformado en una tranquilidad interior que antes no tenías.

¿Qué te aporta ordenar el espacio? físico?

El orden exterior puede promover en ti una mayor paz interior. Marie Kondo, autora del best-seller mundial *La magia del orden*, afirma que una casa ordenada es el primer paso hacia la felicidad.

Un ambiente ordenado con buena iluminación puede proporcionarte mayor sensación de bienestar y comodidad que un entorno desordenado. El entorno físico en el que pasamos la mayor parte de nuestro tiempo afecta muchas veces la forma en que pensamos y sentimos.

Ordenar nuestro caos cotidiano contribuirá a que se produzcan grandes cambios en nuestra vida.

Organizar es la primera tarea para comenzar en nuestra vida. Porque nuestra energía necesita de espacios ordenados para fluir libremente. En segundo lugar, el caos externo suele ser resultado del desorden interior y éste se produce a causa de acumular sentimientos

desagradables como el desánimo. Nuestra mente los ubica con una cierta lógica aprendida y allí se quedan hasta que saltan las alarmas. La primera alarma es la necesidad de poner en orden todo lo que nos rodea con la intención de que nuestra mente también lo haga. Es más sencillo realizar primero un cambio externo para después hacerlo a nivel interno.



Muchas veces los prontos de empezar a ordenar nuestro espacio físico aparecen cuando comienza un nuevo ciclo:

Año nuevo, un nuevo curso, vuelta de vacaciones, pasado nuestro cumpleaños, nuevo trabajo, cambio de casa o de ciudad, ...

Estos son momentos habituales en los que decidimos cambiar. Así podemos pasar página y empezar una nueva etapa con el cronómetro a cero.

Cuando conseguimos poner las cosas en su sitio, deshaciéndonos de lo que podemos considerar inútil y relocalamos lo que queremos conservar. No sólo hemos puesto orden a nuestro espacio físico, también hemos ordenado nuestro 'armario mental'.

Cómo deshacerse de lo innecesario

Cuando eres capaz de diferenciar lo necesario de los accesorios, de aquello que guardas pero que sabes que nunca volverás a utilizar, verás la realidad más clara. Si te cuesta discernir entre lo útil de lo que no lo es, un consejo sería que tires todas las cosas que no hayas utilizado en el último año (ropa, libros, ...).

Y si tienes 'fobia a tirar' porque sientes que estás abandonando una parte de ti, piensa que estos pensamientos son parasitarios y completamente falsos. Lo que tienes que hacer precisamente es actuar para crear más espacio para lo nuevo (tanto físico y mental como emocional).

Hay una correlación entre el orden y la generación de pensamientos agradables. A medida que ordenas, ya sea por impulso o de forma premeditada, reflexionas sobre qué te hace feliz, qué te preocupa y qué te molesta.

Cuando vas llenando las bolsas de cosas inservibles, vas tomando conciencia de todo aquello que no es importante y de lo que sí lo es, de modo que cada objeto que tiras se corresponde con alguna vivencia que no deseas mantener en tu vida. Vas aligerando, poco a poco tu equipaje.

**PONER ORDEN
EN TU MENTE
TE AYUDA A SANAR
TU DOLOR Y A DESAPEGARTE
DE LO INNECESARIO.**



Tu Descanso
Aranjuez

C/ Stuart, 42
28300 Aranjuez
918 920 923

¡¡GRANDES REBAJAS!!

• www.grupotudescanso.com •



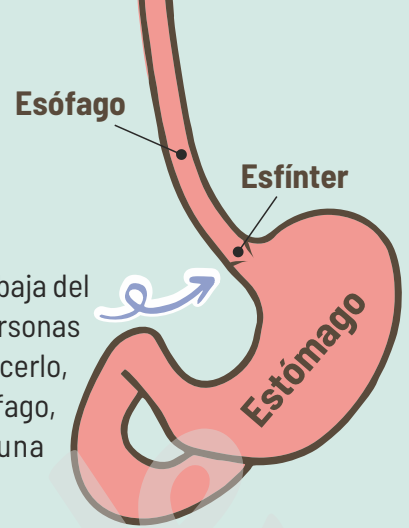
C/ rey, 62 local 10
esquina C/ San Pascual
28300 Aranjuez
915 742 198

TOS CRÓNICA

una causa común del reflujo

¿Qué causa el reflujo? 🤔??

El encargado de evitar el reflujo es el esfínter situado en la parte baja del esófago, ya muy pegado al estómago. Sin embargo, muchas personas tienen debilitado este esfínter o se relaja cuando no debería hacerlo, presentando el famoso reflujo. Dicho reflujo puede dañar el esófago, haciendo que este se irrite. Como consecuencia surge una estimulación refleja del nervio vago que produce tos.



Si la tos dura más de 8 semanas, se considera tos crónica.



¿Qué lo causa? 🤔??

Los factores que se consideran que podrían afectar a debilitar el esfínter esofágico y causar el molesto reflujo son:

- **Sobrepeso u obesidad**
- **Embarazo**
- **Fumar o inhalar humo de segunda mano**

Mucho cuidado !!

Algunos medicamentos pueden causar el debilitamiento del esfínter, provocando así la tos, o en el peor de los casos, pueden empeorar los síntomas que ya padezcas:

- Benzodiazepinas (sedantes que tranquilizan o dan sueño)
- Medicamentos que se utilizan para tratar la presión arterial alta
- Ciertos tratamientos para el asma
- Medicamentos antiinflamatorios
- Antidepresivos



Pastillas como los sedantes, pueden ser causantes de reflujo

¿Tiene tratamiento? 🤔??

• **Medidas generales**

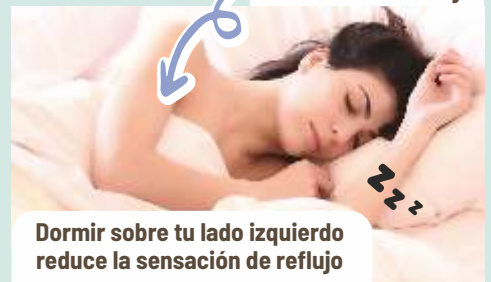
Modificar la dieta te ayudará en gran medida: comer porciones más pequeñas, evitar grasas, café, salsas picantes, bebidas alcohólicas o gaseosas.

• **Medicamentos**

Los medicamentos inhibidores de la bomba de protones evitan la secreción ácida del estómago. Se toma en ayunas durante 8 semanas para luego disminuir la dosis paulatinamente hasta su suspensión completa.

• **Cirugía**

En caso de que los síntomas persistan y afecten de alguna forma a tu día a día, un médico especialista, tras haber agotado todas las opciones farmacológicas, puede considerar la intervención quirúrgica como último recurso.



Dormir sobre tu lado izquierdo reduce la sensación de reflujo



DISPARATE

VESTIDOS CELEBRACIONES

GRADUACIONES · COMUNIONES

INVITADA BODA · BAUTIZOS

VESTIDOS MADRINA

LARGOS Y CORTOS

VESTIDOS FIESTA

VESTIDOS COCKTAIL · TRAJES NOCHE

CONJUNTOS Y MONOS FIESTA

BLUSAS, FALDAS Y PANTALONES DE FIESTA

VESTIDOS NOVIA

COMPLEMENTOS FIESTA

CHAQUETAS · ZAPATOS

BOLSOS · PENDIENTES

ZONA OUTLET INVITADAS



MARCAS

ALMA GEMELA

ANNA MOON

AZAREY

BETZZIA

CARLA RUIZ

DISPARATE & BAMBALINAS

DOLCEZZA

D'ANGELA

FASHION NEW YORK

INVITADISSIMAS

MATILDE CANO

MONCHO HEREDIA

NATI JIMÉNEZ

SANTIAGO SÁNCHEZ

SONIA PEÑA

... Y MUCHAS MÁS

www.modadisparate.com

C/ ALMÍBAR, 114 - ARANJUEZ

91 892 31 20



PERSONAS NEURODIVERGENTES

síntomas y tipos

La neurodiversidad es un concepto que ha ganado mucha visibilidad en estos últimos años, especialmente en el ámbito educativo. Este nuevo enfoque no sólo puede ayudar a comprender mejor a las personas con variantes neurológicas, como es el caso de las personas neurodivergentes, sino a fomentar la inclusión y las diferencias.

¿Qué es la neurodiversidad?

Se basa en la noción de que los cerebros humanos son tan únicos como las huellas dactilares y que la diversidad es algo natural, valioso y positivo.

Por ejemplo, algunas personas pueden tener dificultades para concentrarse en una tarea a la vez (como puede suceder en el trastorno por déficit de atención), mientras que otras pueden ser excepcionalmente buenas en identificar patrones (como es el caso de algunas personas con autismo).

¿Qué es la neurodivergencia?

Este término hace referencia a las formas en las que los cerebros y las mentes de las personas pueden funcionar de manera diferente a lo que la sociedad considera "la norma" o "neurotípico". Las personas neurodivergentes pueden tener condiciones como el autismo, déficit de atención, hiperactividad o dislexia entre otros. En lugar de ver estas condiciones como trastornos que necesitan ser corregidos, la neurodivergencia celebra estas diferencias como variaciones naturales y valiosas de la cognición humana.

¿Qué significa ser neurodivergente?

Significa tener un cerebro que funciona de manera diferente a lo que se considera normal. Esto puede incluir la forma en que una persona piensa, aprende, se comporta o procesa la información. Las personas neurodivergentes a menudo tienen fortalezas únicas como la creatividad, la habilidad para el pensamiento abstracto o la capacidad para concentrarse intensamente en un tema de su interés. Lo importante aquí es entender que ser neurodivergente no es malo o incorrecto, sino una forma diferente de ser.

SÍNTOMAS DE SER NEURODIVERGENTE

Los signos y síntomas varían de una persona a otra, dependiendo de la naturaleza específica de su neurodivergencia.

No todos los neurodivergentes mostrarán todos estos signos y muchos pueden tener solo algunos de ellos. Sin embargo, estos son los signos más comunes que se pueden observar en personas neurodivergentes:

Dificultades con la concentración: A menudo tienen dificultades para mantener la concentración en tareas, particularmente si esas tareas son aburridas o monótonas.

Sensibilidad sensorial: A menudo tienen sensibilidades sensoriales altas, como

sensibilidad a la luz, al sonido, a las texturas de los alimentos, a las texturas de la ropa, entre otros.

Dificultades sociales: Pueden tener dificultades con las interacciones sociales, como el contacto visual, entender el lenguaje no verbal y leer las emociones de los demás.

Intensa pasión por intereses específicos: Intereses intensos en temas particulares.

Desafíos de organización: A menudo tienen dificultades con la organización y la gestión del tiempo.

Tendencia al pensamiento literal: Pueden tener problemas para entender

metáforas o sarcasmo.

Dificultades con el sueño: Problemas para comenzar o mantener el sueño.

Desafíos en habilidades motoras: Dificultades con habilidades motoras finas y gruesas.

Reacciones emocionales intensas: Pueden tener reacciones emocionales intensas a situaciones u objetos específicos.

Índices académicos inconsistentes: A menudo tienen habilidades dispares, como brillar en unas áreas y luchar en otras.



Es importante recordar que mientras que estos síntomas son comunes, cada persona neurodivergente es única y posee diferentes combinaciones de desafíos y fortalezas.

Por ello, es crucial proporcionar el apoyo necesario y fomentar la empatía y la comprensión desde una edad temprana hacia las diferencias individuales.



cafépub

VENEZIA

cafépub

happyhours*

2X1

en cócteles estandar



C/ Eras, 1 - Esq. C/ Postas, 67 Aranjuez

*Martes, miércoles y jueves de 17 a 21 horas

18+

Directorio Profesional

Abogados

Estefanía Vacas Moreno
Especialista en derecho de familia
C/ Gobernador, 46 - 2ºC (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 - 1ºD
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 **Enero**

01 Real, 25	09 Real, 25	17 Avd. Plaza de Toros, 63	24 Ctra. de Andalucía, 89
02 Gobernador, 79	10 Real, 25	18 San Antonio, 86	25 Real, 25
03 Gobernador, 87	11 Gobernador, 87	19 Stuart, 78	26 Gobernador, 87
04 Stuart, 78	12 Gobernador, 79	20 Moreras, 2	27 Gobernador, 79
05 Ctra. de Andalucía, 89	13 Foso, 19	21 Avd. de Loyola, 9	28 Stuart, 78
06 Avd. de Loyola, 9	14 Abastos, 188	22 Paseo del Deleite, 11	29 Gobernador, 87
07 c/ Stuart, 78	15 Moreras, 111	23 Abastos, 98	30 San Antonio, 86
08 San Antonio, 86	16 Príncipe de la Paz, 24		31 Real, 25

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 Cristina Fernández - Imprime: Gráficas Berlín - Depósito Legal: M-24430-2013.
Contacto: info@saludhable.net / Tel. 910841392



DOS
MEJOR QUE UNO



ALMACENES BARCELONA



www.almacenesbarcelona.com

NUEVA COLECCIÓN
INVIERNO 2024-2025

DOS
MEJOR QUE UNO

2 JUEGOS

49'90€ SABANAS
CORALINA

NÓRDICOS
PLUMÓN **59'90€**



DOS
MEJOR QUE UNO

2 UNIDADES

NÓRDICOS
FIBRA **49'90€**

ARGANDA
Av. del Instituto, 5
91 871 69 70

ARANJUEZ
C/ Almansa, 5
91 891 71 25

HAPPY

PUBLICIDAD

DISEÑAMOS E IMPRIMIMOS

TARJETAS DE VISITA - FLYER - DÍPTICOS - TRÍPTICOS - CARPETAS - HOJAS MEMBRETEADAS
SOBRES PERSONALIZADOS - TALONARIOS - PEGATINAS - MANTELES INDIVIDUALES - SERVILLETAS
POSAVASOS - INVITACIONES - CALENDARIOS - CARTELERÍA - LONAS - ROLL UP - PHOTOCALL
VINILOS - VINILOS SUELOS Y VEHÍCULOS - VINILO ACIDO - BANDERAS Y BANDEROLAS
SELLOS - SELLOS AUTOMÁTICOS - SELLOS TEXTILES - TAZAS - IMANES - ETIQUETAS VINO
ROPA PERSONALIZADA: EQUIPOS, LABORAL, ETC... - REGALOS PROMOCIONALES EMPRESA

C/ CAPITÁN, 95 - ARANJUEZ T. 910 84 13 92 M. 673 43 94 31

RUTINA FACIAL MASCULINA

Para lucir una piel tonificada, hidratada, nutrida y limpia

*Aunque viajemos
por todo el mundo
para encontrar la belleza,
debemos llevarla con nosotros
para poder encontrarla.*

Emerson.
Poeta y pensador estadounidense.



La piel del hombre es diferente a la de la mujer, pero esto no quiere decir que no requiera cuidados faciales. La piel masculina es más grasa y dura, con o sin barba, y por eso se deben utilizar mascarillas y tratamientos faciales diseñados para hombres.

1.- Limpiar

Lavarse bien la cara con agua y un jabón neutro, hay que enjuagarse muy bien y mejor con agua fría. Con esto conseguiremos una exfoliación que eliminará las impurezas del rostro, las que ahogan los poros de la piel y se convierten en puntos negros. Además ayuda preparar la piel para el afeitado.

2.- Afeitar

Si te afeitas a diario, lo ideal es hacerlo con una espuma de afeitar con fórmula nutritiva para que no reseque la piel.

3.- Cerrar poros

Después de limpiar y afeitarnos la cara debes aplicar un tónico para cerrar los poros y que no entren impurezas. Empapa un algodón con el tónico y da pequeños toques sobre tu rostro, no frotes.

4.- Hidratar

Ahora toca aplicar una crema hidratante. Ten en cuenta tu tipo de piel (mixta, grasa, seca...) no uses una crema que no sea la adecuada a tu tipo de piel. Aplica con la yema de los dedos y repártela por la cara y el cuello y frótala suavemente, seguro que ya la notas más tersa y luminosa. Descuidar este paso hará que aparezcan arrugas prematuramente. En verano y en días nublados es ideal es que uses una crema hidratante con factor de protección solar.

Sé que es un royo pero esto hay que hacerlo a diario y mejor si lo haces por la mañana y por la noche "todos los días por la mañana y por la noche". Existen cremas específicas para el día y otras para que el producto trabaje mientras tu piel está relajada mientras duermes.

¿Tienes barba?

Debes utilizar productos específicos para ella. Lo fundamental aquí es tener claro que debes separar los cuidados de la barba y del resto del rostro, y no descuidar ninguna de las dos partes.

Si no tienes muy claro cuál es tu tipo de piel consulta a un especialista en estética

VITALDENT
TU BOCA ES TODO

35 AÑOS

PUBLICIDAD

Renovar boca: tu mejor propósito



15% de descuento*
y no pagues hasta abril**

Calle de San Antonio, 59
910 61 11 81

*Promoción válida del 1/01/25 al 28/02/25 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. Para tratamientos superiores a 250. No acumulable a otros descuentos y promociones. Consulte las tarifas de su tratamiento en su clínica Vitaldent. Tratamientos sujetos a prescripción facultativa. Registro Sanitario CS10715. **Financiación sujeta a aprobación de Sabadell Consumer Finance S.A.U. Sólo para financiaciones solicitadas y aprobadas entre el 02/01/2025 y el 28/02/2025, se formalizarán y empezarán a pagar a partir el 01/04/2025. Ejemplo de tratamiento al contado (ppv) 1.700. Contratación en enero 2025: Plazo 50 meses, 48 cuotas mensuales de 42,41. TIN 7,45% - TAE 8,73%. Comisión de apertura 2%: 34 financiada en las cuotas. Coste total del crédito: 335,68. Importe total de los intereses: 301,68. Importe total del crédito: 1.734. Precio total a plazos e importe total adeudado: 2.035,68. Contratación en febrero 2025: Plazo 49 meses, 48 cuotas mensuales de 42,15. TIN 7,45% - TAE 8,77%. Comisión de apertura 2%: 34 financiada en las cuotas. Coste total del crédito: 323,20. Importe total de los intereses: 289,20. Importe total del crédito: 1.734. Precio total a plazos e importe total adeudado: 2.023,20. Los intereses devengados durante la carencia se acumulan al capital pendiente de amortizar. Se ha empleado para el cálculo de las cuotas el sistema de amortización francés, cuotas periódicas y constantes

Claras en interiores
y **oscuras** en exteriores

Transitions®

NUEVA
GENIALIDAD

Gen[®]S™

LENTES
ULTRA
DINÁMICAS



C/ Almíbar, 79 y 83 – Aranjuez
91 892 63 71 - www.lohade.com

LOHADE®
óptica y espacióptico