

Saludhable

Nº 142 - ABRIL - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO

SÍNDROME DEL OJO SECO

CICLOS CIRCADIANOS Y TRATAMIENTOS
DE LA PIEL LA CIENCIA DEL CUERPO CUTÁNEO

MITO O REALIDAD

UN TRAGO MÁS ELIMINA LA RESACA

UN TROCITO DE FELICIDAD

PASOS PARA LOGRAR
UN SUEÑO REPARADOR

¿CÓMO BUSCAR
PAREJA HOY EN DÍA?

TÉCNICA DEL SANDWICH

UN CAMBIO EFECTIVO DE CONDUCTA

ACNÉ EN LA CARA

LO QUE TE DICE TU CUERPO

LA NECESIDAD DE LOGRO

DIY DIA DE LA MADRE

PERSONAS NEURODIVERGENTES
DISCALCULIA

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



SÍNDROME DEL OJO SECO

Ocurre cuando los ojos no producen suficientes lágrimas para mantenerse húmedos o cuando las lágrimas no cumplen correctamente su función.

El ojo seco es común. Afecta a millones de personas cada año. La buena noticia es que hay muchas cosas que puede hacer para mantener los ojos sanos y sin molestias.

Síntomas del síndrome del ojo seco:

- Una sensación de aspereza, como si tuviera algo en el ojo.
- Sensación de escozor o ardor en el ojo.
- Ojos rojos.
- Sensibilidad a la luz.
- Visión borrosa.

Tratamiento para el síndrome del ojo seco: Depende de los síntomas. Existen diferentes tratamientos que pueden aliviar los síntomas y ayudar a mantener los ojos sanos.

Gotas para los ojos de venta libre: El tratamiento más común para tratar problemas leves de ojo

seco es un tipo de gotas oculares conocidas como lágrimas artificiales. Puede obtener estas gotas para los ojos sin receta médica. También hay geles y ungüentos humectantes de venta libre que podrían ayudar a aliviar el problema.

Medicamentos recetados: Si su síndrome de ojo seco es más grave, podrían recetarle medicamentos como ciclosporina o lifitegrast. Estos medicamentos son gotas para ayudar a que el ojo produzca más lágrimas.

Cambios en el estilo de vida. Si algo en su entorno está causando su síndrome, debe cambiarlo para

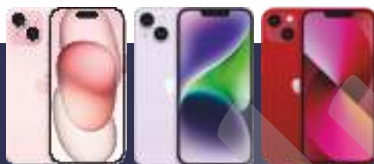
ayudar a proteger sus ojos.

Sus ojos también podrían sentirse mejor si...

- Trata de evitar el humo, el viento y el aire acondicionado.
- Usa un humidificador para evitar que el aire de su hogar se seque demasiado.
- Limita el tiempo frente a las pantallas electrónicas y toma descansos para no mirarlos.
- Usa anteojos de sol de cobertura lateral cuando esté al aire libre.
- Toma mucha agua. Al menos 8 vasos de agua diarios
- Duerme lo suficiente, aproximadamente de 7 a 8 horas.



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.

NUEVA BARBACOA CRAC-CRAC



telepizza

**Martes
LOCOS**

**MEDIANAS
5'95€** C/U

LOCAL Y RECOGER

**FAMILY
DAYS**

**TODOS LOS JUEVES
FAMILIARES
6'95€** C/U

LOCAL Y RECOGER

2x1

EN PIZZAS

TODOS LOS DÍAS

A DOMICILIO

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



CICLOS CIRCADIANOS Y TRATAMIENTOS DE LA PIEL

La ciencia del cuidado cutáneo

El cuidado de la piel no solo depende de los productos que utilizamos, sino también del momento del día en que los aplicamos.

Nuestro cuerpo está gobernado por los ciclos circadianos, ritmos biológicos de 24 horas que regulan diversas funciones, incluida la regeneración cutánea. Comprender estos ciclos puede ayudarnos a optimizar los tratamientos dermatológicos y mejorar la salud de nuestra piel.

EL RITMO CIRCADIANO DE LA PIEL

La piel sigue un reloj biológico que dicta su comportamiento a lo largo del día:

- **Día:** Durante las horas de luz, la piel actúa como una barrera protectora contra agresores externos, la radiación UV, la contaminación... En este periodo, la producción de sebo es mayor y la renovación celular más lenta.
- **Noche:** Mientras dormimos, la piel entra en modo reparación. Se acelera la renovación celular, aumenta la producción de colágeno y se activan procesos de desintoxicación. La permeabilidad cutánea es mayor también, lo que facilita la absorción de principios activos.

APROVECHAR LOS CICLOS PARA UN MEJOR CUIDADO

• Mañana: Hidratación y protección

La rutina matutina es clave para reforzar la barrera cutánea y protegernos del exposoma. Aplicaremos limpiadores suaves para eliminar los restos de producto que aplicamos la noche anterior. Cremas hidratantes que pueden contener antioxidantes (como la vitamina C) para combatir los radicales libres. Y, sobre todo en esta época que se acerca, protector solar de amplio espectro para prevenir el fotoenvejecimiento y el daño causado por la radiación UV.

• Noche: Reparación y regeneración

La noche es el momento ideal para tratamientos intensivos. Limpiaremos profundamente para eliminar el exceso de sebo, las sustancias y las impurezas acumuladas durante el día. Aplicaremos productos tipo serum (que contienen muchos principios activos en muy poca cantidad de producto) con una composición adecuada al problema que queramos tratar: hidratantes, reafirmantes, antioxidantes, antiarrugas, etc.

Sincronizar una rutina de cuidado de la piel con los ciclos circadianos potencia la eficacia de los tratamientos y contribuye a una piel más sana y equilibrada. Adaptar los productos al momento del día no solo optimiza su efecto, sino que también respeta los ritmos naturales del organismo, promoviendo una piel mucho más fuerte, resistente y luminosa.

-Cuidar la piel no es una meta, es un viaje-



M. Ros 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 €

**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

Mito O Realidad

Un trago más elimina la resaca...

¿QUÉ ES?

La resaca es un conjunto de síntomas desagradables que se experimentan después de consumir una cantidad excesiva de alcohol. Los síntomas más comunes incluyen dolor de cabeza, náuseas, vómitos, fatiga, mareos, sed y sensibilidad a la luz y al ruido. La intensidad de la resaca varía según la cantidad y el tipo de alcohol consumido, así como la tolerancia individual.



BEBER MÁS ALCOHOL ¿CURA LA RESACA?

El típico
"un clavo,
saca
otro clavo"

Existe la creencia popular de que la mejor manera de curar la resaca es beber más alcohol. Sin embargo, esta idea es un mito y no tiene base científica. Si bien es cierto que beber alcohol puede aliviar temporalmente algunos síntomas de la resaca, el alivio es temporal y el consumo adicional de alcohol solo prolongará y empeorará la resaca a largo plazo.



¿QUÉ PUEDO HACER PARA ALIVIAR LOS SÍNTOMAS?

No existe una cura milagrosa para la resaca, pero hay algunas cosas que se pueden hacer para aliviar los síntomas:

- **Hidratación:** Beber mucha agua o bebidas isotónicas para reponer los líquidos perdidos.
- **Alimentos suaves:** Comer alimentos suaves y fáciles de digerir, como tostadas, galletas saladas o sopa.
- **Analgésicos:** Tomar analgésicos de venta libre, como ibuprofeno o paracetamol, para aliviar el dolor de cabeza.
- **Descanso:** Descansar lo suficiente para permitir que el cuerpo se recupere.

MEJOR PREVENIR QUE CURAR

- Beber agua entre bebidas alcohólicas.
- Comer antes y durante el consumo de alcohol.
- Evitar las bebidas alcohólicas oscuras, que tienden a tener más congéneres.
- Dormir lo suficiente después de beber alcohol.



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



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

PUY DU FOU - TOLEDO



8
JUN

NUEVOS ESPECTÁCULOS 2025

45€
NIÑOS*

50€
ADULTOS

- ALLENDE DE LA MAR (25 min.)
- A PLUMA Y ESPADA (30 min.)
- EL ULTIMO CANTAR (30 min.)
- CETRERIA DE REYES (30 min.)
- DE TAL PALO... (20 min.)
- DESMAYARSE (10 min.)
- HISTORIAS DE ANAÑO (10 min.)
- EL MISTERIO DE SORBACES (30 min.)
- LOS VETERANOS DE LEPANTO (15 min.)
- LAS ELUCUBRACIONES DEL SERENO (5 min.)

ENTRADA + BUS (Salida desde Aranjuez)

* de 3 a 13 años

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
L U N A S
BATERÍAS
ACCESORIOS

ADELANTA AL MAL TIEMPO

OFERTAS
EN REVISIONES
OTOÑO-INVIERNO



C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ

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

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

Un trocito de felicidad



La felicidad no solo es un estado de ánimo, también está influida por nuestra biología. Una de las hormonas clave en este proceso es la serotonina, conocida como la hormona de la felicidad. Esta sustancia química natural mejora el humor, reduce el estrés y nos ayuda a sentirnos más equilibrados emocionalmente. Aunque nuestro cuerpo la produce de forma natural, ciertos alimentos pueden estimular su generación. Entre ellos, el chocolate amargo ocupa un lugar destacado, por su pureza y beneficios, es la opción más saludable y efectiva.

¿Por qué el chocolate negro es más sano?

El chocolate negro, también conocido como chocolate amargo, destaca por su mayor contenido de cacao puro y su menor cantidad de azúcares y grasas añadidas. Al contener un porcentaje más elevado de cacao, aporta antioxidantes naturales, principalmente flavonoides, que benefician tanto al cuerpo como a la mente.

Mejora el estado de ánimo

El cacao es un precursor de la serotonina, que es un neurotransmisor relacionado con la regulación del estado de ánimo, el ritmo cardíaco, el sueño y el apetito. Puede ayudar a mejorar el estado de ánimo y combatir los síntomas de la depresión y la ansiedad.

Previene la trombosis

Ayuda a prevenir la aparición de trombosis porque contribuye a mejorar el flujo sanguíneo.

Ayuda a regular el colesterol

Rico en sustancias antioxidantes, ayudando a regular los niveles de colesterol circulante, lo que contribuye a evitar los depósitos de grasa en los vasos sanguíneos.

Prevenir la anemia

Es rico en hierro y, por tanto, su consumo regular puede ayudar a prevenir la anemia, ya que el hierro es esencial para la formación de hemoglobina, componente de los glóbulos rojos responsable del transporte de oxígeno al órgano y que normalmente se encuentra en menor cantidad en caso de anemia.

Previene la demencia

Rico en teobromina, un compuesto con actividad vasodilatadora, que favorece la circulación sanguínea al cerebro, ayudando a prevenir enfermedades neurológicas como la demencia y el Alzheimer. Además, es rico en selenio, un mineral que ayuda a mejorar la cognición y la memoria.

Regula el intestino

Rico en flavonoides y catequinas que llegan al intestino grueso, lo que podría aumentar la cantidad de bifidobacterias y lactobacilos, que son bacterias buenas para la salud que ejercen un efecto prebiótico, y ayudando a mejorar la función intestinal.

Ayuda a controlar el peso

Porque ayuda a disminuir la absorción y síntesis de grasas. Además, al ingerir cacao es posible tener una mayor sensación de saciedad, ya que ayuda a regular la insulina.

Disminuye la presión arterial

También puede ayudar a reducir la tensión arterial, ya que mejora los vasos sanguíneos al influir en la producción de óxido nítrico, que está relacionado con la relajación de estos vasos.

¿Qué define la calidad del chocolate?

No solo depende de su porcentaje de cacao, sino también de los ingredientes utilizados y del proceso de elaboración. Un buen chocolate debe estar hecho con ingredientes naturales y un proceso de producción que respete las propiedades del cacao para mantener su sabor y textura óptimos.

Tipo de ingredientes

Un chocolate auténtico debe contener como base pasta de cacao, manteca de cacao y azúcar en proporciones equilibradas. Si la lista de ingredientes incluye aceites vegetales, grasas hidrogenadas o aromatizantes artificiales, es señal de que no es un producto de calidad. Además, cuanto menor sea la cantidad de aditivos y mayor sea la proporción de cacao, mejor será el chocolate.

Procesamiento y elaboración

También juega un papel fundamental en la calidad del chocolate. Los chocolates artesanales suelen pasar por procesos de conchado más largos, lo que ayuda a desarrollar una textura más suave y un sabor más equilibrado. Además, el tostado de los granos de cacao debe ser preciso para evitar que el chocolate adquiera un sabor demasiado amargo o quemado.

Un buen chocolate se elabora con técnicas cuidadosas que respetan el cacao desde su origen hasta su transformación en tableta.



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

*Tercer
Aniversario*

02 - ABRIL - 2025

SOY MI MEJOR VERSIÓN

C/ Almíbar, 175 WhatsApp 679.486.216

PASOS PARA LOGRAR UN SUEÑO REPARADOR

Dormir bien es esencial para mantener una buena salud física y mental. Sin embargo, muchas personas luchan por conciliar el sueño o mantener una buena calidad de sueño durante toda la noche.

Establecer un horario de sueño

Es importante establecer un horario de sueño regular para ayudar a reforzar el ciclo de sueño-vigilia del cuerpo. Esto implica acostarse y levantarse a la misma hora todos los días, incluso durante los fines de semana.



Levantarse si no se puede dormir

Si no logras quedarte dormido en un lapso de 20 minutos, levantarse de la cama y realizar una actividad tranquila y relajante, como leer o escuchar música suave.

Regresa a la cama cuando te sientas somnoliento y repite este procedimiento las veces que sean necesarias.

Prestar atención a la alimentación y bebida

No es aconsejable irse a la cama con hambre ni demasiado lleno. Se deben evitar las comidas pesadas o abundantes unas horas antes de acostarse para no sufrir malestares que dificulten el sueño.

Crear un ambiente propicio

Un ambiente adecuado para dormir es clave para conciliar el sueño con facilidad. La habitación debe estar fresca, oscura y silenciosa para favorecer la relajación y la inducción del sueño.

Reducir la ingesta de cafeína, alcohol y nicotina

Pueden interferir en la calidad del sueño. Los efectos estimulantes de la cafeína y la nicotina pueden tardar horas en desaparecer, lo que dificultará conciliar el sueño. El alcohol puede inducir somnolencia al principio, pero puede interrumpir el sueño más tarde.

Limitar las siestas durante el día

Las siestas largas pueden interferir con el sueño nocturno. Por tanto, limita las siestas a no más de una hora.

Actividades relajantes

Incorporar actividades relajantes en tu rutina antes de dormir, como darte un baño caliente o practicar técnicas de relajación, puede promover un sueño de mejor calidad.

Incluir actividad física en la rutina diaria

La actividad física regular puede contribuir a mejorar la calidad del sueño. No obstante, se debe evitar realizar ejercicio intenso demasiado cerca de la hora de dormir, ya que podría dificultar la conciliación del sueño.

Evitar el uso de dispositivos electrónicos

El uso excesivo de dispositivos electrónicos, como teléfonos móviles, antes de acostarse puede afectar negativamente el sueño. La luz azul emitida por estas pantallas puede engañar al cerebro haciéndole creer que es de día y dificultar la conciliación. Se recomienda evitar el uso de pantallas al menos una hora antes de dormir.

Cuándo consultar a un profesional de la salud

Es normal experimentar noches de insomnio de vez en cuando. Sin embargo, si se vuelven frecuentes, es necesario consultar a un profesional de la salud. Identificar y

tratar cualquier causa subyacente puede ayudarte a mejorar la calidad de tu sueño y a descansar mejor.

Siguiendo estos consejos y adaptándolos a tus necesidades personales, podrás mejorar la calidad de tu sueño y disfrutar de un descanso reparador cada noche. No olvides que dormir bien es fundamental para mantener una vida saludable y equilibrada.

Y si necesitas una ayuda extra puedes optar por ingredientes naturales que favorecen el descanso como:

La valeriana es uno de los remedios naturales más populares para dormir profundamente y además ayuda a mantener un sueño natural.

Pasiflora esta planta tiene propiedades ansiolíticas y sedantes, lo que la convierte en un aliado para combatir el insomnio, reducir la ansiedad y mejorar la calidad del sueño.

Melisa o toronjil, es una planta relajante que ayuda a equilibrar el sistema nervioso. Ayuda a reducir los niveles de estrés y ansiedad, siendo ideal para quienes encuentran dificultades para desconectar de los problemas del día.

La melatonina es un cronobiótico que nos ayuda a resintonizar el reloj biológico cuando está alterado por culpa del insomnio. Además, la melatonina mejora la calidad del sueño y contribuye a reducir el tiempo necesario para dormirnos.

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



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

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 14 AL 21 DE JUN.

HOTEL
POSEIDÓN PLAYA

690€*



EL PRECIO INCLUYE:

BUS IDA Y VUELTA / 7 NOCHES
EN HOTEL POSEIDÓN 3 ESTRELLAS
PENSIÓN COMPLETA / AGUA Y VINO EN LAS
COMIDAS Y CENAS / SEGURO TURÍSTICO

*Precio por persona

SALIDA DESDE ARANJUEZ

¿Cómo buscar pareja hoy en día?

Porque encontrar el amor no es cosa fácil



Con lo importante que es querer y hacerse querer y no parece que nadie se siente con nosotros y nos explique cuál es el proceso más sano para conseguir el amor. Aprendemos a base de ensayo y error, o por medio de la cultura popular, como libros o películas, que no hay que olvidar que son pura ficción y no representan la realidad.

Los polos opuestos **SE ATRAEN**, pero no se casan



Uno de los grandes mitos románticos del amor es pensar en el magnetismo que hay entre dos personalidades opuestas.

Cliché romántico por excelencia que hemos oído hasta la saciedad, ¿Tiene algo de verdad? La realidad es que las relaciones a largo plazo no pueden estar basadas en diferencias significativas, porque eso tarde o temprano deriva en conflicto e insatisfacción.

- **Dificultades de comunicación:** Las diferencias fundamentales en valores, creencias, estilos de vida o personalidades pueden dificultar la comunicación efectiva. La falta de comprensión mutua puede generar frustraciones, malentendidos y resentimientos.

- **Conflictos constantes:** Si no comparten valores o prioridades similares, es probable que surjan desacuerdos y peleas frecuentes. La búsqueda de puntos en común y el compromiso constante pueden ser agotadores y desgastar la relación.

- **Falta de apoyo emocional:** Una pareja ideal debe ser un sistema de apoyo mutuo. Si tu pareja tiene una perspectiva completamente diferente a la tuya sobre la vida, es posible que no te brinde la comprensión y el apoyo emocional que necesitas durante los momentos difíciles.

- **Crecimiento personal obstaculizado:** Si tu pareja te empuja constantemente a salir de tu zona de confort o te critica por tus intereses, puede dificultar tu crecimiento personal y la realización de tus propios sueños.

- **Incompatibilidad en objetivos a largo plazo:** Si tienen metas y planes de vida diferentes, como tener hijos, vivir en cierto lugar o seguir una carrera específica, es probable que enfrenten serios desafíos para conciliar sus deseos individuales y construir un futuro juntos.

Las diferencias **NO SIEMPRE** son negativas



Algunas parejas pueden encontrar que sus diferencias las ayudan a crecer como individuos. La clave está en identificar si las diferencias son compatibles y si ambos están dispuestos a trabajar para superar los desafíos que puedan surgir.



En la era digital, lo ideal es **SABER QUÉ BUSCAR**

En el siglo XXI, la búsqueda del amor ha tomado un giro inesperado. La era digital ha transformado por completo la forma en que conocemos y nos relacionamos con potenciales parejas.

- **Amplía tu horizonte:** Olvídate de las barreras geográficas. Las aplicaciones y sitios web de citas te permiten conocer gente de todo el mundo ¡A por ello!

- **Crea un perfil atractivo:** Tu perfil online es tu primera impresión. Asegúrate de que tus fotos te representen bien y escribe una biografía honesta y atractiva que destaque tus cualidades.

- **Sé selectivo:** No te conformes con el primero que te

diga "hola". Tómate tu tiempo para conocer a las personas y asegúrate de que haya una conexión real antes de seguir adelante.

- **Comunícate con confianza:** Sé claro, honesto en tus conversaciones.

- **No tengas miedo de ser tú mismo:** La autenticidad es fundamental. No trates de ser alguien que no eres para impresionar a nadie.

Y RECUERDA: La paciencia es importante. Encontrar a la persona adecuada puede llevar tiempo. No te desanimes si no encuentras el amor de inmediato. Confía en tu intuición: Si algo no te parece bien, probablemente no lo esté. No te rindas, El amor está ahí fuera. Sigue buscando y nunca pierdas la esperanza.



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



¿Todavía no sabes qué regalarle a mamá para el Día de la Madre?

Te proponemos algo original y divertido

“El frasco del Día de la Madre”

Si alguna vez pasaste horas tratando de encontrarle a tu mamá o abuela el regalo perfecto y terminaste con las manos vacías, un frasco es perfecto para la mamá que lo tiene todo y es muy difícil comprarle algo.

Puedes elegir lo que pones en el frasco del Día de la Madre en función de los intereses, preferencias y gustos de tu mamá.

Con el Día de la Madre tan cerca, puedes confeccionar un frasco, que son una forma considerada y dulce de mostrarle a mamá cuánto la quieres y aprecias.



¿Qué necesitamos?

- Frasco de vidrio, recipiente o bote.
(lo suficientemente grande para contener todo lo que quieras meter)
- Relleno de cesta
(no es necesario, pero queda muy bonito)
- Cintas para añadir un toque decorativo.
- Variedad de regalos y dulces al gusto de mamá.

Qué regalos meter

Puedes elegir artículos específicos para la mamá amante de la pastelería, la mamá creativa, la mamá a la que le encanta pintar o la mamá a la que le encanta cuidarse. O bien, puedes poner una variedad de artículos o dulces que sabes que a mamá le encantan en un frasco sin ceñirte a una temática específica.

¡Aquí todo funciona!



Estos ingeniosos regalos en frasco son ideales para casi cualquier ocasión. Perfectos para el Día de la Madre, pero también se pueden modificar para celebrar ocasiones como cumpleaños, Navidad, aniversarios, día del maestro, ..

Finca de la Ribera



Menú especial Día de la Madre DOMINGO, 4 DE MAYO DE 2025

Para Compartir

Jamón ibérico de bellota con su pan con tomate
Vieiras en hojaldre y pisto de verduras
Anchoas de Santoña con pimientos asados de cristal
Trigueros de Aranjuez con mahonesa de trufa

Sorbete de naranja de las madres



Principal a elegir

Rodaballo a la brasa con jugo de gambas y verduritas
Solomillo de ternera de Guadarrama con foie y reducción de Oporto
Paletilla de lechal asada con panaderas al estilo del chef



Postres

Milhoja de hojaldre invertido con mascarpone y fresas de Aranjuez
Tarta de queso cremoso con chocolate blanco y crujiente de pistacho



Precio por persona

40€

(Incluye: pan, bebida y café)

* Menú Infantil *

Espaguetis con salsa Boloñesa
Solomillos de pollo empanados con patatas fritas

Postres

Coulard de chocolate y helado de vainilla

Precio por niño: 20,00€



**DOMINGO
4 de MAYO
2025**

**DÍA DE LA
MADRE**

**RESERVAS
643 283 183**

Antigua Ctra. Andalucía

km. 43.800

Aranjuez - Madrid



ENTREGA PREVISTA MAYO DE 2025



TOTALMENTE REFORMADOS

120m2 + PATIO PRIVADO

PLENO CENTRO DE ARANJUEZ

2 PISOS DE 2 y 3 DORMITORIOS

PRECIO A CONSULTAR



Obra Nueva "2024"

FRENTE PALACIO

Vistas a Palacio desde el salón de la vivienda

- 3 DORMITORIOS
- 2 BAÑOS COMPLETOS (1 EN SUITE)
- CALEFACCIÓN POR SUELO RADIANTE
- ARMARIOS EMPOTRADOS
- A/A POR CONDUCTOS

390.000€



DISPONEMOS de UNA GRAN BASE DE DATOS DE COMPRADORES

Visítenos C/ San Antonio, 98

REALIZAMOS VALORACIONES GRATUITAS Y SIN COMPROMISO





CENTRO

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

395.000€



LOCAL CENTRO

Local a pie de calle con 30m², completamente diáfano y 1 aseo. Ideal para oficina. Muy centro en calle San Pascual.

400€/MES



REFORMADO

ALMANSA

Piso, 3 dorm., 1 baño con ducha, cocina amueblada, patio, plaza de garaje descubierta y ascensor.

215.000€



FOSO-MORERAS

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

89.500€



MIRADOR

Pareado 393m² constr. y 509m² de parcela, 3 plantas 5 dormitorios, 2 cocinas, 2 grandes salones... mejor ver. Necesita actualización.

390.000€



BALCÓN DEL TAJO

Chalet indep. en parcela de 810m², 3 dorm., 2 baños, cocina amueblada, salón con chimenea. Piscina de obra, zona ajardinada...

265.000€



LA MONTAÑA - ARANJUEZ

Piso 3 dormitorios, salón comedor con salida a terraza, cocina con salida a un tendedero cerrado, 2 baños. Ascensor, garaje y trastero.

180.000€



LA MONTAÑA - PARCELA

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

130.000€



LOCAL CALLE CRUCES

Local comercial 70m², a pie de calle, por su versatilidad permite adaptarlo a diversas necesidades comerciales. Dispone de aire acondicionado.

575€/MES



ONTÍGOLA

Adosado 2 plantas. 3 dorm., 2 baños + aseo, salón con salida a patio trasero, cocina amueblada, Gas natural y a/a, 2 patios y barbacoa.

219.000€



ONTÍGOLA - LOCAL

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

96.000€



ONTÍGOLA

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

255.000€



RECONOCIMIENTO A LAS MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

Acné en la cara

LO QUE TE DICE TU CUERPO

El lugar de la cara donde te salen los granitos del acné, revela muchos datos sobre tu estilo de vida o hábitos de belleza. Dependiendo de la zona en la que sufras el brote de acné los motivos son diferentes, ya sea por una mala dieta, o por un mal uso de tratamiento para el pelo o de la piel.

Frente y Nariz:

- Estrés
- Productos para el pelo
- Tocar la cara con las manos sucias

Zona de las cejas:

- Uso de maquillaje grasoso
- Falta de hidratación

Mejillas:

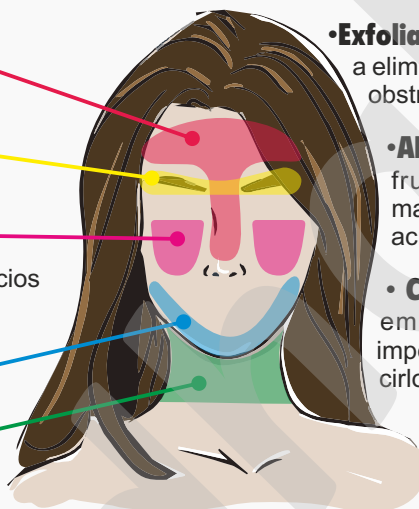
- Uso de una almohada sucia
- Uso de brochas de maquillaje sucias
- Apoyo de la pantalla del teléfono y que este se encuentre sucio.

Barbilla y mandíbula:

- Desajuste hormonal
- Mala dieta

Cuello:

- Desajuste hormonal
- Uso de ropa ajustada



El acné no solo es un problema estético, sino que también puede ser un reflejo de lo que ocurre en nuestro interior. **EL MAPEO DEL ACNÉ**, una técnica milenaria que se basa en la ubicación de los granitos en el rostro, nos puede ayudar a identificar las causas del problema y sus soluciones más efectivas.

¿Cómo prevenir el acné?

MEJOR PREVENIR QUE CURAR

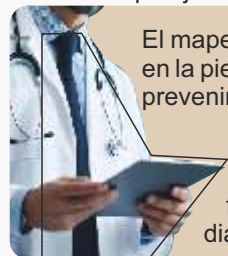
• **Limpieza facial:** Es fundamental lavar el rostro dos veces al día con un producto suave y adecuado para tu tipo de piel.

• **Exfoliación:** La exfoliación regular ayuda a eliminar las células muertas y prevenir la obstrucción de los poros.

• **Alimentación sana:** Una dieta rica en frutas, verduras y agua ayuda a mantener la piel sana y prevenir el acné.

• **Control del estrés:** El estrés puede empeorar el acné, por lo que es importante encontrar formas de reducirlo, como la meditación o el yoga.

• **Productos adecuados:** Utiliza productos cosméticos no comedogénicos, que no obstruyen los poros.



El mapeo del acné es una herramienta útil para comprender las posibles causas de los granitos en la piel. Al identificar las zonas afectadas y sus posibles causas, podemos tomar medidas para prevenir su aparición y mantener una piel sana y radiante.

El acné es una condición común y tratable. La batalla se puede ganar.

No existe una solución única para el acné, lo que funciona para una persona puede no funcionar para otra. Es importante consultar con un dermatólogo para obtener un diagnóstico y tratamiento personalizado.



hapy

PUBLICIDAD

y el Diseño Gratis

Papelería

TARJETAS DE PRESENTACIÓN

FLYERS - DÍPTICOS - TRÍPTICOS

SOBRES - COPIATIVOS

CATÁLOGOS - CALENDARIOS

INVITACIONES PERSONALIZADAS

Otros servicios

SELLOS - ROLL-UPS

LONAS - VINILOS

RÓTULOS - MERCHANDISING

y mucho más

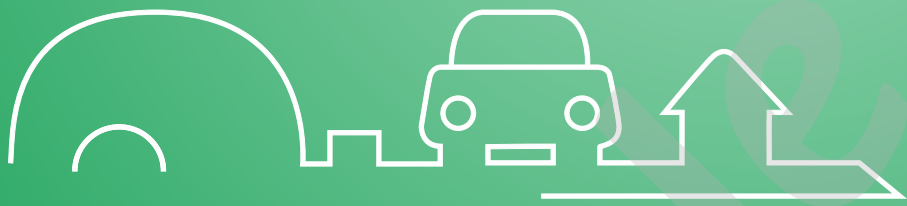
📍 **Calle Capitá, 95 - Aranjuez**

☎ **673 439 431 - 910 841 392**



HORARIO de Lunes a Viernes de 8:30 a 13:30h. por las tardes bajo cita previa

* Consultar condiciones



LUNAPI

www.lunapi.es / info@lunapi.es

EN CALLE DEL REAL, 10
POR INAUGURACIÓN

3x2

EN REPARACIÓN DE CALZADO



CAJAS FUERTES

Servicio de Asistencia Técnica Oficial
de las Mejores Marcas

DUPLICADO DE LLAVES

- Especialistas en duplicado y reparación de llaves de puertas, coches y motos.
- Apertura, reparación e instalación de cerraduras, bombines y clausor de coches y motos.
- Puertas, cerrojos y cerraduras que mejor se adaptan a su hogar y que garantizan su bienestar, seguridad y tranquilidad.



INAUGURACIÓN C/ REAL, 10 LOCAL-1 • 91 891 27 21 / 626 96 41 00 INAUGURACIÓN
C.C. EL DELEITE (E-LECLERC) • PASEO DEL DELEITE S/N • 91 875 43 32 / 630 41 52 67

CERRAJEROS 24H - 697 24 65 65

LA NECESIDAD DE LOGRO



David McClelland, psicólogo estadounidense, destacado por sus estudios sobre la personalidad, la motivación y la teoría de las necesidades, entre otras áreas, sostuvo que todas las personas tienen necesidad de logro. Se refiere al interés o motivación por sobresalir entre sus iguales, a buscar el éxito.

La motivación de logro es aquello que nos impulsa a trabajar y luchar para desarrollar hábitos o habilidades, para conseguir lo que tenemos identificado como un mejor estatus (puede ser tanto a nivel personal, académico, profesional, deportivo...), nos lleva a tratar de aprovechar al máximo nuestros potenciales innatos.

Se puede observar desde edades tempranas, pero está fuertemente modelada por las pautas de crianza y por el aprendizaje social.

Algunas características de las personas con alta necesidad de logro son las siguientes: buscan el éxito de manera activa, les gustan los desafíos, quieren aprender y dominar las tareas, asumen riesgos (normalmente controlados), sienten una gran satisfacción al ver conseguidas sus metas, tienen alta capacidad de esfuerzo, son persistentes y en muchos casos son innovadoras.

Normalmente les mueven metas intrínsecas, es decir, conectadas con sus propios intereses.

Se podría decir que estas cualidades pueden ser un gran aliado, porque conlleva el compromiso interno en la búsqueda de mejoras, lo que les facilita el reconocimiento académico, profesional y personal, que resulta un gran refuerzo positivo de sus patrones de comportamiento.

En ocasiones, puede conllevar el incremento significativo de la ansiedad, el miedo al fracaso y bloqueo.

Es importante, que para que la necesidad de logro no resulte contraproducente se tengan en cuenta algunos aspectos:

- Tomar conciencia de las limitaciones. Por muy buenos que seamos y por mucho que pongamos en algo, puede resultar fuera nuestro alcance.
- Huir de los mensajes, un tanto absolutistas, del tipo “si tú quieres, puedes”, si tienes claros tus objetivos, conseguirás lo que te propongas”, “si lo deseas con suficiente empeño, lo lograrás”,...
- Ajustar las expectativas. Si objetivos demasiado elevados generan un exceso de ansiedad o bloqueo, es mejor reformularlos en otros más accesibles.
- Ser amable con uno mismo, valorar lo que se haya podido hacer y no tanto la consecución de la meta.
- Evitar identificar el valor de la persona con los éxitos alcanzados.
- Gestionar el temor al “qué dirán” y centrarse en valores personales. Es imposible que actuemos al gusto de todos, siempre habrá alguien que no le parezca bien lo que hacemos o como somos.
- Tratar de contemplar el éxito más allá de los convencionalismos. Es más interesante orientarse en la vida en torno a valores que ser “el primero”.
- Interiorizar que sólo el que lo intenta puede equivocarse y eso es también un logro.
- Identificar los pensamientos limitantes y reestructurarlos.
- Enfocarse en el proceso y no tanto en los resultados.
- Cuidar el descanso. Ser consciente del nivel de esfuerzo que resulta realmente productivo y mantenerlo en unos límites controlables. Descansar no es una pérdida de tiempo, si no que es necesario para continuar.
- Fomentar el contacto social, en ambientes no competitivos.
- Conectar con actividades que ayuden a relajarse.
- Llevar a cabo tareas poco productivas, no todo tiene que tener rendimiento cuantificable.
- Saber identificar cuándo es suficiente. No siempre más es mejor.

En definitiva, las personas con una elevada necesidad de logro pueden ser muy productivas a muchos niveles, pero han de tener en cuenta que no hay que valorar el rendimiento y el éxito por encima de todo.

¡Recuerda el rendimiento no mide tu valor como persona!

Gracias por leerme.

Alicia Martín Pérez.

AMP Psicólogos Aranjuez www.psicologosaranjuez.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

EL SUEÑO DE TOLEDO

PUY DU FOU - TOLEDO

8
MAYO

ESPECTÁCULO NOCTURNO

65€ P.V.P.

ENTRADA PREFERENTE + BUS



SALIDA DESDE ARANJUEZ

summer camp

CAMPAMENTO DE VERANO 2025

Fecha: 23 JUNIO AL 30 DE JULIO	Precio por semana: 40€ 65€ incluye comida	Horario: DE 8:00 A 14:00 H DE 8:00 A 16:00 H
--	--	--

Ven y únete a nuestro campamento.
"Mejora tus conocimientos, aprende de manera divertida, haz nuevos amigos y disfruta del verano con nuestro apoyo escolar."

Calle Troya, 4 Pau de la Montaña, Aranjuez Madrid
Contacto: 641368954

Academia Brisálida

hapy

PUBLICIDAD

COMUNIONES

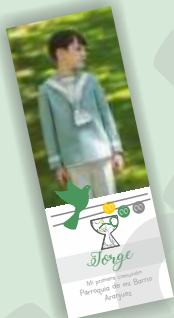
INVITACIONES

TAZAS

RECORDATORIOS

MARCA PAGINAS

LIBRO DE FIRMAS



C/ Capitán, 95 - Aranjuez
T. 910 84 13 92 · 673 439 431

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

TÉCNICA DEL SANDWICH

UN CAMBIO EFECTIVO DE CONDUCTA

La técnica del sandwich apareció por primera vez definida en el libro de Elia Roca "Cómo mejorar tus habilidades sociales". Consiste en indicarle a una persona que necesita un cambio de conducta, bien puedes optar por un elogio o por una crítica, pero nos centraremos en el refuerzo positivo para sugerir un cambio en la otra persona y de esa forma que se sienta bien tras la petición. Así tendrá una actitud más favorable para el cambio.

PASO 1

Empieza elogiando a tu interlocutor con algo sincero y breve.

Algunos ejemplos:

- Eres muy importante para mí
- Te aprecio mucho
- Sabes que te quiero muchísimo

PASO 2

Para pedir que cambie una conducta determinada lo mejor es seguir 3 fases:

- *Fase 1:* Deja unos segundos tras el elogio y con la conjunción "PERO" explica el problema de forma breve.
- *Fase 2:* ahora introduce el advverbio "CUANDO" y explica el porqué del problema.
- *Fase 3:* Comienza la petición de conducta. Aquí te exponemos algunas formas que puedes utilizar:
 - Te pediría que...
 - Me gustaría que...

PASO 3

Expresa un refuerzo positivo tras la petición de cambio de conducta empezando por la conjunción "AUNQUE", ejemplo:

- No te olvides que me tienes a tu lado
- Dime lo que piensas, tu opinión es muy importante para mí.

EJEMPLO.

Te aprecio mucho PERO hay un problema que debes saber: CUANDO hablas en público sobre nuestras desavenencias, me siento mal. (PAUSA BREVE). Te agradecería que, en adelante, nuestros desencuentros queden entre tú y yo AUNQUE te agradeceré que me sigas diciendo lo que piensas de mí, porque me importas y porque me importa tu opinión acerca de mí.

- Exprésate de forma clara y evita malentendidos.
- Asegúrate de que el otro ha entendido tu petición y las razones para pedirle un cambio
- Procura ser breve y conciso.
- Busca un momento y un lugar propicios para la petición de cambio
- Evita las críticas, amenazas o acusaciones.
- Evita un tono demasiado espontáneo. Lo que quieres transmitir es algo delicado.
- Haz ver al otro que no es la única persona que comete equivocaciones, es decir, hazle ver que todos nos equivocamos alguna vez.



C/ Stuart, 42
28300 Aranjuez
918 920 923

¡¡OFERTAS PERMANENTES!!

• www.grupotudescanso.com •



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

Dieta para alargar la vida

La esperanza de vida en España es de **80 años en hombres** y de **86 años en las mujeres**. Tener una buena dieta podrá aumentar tu esperanza de vida en un 20%, lo que equivaldría a que **los hombres vivirían hasta los 96 años** (16 años más) y **las mujeres vivirían hasta los 103 años** (17 años más).

Un estudio publicado en la revista **JAMA Internal Medicine** ha confirmado que **los personas que consumen más de dos porciones de frutas y verduras al día, tienen un 16% menor muerte que las que consumieron menos de una porción al día.**

Cómo se ha hecho el estudio

Durante 36 años se ha hecho el seguimiento de los hábitos alimentarios de:

 **75.000 mujeres**

 **44.000 hombres**

Los sujetos no padecían ninguna enfermedad cardiovascular y muy pocos eran fumadores.

Cada 4 años rellenaban un formulario con autoinformes de los participantes sobre sus hábitos y sus dietas.



Conclusiones

Los que mejoraron su dieta:

Redujeron del **25%** su riesgo de morir de enfermedades cardiovasculares y cáncer al **6%** y **13%**.

Redujeron a un **7%** su riesgo de morir de enfermedades neurodegenerativas, como la demencia.



En este periodo de tiempo se mantuvieron más sanos los que siguieron un patrón dietético que hace hincapié en las grasas saludables de origen vegetal, dando puntos negativos a los productos animales y cualquier tipo de alcohol. También desaconseja el consumo de azúcar añadido.

Es por eso que se cree que los antioxidantes de las frutas y verduras ayudan a proteger el cuerpo contra el daño cerebral y enfermedades crónicas.



NO SOY RARO
SOY UNA
**EDICIÓN
LIMITADA**

hapy 
PUBLICIDAD

**PERSONALIZAMOS
CAMISETAS
SUDADERAS
EQUIPACIONES**
...Y MUCHO MÁS

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

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

DISPARATE



www.modadisparate.com

C/ ALMÍBAR, 114 · ARANJUEZ · 91 892 31 20



*No dejes de visitarnos
para vestir
tus momentos bonitos*

CONTINIO 51600108



PERSONAS NEURODIVERGENTES

DISCALCULIA síntomas y tipos

Hay aproximadamente un 20% de la población que nace con diferencias cognitivas respecto la mayoría. Sus cerebros están cableados de forma distinta, Hablamos de neurodivergentes. El cerebro de una persona con discalculia está conectado de forma ligeramente distinta, y los estímulos matemáticos se procesan de forma diferente. Estas diferencias en su cerebro les suponen desafíos en su rutina diaria y también en el trabajo. Sin embargo, también les otorga superpoderes y fortalezas, la mayoría de las veces desaprovechadas por las empresas.

¿Qué es la discalculia?

Un trastorno específico del aprendizaje de las matemáticas. Tienen dificultad para comprender los símbolos numéricos (el concepto de número, por ejemplo) y los conceptos aritméticos básicos, como la suma, la resta, la multiplicación y la división.

Es importante aclarar que la causa de la discalculia no es una inteligencia inferior a lo normal, es decir, la discalculia es independiente del nivel de inteligencia. Se estima que este trastorno afecta a un 5-6 % de la población infantil.

SÍNTOMAS DE LA DISCALCULIA

La discalculia en los niños suele implicar uno o más de los siguientes aspectos:

Empezar a contar más tarde y con menos precisión que otros niños de su edad.

Relacionar mentalmente un número con un tamaño o cantidad (sentido numérico).

Afecta a realizar operaciones matemáticas básicas.

Tablas de multiplicar aprenderlas

un día y olvidarlas por completo al día siguiente.

Dificultad para elegir el cálculo que se debe emplear en un problema de matemáticas.

Necesitar más tiempo para el trabajo matemático y cometer errores.

Dificultad en aprender a decir la hora utilizando un reloj analógico.

Sufrir ansiedad matemática.

La discalculia en adultos suele estar relacionada con uno o varios de los siguientes problemas:

Sentirse incómodo con todo tipo de actividades relacionadas con los números.

Cometer errores al copiar y memorizar números de teléfono, nombres de usuario y fechas.

Tener problemas con cálculos cotidianos.

Gestión de las finanzas en general.

COMO SE DIAGNOSTICA LA DISCALCULIA

Visita a su médico: Descarta cualquier problema médico, como discapacidad auditiva o visual, que pueda afectar el proceso de aprendizaje.

Consulta con los profesores: Pídele al profesor de matemáticas de tu hijo que anote las áreas en las que tiene más problemas y cualquier estrategia que lo ayude.

Pregunta sobre otras áreas: Se estima que la mitad de los niños con discalculia también tienen otro problema del aprendizaje.

Consulta a un especialista: Una vez que hayas realizado el trabajo básico, habla con un profesional que pueda evaluar a tu hijo y te dé una opinión específica sobre cómo ayudar.

FORTALEZAS DE LAS PERSONAS CON DISCALCULIA

Suelen poseer fortalezas únicas, basadas en la creatividad, las habilidades interpersonales y el pensamiento crítico. Muchas personas con discalculia **destacan en encontrar soluciones innovadoras y pensar de manera diferente.**

Estas habilidades son especialmente valiosas en áreas como marketing, diseño, gestión de proyectos y estrategias empresariales. Suelen tener una gran capacidad para procesar información visual y conceptual.

Es habitual que estos niños sientan una gran frustración por no rendir académicamente igual que sus compañeros, lo que les causa problemas de autoestima.

También se debe tener en cuenta, que no todos los niños tienen el mismo ritmo de desarrollo ni de aprendizaje. Es normal que los menores de cinco años giren números al escribirlos, y que hasta los siete años tengan dificultades relacionadas con la capacidad de abstracción.



Tus sueños están tan cerca que los puedes tocar



18+ JUEGA CON RESPONSABILIDAD

Calle Patrimonio Mundial, 79 Local 11
P.A.U. DE LA MONTAÑA - ARANJUEZ
T. 915 488 238

Receptor: 78700

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 Médica
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.
Ondas de choques, Diatermia.
También atendemos en domicilios.
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 

SUSCRIPCIÓN DIRECTORIO PROFESIONAL

SEMESTRAL desde 70€+IVA ANUAL desde 120€+IVA

Tel. 91 084 13 92 - 673 439 431 - info@saludhable.net

hapy
PUBLICIDAD

• FLYERS • SELLOS • TARJETAS
• ROLL-UPS • LONAS • RÓTULOS
• IMAGEN CORPORATIVA

...y mucho más



910 841 392 · 673 439 431



info@hapypublicidad.com



CALLE CAPITÁN, 95

Farmacias de Guardia **Abril**

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

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.

*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



Ayuntamiento del Real Sitio y Villa

Aranjuez

XI FESTIVAL JAZZ-ARANJUEZ 2025

ARANJUEZ



25 ABRIL • 20:00 LAVABIRDS



24 ABRIL • 20:00 JACO PASTORIUS LEGACY



27 ABRIL • 19:00 REUNIÓN SWING & JAZZ QUARTET



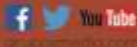
26 ABRIL • 19:30 JORGE VERA TRIO



Teatro Real Carlos III
de Aranjuez



www.teatroaranjuez.es



VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

¿Por qué elegir
la implantología
inteligente?

Es mínimamente invasiva,
más precisa y con
mejor recuperación.



200€
de descuento*
en tu tratamiento de
implante + corona

Calle de San Antonio 59
910 611 181

PIDE TU **CITA**
GRATUITA

*Promoción válida del 1/03/25 al 31/05/25 ambos inclusive. Aplicable sobre líneas de tratamiento cuyo importe unitario supere los 250€ en presupuestos aceptados. 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. **Condicionado a pasar una primera consulta.



ENROUTE

**Lentes diseñadas
para la carretera**

HOYA

LOHARDE[®]
óptica y espacióptico

C/ Almíbar 79 y 83 - Aranjuez, Madrid. 91 892 63 71