

Saludhable

Nº 150 - DICIEMBRE - 2025 - EJEMPLAR GRATUITO



EL ELFO TRAVIESO SKIN CYCLING

Qué es y por qué hacerlo en invierno

LOS OSCUROS ORÍGENES DE LA NAVIDAD

Cuando el estrés afecta a tu piel

DERMATITIS

Y OTRAS AFECCIONES PSICOSOMÁTICAS

EL GLOSS

Estar guapa e hidratada van de la mano

BIENVENIDA...? NAVIDAD

¿POR QUÉ CAUSA TANTO ESTRÉS?

CONSECUENCIAS DE UNA SEPARACIÓN EN LOS HIJOS



DÍA INTERNACIONAL DE LA

MEDITACIÓN

CULTIVAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN UNA BUENA INVERSIÓN

Disfruta la Fruta en Navidad

CÓMO RESPONDER A LA PREGUNTA

¿Y TÚ QUÉ TIENES NOVIA...?
CUÁNTO COBRAS...?

COMO ALIVIAR LAS MANOS SECAS EN INVIERNO



TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



El Elfo Travieso

Los pequeños y traviesos elfos vestidos de rojo y blanco llegan a casa, (elegir una fecha de inicio, puede ser el día 1 o el día de la Inmaculada, ...) y permanece hasta el día de Navidad. Los pequeños deberán ponerle nombre y a partir de ahí, comenzar con esta divertida tradición.

El día de Navidad, el elfo travieso vuelve a su hogar hasta el próximo año. Durante estas semanas actúa como ayudante de Papá Noel.

Colocar el elfo durante todo el día en

un lugar visible y concreto de la casa para que el niño se dé cuenta de su presencia. Por las noches, cuando este dormido, irá con Papá Noel a darle la información de cómo se ha portado durante el día.

Mientras el pequeño duerme, "el elfo, con ayuda de papá y mamá, cambiará de lugar porque por la noche ha ido a informar a Papá Noel". Nada más levantarse, deberá buscarle cada mañana para ver qué nueva locura está cometiendo el elfo ese día.

Debes informar al niño que el Elfo viene impregnado de polvos mágicos que le permitirán viajar cada noche al encuentro con Papá Noel. Según la tradición no se le puede tocar. ¿Qué pasa si lo toca? Pues **aprovechamos el acto de saltarse una normal, para que practique el hábito de pedir perdón**. Si pedimos perdón, el Elfo puede recuperar sus polvitos mágicos, pero esto solo se podrá hacer una vez.

3,2,1...ya viene el Elfo Travieso



MOBILE CENTER ARANJUEZ



con 3 AÑOS de GARANTÍA*

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

IPHONE
desde
499€

SIEMPRE LOS MEJORES PRECIOS

MOVILES LIBRES Y NUEVOS



Apple

SAMSUNG



LG



xiaomi

ALCATEL

ZTE

oppo

y muchas marcas más



desde

FUNDA & PROTECTOR 1€

REPARAMOS TODOS LOS MÓVILES
COMPRAMOS TU ANTIGUO MÓVIL

HACEMOS CONTRATOS TE BUSCAMOS EL MEJOR PRECIO

LEBARA

simyo

DIGI mobil

Jazztel



... y más compañías

PROTECTOR DE PANTALLA

CRISTAL 3€ GEL 5€

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

e-mail: mobilecenteraranjuez@hotmail.es

*Consultar vigencia de precios en tienda.



PIZZA LOCA
de telepizza

UNA MEDIANA
POR SOLO

8'95€
A DOMICILIO
WEB/APP

RECETAS TAAAAAN DE AQUÍ

NUEVAS
MAESTRAS
de telepizza

NUEVAS RECETAS



BURGALESA MAESTRA
QUESO PROVOLONE, PIMIENTO ROJO ASADO
Y MORCILLA DE BURGOS

2x1 A DOMICILIO

MEDIANAS

5'95€
LOCAL Y
RECOGER

Masa fina
2 ingredientes



telepizza

91 892 57 42

C/ Rey, 62 - Aranjuez

• 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

SKIN CYCLING

QUÉ ES Y POR QUÉ HACERLO EN INVIERNO



El skin cycling es la alternancia controlada de exfoliación, activos y descanso. En invierno la piel se vuelve más seca, sensible y reactiva por el frío, el viento y la calefacción. Por eso, en diciembre conviene realizar esta estrategia para mantener la eficacia sin comprometer la barrera cutánea.

1. Exfoliación suave

En invierno, la piel agradece la exfoliación suave y superficial. Sostituimos AHAs fuertes por opciones gentiles como ácido láctico (5%) o mandélico. Consideramos exfoliantes enzimáticos: refinan sin irritar.

Una exfoliación agresiva en clima frío puede provocar microfisuras, rojeces y deshidratación persistente.

2. Retinoides: sí, pero con delicadeza

Los retinoides siguen siendo un pilar antiedad, en invierno podemos manejarlos más a menudo pero aún así exigen precauciones.

Utilizamos solo formulaciones de alta tolerancia como el retinol encapsulado u otros activos "retinol like" como el bakuchiol, un potente antioxidante pero minimizando los problemas de sensibilidad o reactividad.

Objetivo: mantener firmeza, luminosidad y control de la piel sin castigar.

3. Doble reparación

Aquí se centra el trabajo en restaurar, reparar y reforzar.

Activos reparadores recomendados: Ceramidas para fortalecer la barrera. Escualano para retener hidratación sin sensación grasa. Pantenol y niacinamida para calmar y equilibrar. Factores de crecimiento epidérmicos son proteínas que estimulan la regeneración y reparación de la piel al promover la proliferación y diferenciación celular.

Multiplica la eficacia con un booster. Un ácido hialurónico de bajo peso molecular que encapsula los principios activos potenciando así su efecto.

El skin cycling es una técnica flexible que se adapta a las necesidades cambiantes de la piel. En invierno, más que nunca, combina la eficacia de los activos con el respeto por la barrera cutánea. Ajustarlo en diciembre significa prevenir irritaciones, mejorar la tolerancia y mantener una piel fuerte, hidratada y equilibrada durante todo el invierno para así estar más defendida el resto del año.

-LA LUNA ES UN RECORDATORIO DE QUE LA VIDA ES CRECIMIENTO Y RENOVACIÓN-

REGALA BELLEZA

TRATAMIENTOS PERSONALIZADOS

Láser innova SHR	Cursos de automaquillaje
Cosmetología	Beauty Coach
Faciales	Maquillaje (novias y eventos)
Corporales	Nutricosméticos
Cera "no reciclable"	Tratamientos holísticos
Depilación eléctrica	Venta de cosmética científica (I+D+I)

C/ Stuart, 126 - Aranjuez
Tel. 91 891 37 62

ergoestetica@hotmail.com • www.ergoestetica.com



AMPLIAMOS NUESTROS **SERVICIOS** **PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

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

COMPRVENTAS · 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

*Feliz Navidad
y nuestros
mejores deseos
para el
2026.*



UAT
UNIÓN ASESORES & TRIBUTARIOS
ABOGADOS

Mito o Realidad

¿EL FRÍO TE ENFERMA?

¿QUIÉN NO HA ESCUCHADO LA FRASE “ PONTE SUÉTER QUE TE VAS A ENFERMAR ” ?

Es común pensar que el frío está directamente relacionado con enfermedades respiratorias, como la faringitis, la amigdalitis o la gripe, sin embargo, las bajas temperaturas, la lluvia o el aire seco no tienen la capacidad de producir enfermedades por sí mismas. A pesar de esto, sí generan las condiciones para que se produzcan los contagios.

EL CLIMA GÉLIDO

Puede propiciar que los virus y bacterias se reproduzcan más rápido en el aire seco del ambiente. Algunos estudios sugieren que ante una baja temperatura las células inmunitarias se debilitan, pero a final de cuentas son los virus los que ocasionan las enfermedades y no las condiciones climáticas.

Es en temporadas invernales es cuando la gente suele estar más cerca una de otra en espacios reducidos debido al frío exterior, por esta razón, el número de contagios se incrementa.

RECOMENDACIONES

Vacunarse contra la gripe, influenza, y COVID-19, tener un régimen alimenticio saludable y procurar hacer alguna actividad física con el fin de tener un sistema inmunitario fuerte.

Abrigarse, cubrir la nariz y boca y consumir abundantes líquidos ayudarán a que el frío no sea tan duro y harán esta temporada más llevadera.

También es en esta temporada cuando coinciden fechas de celebración, en las cuales la gente suele reunirse con sus seres queridos, se comparten momentos de alegría y se crea una atmósfera de felicidad, sin embargo, también es en estas épocas que ocurre un fenómeno llamado Trastorno Afectivo Estacional (TAE), también conocido como depresión de invierno.



¿MITO O REALIDAD?

Es un mito, el frío no enferma por sí solo si hablamos de infecciones del tracto respiratorio, pero las condiciones ambientales invernales sí que pueden favorecer la transmisión de patógenos de una persona infectada a otra.



¡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



ESTUDIO DE PILATES REFORMER

Marta Clevencia

C/ ALMÍBAR, 175
28300 ARANJUEZ

WHATSAPP
679.486.216

Los oscuros orígenes de la Navidad

Antes de comenzar con lo morboso del asunto, comencemos con la fecha. ¿Por qué 25 de diciembre? En el año 340 d.C., el Papa Julio I fijó este día como la fecha del cumpleaños de Jesús. Antes de hacer oficial el 25 de diciembre, se marcaron al menos otras tres diferentes el 29 de marzo, el 6 de enero y un día de junio. Esta última opción es la que los historiadores consideran como la más probable.

En esa época existían festivales precristianos que coincidían con la recién inventada Navidad "la Bacanal", "Saturnales", y "la Fiesta de Yule"

Los Saturnales se celebraban en Roma y daban comienzo el 19 de diciembre y duraban casi una. Durante estos días, las escuelas se cerraban y no se castigaba a ningún criminal. Los esclavos podían intercambiar lugares con sus amos, y uno era elegido rey durante la duración del festival. Los ricos repartían regalos a los pobres. Se permitían las apuestas en los juegos de azar, que estaban legalmente prohibidos el resto del año, y todo el mundo se entregaba al juego.

La Fiesta de Yule se celebraba el día 21 de diciembre es una fecha muy especial. Es el solsticio de invierno "la noche más larga del año", el momento que marca el final de la oscuridad y la llegada de la luz. Un momento mágico, celebrado por muchas culturas desde la Edad del Hierro. En los países escandinavos, donde la oscuridad es aún mayor y el frío también, el solsticio de invierno significaba el triunfo de la vida

sobre la muerte. Era un momento de celebración, las familias y los amigos se reunían ante el fuego para celebrar que estaban vivos y para recordar a los que se habían quedado por el camino.

La festividad de Yule, podía durar varias semanas en torno al solsticio de invierno, se colocaba bajo techo un árbol (¿os suena un árbol dentro de casa?) que recordaba el Yggdrasil, el Gran Fresno de cuyas ramas penden los Nueve Mundos, incluyendo el de los hombres.

Se sacrificaba una cabra en honor a Thor el dios de trueno nórdico conducía un carro tirado por dos machos cabríos (¿os suena un hombre sobre un carro tirado por animales?).

Las Bacanales, su origen parece ser de origen griego, aunque algunos historiadores aseguran que el culto a Dionisos es originario de Roma, los ritos báquicos consistían en ingerir



gran cantidad de vino y una vez conseguido la mezcla de hombres con mujeres, jóvenes con viejos, mujeres con mujeres, hombres con hombres, ya no quedaba nada de decoro, todas las variedades de corrupción empezaban a practicarse, pues cada uno tenía a mano el placer que respondía a las inclinaciones de su naturaleza.

En estos ritos se daba un juramento de iniciación para salvaguardar el secreto y la unidad del grupo.

Las mujeres también tenían asociaciones secretas, fueron una válvula de escape del tradicional machismo bajo el que vivían, una oportunidad para reunirse, lejos de las miradas de sus maridos y padres, rompiendo con algunas de las prohibiciones a las que estaban sujetas por su condición de mujer, como beber vino y disponer libremente de su cuerpo y su sexualidad.

San Nicolás, un personaje que se remonta a Asia Menor, alrededor del 350 d. C. (por esas mismas fechas, recordemos, el papa Julio I estaba inventándose la fecha de nacimiento de Jesús), y mira por donde lo mezcló con otros personajes folclóricos, a Nicolás se le describe como un anciano de larga barba blanca que vestía túnica verde (fue una marca de bebidas quien tras una buena campaña de marketing le cambió el color al rojo).

El lado siniestro de Papá Noel recae en su pequeño ayudante o antiguo enemigo, **Krampus**, una criatura de países alpinos. Según la leyenda, esta figura, demoníaca en apariencia, castiga a los niños malos durante la temporada de Navidad. La antítesis de Papá Noel, quien les premia con regalos si han sido buenos.



**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

CONTROL DE PLAGAS

No queda ni uno



CONTENEDORES HIGIÉNICOS - BACTEREOSTÁTICOS
AEROSOL - FUMIGADORES - MADERA - OZONO

TEL.: 624 83 98 16

ARANJUEZ

www.múridos.com • ventasmuridos@hotmail.com



Quando el estrés afecta a tu piel:

DERMATITIS

Y OTRAS AFECCIONES PSICOSOMÁTICAS

En nuestra búsqueda constante de una piel sana y radiante, a menudo nos centramos en rutinas de cuidado externo y productos tópicos. Sin embargo, lo que muchos no saben es que el espejo de nuestra piel refleja mucho más que nuestra edad o el clima; también es un fiel indicador de nuestro estado mental y emocional.

La conexión entre la salud mental y la apariencia de la piel, conocida como **psicodermatología**, es un campo fascinante que revela cómo el estrés, la ansiedad y otras emociones pueden manifestarse físicamente, dando lugar a afecciones como la dermatitis y otras enfermedades psicosomáticas.



El estrés, en particular, actúa como un potente desencadenante.

Quando nos enfrentamos a situaciones estresantes, nuestro cuerpo libera hormonas como el cortisol. Si bien esta respuesta es crucial para la supervivencia a corto plazo, una exposición prolongada al cortisol puede tener efectos devastadores. El cortisol crónico debilita la barrera protectora de la piel, haciéndola más vulnerable a irritantes externos y alérgenos. Esto puede exacerbar condiciones preexistentes como el acné o la rosácea, o incluso provocar el brote de nuevas afecciones.

AFECCIONES CUTÁNEAS ESPECÍFICAS INFLUENCIADAS POR EL ESTRÉS

DERMATITIS

Es una de las manifestaciones más comunes del estrés en la piel. La dermatitis atópica puede experimentar brotes de picazón intensa, enrojecimiento y descamación, creando un círculo vicioso en el que el malestar físico aumenta el estrés, y viceversa. La dermatitis seborreica, que afecta áreas ricas en glándulas sebáceas como el cuero cabelludo y la cara, también puede empeorar con períodos de tensión emocional.

PSORIASIS

Esta enfermedad crónica autoinmune se caracteriza por manchas rojas y escamosas. Aunque su origen es genético, el estrés es un desencadenante bien conocido de los brotes o un factor que agrava la condición existente. Los pacientes a menudo reportan un empeoramiento significativo de sus síntomas durante épocas de gran presión emocional.

CAÍDA DEL CABELLO

Más allá de la caída estacional o genética, el estrés severo puede provocar la alopecia areata, una condición autoinmune donde el sistema inmunitario ataca los folículos pilosos, resultando en parches de calvicie. El impacto emocional del estrés se traduce directamente en la salud capilar.

VITÍLIGO

Caracterizado por la pérdida de pigmentación en la piel, formando manchas blancas. Aunque es una enfermedad autoinmune, el estrés emocional es frecuentemente reportado por los pacientes como un factor que precede o agrava la aparición de nuevas lesiones.

URTICARIA CRÓNICA

La aparición recurrente de habones con picazón, sin una causa alérgica clara, a menudo se relaciona con el estrés crónico, ya que la liberación de histamina puede verse influenciada por el estado emocional.

Azúrea Energía, servicios integrales en energía solar.

Placas solares en Aranjuez

- ◆ Instalación de sistemas fotovoltaicos
- ◆ Mantenimiento técnico
- ◆ Sustitución de inversores
- ◆ Integración de sistemas de respaldo (backup)
- ◆ Instalación de cargadores para vehículos eléctricos
- ◆ Ampliaciones de capacidad
- ◆ Sistemas de baterías



Llámanos e infórmate
T. 91 928 67 67 - M. 603 193 607
Gonzalo Chacón, 21 - Aranjuez
azureaenergia.com    

El Gloss

Estar guapa e hidratada van de la mano



Arrancamos la moda del brillo en tus labios. Atrás quedaron los labiales mate que requerían un secado para alcanzar este efecto, consiguiendo así resequedad en tus labios ¡Ya estamos hartas! ¡Queremos hidratación!

Ingredientes clave

Para que un gloss sea realmente efectivo, debe contener ingredientes que potencien el brillo y cuiden tus labios al mismo tiempo. Toma buena nota de qué componentes buscar:

Ácido hialurónico

Actúa a modo de esponja para retener la humedad de tus labios. Crea un efecto relleno aumentando volumen de forma natural. Además previene la sequedad y con ello las grietas, dejándolos lisos.

Vitaminas E y C

Combinando estas dos vitaminas creas un efecto antioxidante y protector que ayuda a prevenir el envejecimiento prematuro de los labios. Así reduce la aparición de las líneas de expresión, dándote un aspecto más juvenil.

Pigmentos perlados

Estos ingredientes se usan para dar un efecto visual similar al nácar, que cambia de intensidad y tonalidad conforme al ángulo por el que recibe la luz.

Aceites naturales

El mejor ingrediente que puedas encontrar en un gloss son los aceites naturales. Puedes encontrarlos como el aceite de coco, oliva o de almendra. No solo aportan brillo, sino que, además, nutren tus labios con su composición rica en ácidos grasos esenciales y vitaminas.

Perlas reflectivas

El acabado radiante de todo gloss se consigue con perlas que reflejan la luz. Son pequeños minerales de mica que proporcionan destellos genuinos y sutiles aportando un brillo más intenso y visible.



Ingredientes a evitar

Algunos ingredientes como el alcohol o el mentol pueden irritarlos y, con el tiempo, resecarlos aún más.

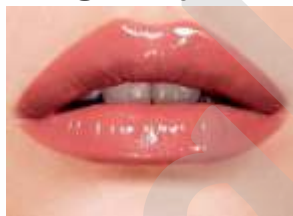
1930
MAX FACTOR X



Los glosses son un gran aliado para hidratar tus labios y conseguir ese efecto brillo fresco que tanto nos gusta. Pero este invento no viene de ahora. Fue creado en 1930 por Max Factor para la industria cinematográfica con el objetivo de dar luminosidad especial en las películas. El primer gloss comercializado por Max Factor en 1932 se llamó "X-Rated".

Independientemente de la forma que tengan tus labios, la forma ideal para aplicar el gloss consiste en colocar un poco de producto en el centro del labio inferior, para luego presionando sutilmente distribuirlo de derecha a izquierda por toda la boca. Es importante que no te excedas fuera de los bordes y te limites a únicamente tus labios para no saturar el efecto final.

¿Qué diferencia hay entre un gloss y un bálsamo?



El gloss es un producto cosmético que aporta brillo, volumen e hidratación a los labios. Su textura fluida y brillante crea un acabado luminoso y atractivo, ideal para quienes buscan un look natural o para realzar un maquillaje más intenso.

El bálsamo es una sustancia similar a la cera que se aplica tópicamente en los labios para hidratar y aliviar los labios agrietados o secos, la queilitis angular, la estomatitis o el herpes labial.



EN CALLE
REAL, 10
ARANJUEZ



EN REPARACIÓN DE CALZADO

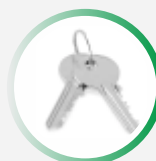
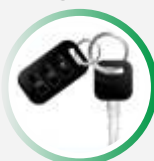
CAJAS FUERTES

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.



C/ REAL, 10 LOCAL-1 • 91 891 27 21 / 626 96 41 00

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

BIENVENIDA..? NAVIDAD

¿Por qué causa tanto estrés?

¡Qué estrés! Va llegando otra vez Navidad. Este pensamiento puede asaltarnos antes y durante estas fiestas, y lo cierto es que existen motivos para ello, en esta época se acumulan multitud de gastos extras, comilonas, encuentros sociales, cambio de horarios, de alimentación y noches en vela.

Esta combinación puede ser el detonante del llamado **ESTRÉS NAVIDEÑO**.

Motivos por los que la Navidad puede provocar estrés.

La mayoría de las obligaciones navideñas son **autoimpuestas por la propia persona** y pueden surgir como anticipaciones mentales, dando lugar a un permanente estado de alerta a causa del estrés navideño. Este cúmulo de responsabilidades, que no tenemos el resto del año, nos puede llevar al desgaste emocional y físico si no nos organizamos bien y nos dejamos llevar por la presión y las prisas de última hora.

Los constantes **cambios de rutina, de horarios y de ambientes, así como los desplazamientos**, también son factores para acumular estrés. Todo ello altera

la existencia de la persona, lo que puede derivar en cansancio, depresión, dificultad para dormir y dolores musculares, de cabeza e intestinales.

Además, durante la época de Navidad es frecuente asumir **más gastos de lo normal** y realizar numerosas compras navideñas, en ocasiones a última hora.

Por otro lado, llega el **cambio de estación** de otoño a invierno, el frío y la disminución de horas de luz natural pueden hacer que decaiga el estado de ánimo.

Prevenir el estrés en Navidad

• **Prioriza las tareas** e intenta sacar de tu lista aquellas que causan desgaste y que son innecesarias.

• **Organízate** para no dejar todo a última hora.

• **Identifica los pensamientos inadecuados** que pueden influir sobre tus emociones y trata de cambiarlos por otros más motivadores. Por ejemplo, sustituir los "debo y tengo" por "quiero y deseo".

• **Pon atención a tu respiración** y ten el control, de modo que te sirva para calmarte.

• **Marca un presupuesto** para compras navideñas (y no te pases).

• **Estimula el "estrés bueno"**. Está relacionado con la vivencia de emociones gratificantes y tiene un efecto muy beneficioso (este tipo de estrés es el que viven los niños la víspera de la noche de Reyes y puede ser un estrés maravilloso).

• **Acude a profesionales**, existen terapias psicológicas especializadas en este tipo de estrés. No hay que dudar en pedir ayuda profesional, te darán las herramientas necesarias para poder volver a disfrutar de la navidad.

Las personas con tendencia al perfeccionismo, a implicarse en exceso o a querer agradar a los demás por encima de todo con una gran autoexigencia, son las que más riesgo tienen de sufrir este tipo de estrés.

MENÚS de NAVIDAD NOCHEVIEJA y REYES



INBODAS
GROUP

Menú de Navidad

25 de DICIEMBRE de 2025

ENTRANTES (a compartir)

- Surtido de ibéricos y su pan con tomate
- Croqueta de chipirones con alioli de azafrán
- Gamba blanca de Huelva y langostinos cocidos

SEGUNDOS (a elegir)

- Rabo de toro relleno de foie estofado al vino tinto con cremoso de patata trufada
- Tronco de merluza con crema suave de ajo y omillo con wok de verduras
- Solomillo de ternera gallega a la plancha con salteado de boletus

SORBETE

- Piña al cava

POSTRES (a elegir)

- Couland de queso manchego y helado de violeta
- Torrija de pan brioche caramelizado con helado de dulce de leche

60€

MENÚ INFANTIL

- Cachopo de pollo con jamón y queso
- Espaguetis boloñesa y patatas fritas

POSTRE

- Brownie con helado de vainilla

20€

Menú de Nochevieja

31 de DICIEMBRE de 2025

ENTRANTES (a compartir)

- Jamón y lomo puro de bellota al corte
- Anchoa en salazón con pan de cristal y mantequilla ahumada
- Langostinos salvajes con aliño de pimientos rojos con emulsión de su coral

SEGUNDOS (a elegir)

- Lomo de rodaballo con cocción lenta, napado con su pilpil y quisquillas en salmuera
- Paletilla de lechal manchego con sus panaderas
- Tournedó de ternera en jugo de boletus y trufa con cebollitas francesas glaseadas y patatas baby

SORBETE

- Mandarina de Sicilia

POSTRES (a elegir)

- Torrija de pan brioche con crema helada de turrón
- Tiramisú cremoso de mascarpone, soletilla al café expreso y cacao
- Dulces navideños y uvas de la suerte

¡Además disfrutarás de cotillón, 2 copas y chocolate con churros hasta las 4:00h!

120€

MENÚ INFANTIL

- Entremeses de ibéricos y croquetas
- Cachopo de solomillo de ternera con jamón y queso

POSTRE

- Brownie con helado

25€

Menú de DÍA DE REYES

06 de ENERO de 2026

ENTRANTES (a compartir)

- Selección de ibéricos de bellota
- Ensaladilla hecha en casa con gamba roja
- Croquetas de pulpo a feira con mahonesa de pimentón

SEGUNDOS (a elegir)

- Chuleta de ternera con patata asada
- Lomo de bacalao confitado con cebolla caramelizada y salsa ibérica
- Paletilla de cordero de lechal confitada a baja temperatura

SORBETE

- Limoncello

POSTRES (a elegir)

- Nuestro Roscón de Reyes
- Couland de queso con helado de yogur y mango
- Tarta Sacher
- Dulces navideños

60€

MENÚ INFANTIL

- Arroz a la cubana con huevo frito
- Libritos de cinta de lomo y patatas fritas

POSTRE

- Brownie con helado de vainilla

20€

Finca La Ribera

Ctra. M-305 - Km 43,8 - Aranjuez
Reservas 650 822 758

*TODOS LOS MENÚS INCLUYEN: bebida ilimitada, pan, postre y café. Precios IVA incluido



sello de
calidad
fotocasa

AGENTES INMOBILIARIOS

FYSOL

C/ Gobernador, 73

918 754 258

www.fysol-inmobiliarias.com

contactos@fysol-inmobiliarias.com

@aranjuez.fysol

@Fysolinmobiliaria

Nuevos Retos, Nuevas Ilusiones, Nueva Oficina

Calle del Gobernador, 73 (junto Plaza del Ayuntamiento)



Bridemos
por unas

¡Felices Fiestas y un Prospero 2026!

DISPONEMOS de
UNA GRAN BASE DE DATOS DE
COMPRADORES

REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO

Visítenos C/ Gobernador, 73



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



FOSO-MORERAS

392m² construidos en 2 plantas, 6 dorm., 3 baños + apartamento 3 dorm. y aseo. Dispone de 2 estancias diáfanas para reformar y gran patio.

310.000€



CENTRO

Dispone de 222m², 2 baños y escaparate, a 4 min. del ayuntamiento, al lado de la Universidad de Pavía. En arrendamiento.

245.000€



ONTIGOLA

Pareado esq. 3 plantas. cocina, salón comedor, amplio patio, barbacoa. 3 dorm. (1 con terraza). Sótano como un pequeño apart. Garaje cubierto.

234.900€



YEPES

Piso 81 m² con 2 dorm., cocina con terraza acrist., amplio salón y 2 baños reformados. Plaza de garaje y trastero. La finca dispone de ascensor.

169.500€



INFANTAS

Piso de 125m², 3 dorm., el principal con baño y vestidor. Baño común con plato de ducha, salón comedor, cocina con amplia terraza. Ascensor.

340.000€



CENTRO

Ático de 102m², 3 dormitorios, dos baños, aire acondicionado, gas natural. Trastero y ascensor. Luminoso.

260.000€



CUARTELES

Ático con terraza, 86m², 3 dormitorios, 2 baños, gran salón, aire acondicionado y gas natural. Con cochera independiente.

235.000€



MIRADOR

2 Parcelas 1.147m² en total. Conexiones de agua, electricidad y alcantarillado. Gran potencial para viviendas independientes.

las dos parcelas
318.150€



VALLEGRANDE-SESEÑA

Parcela de 232m² con chalet de 214m², 5 dormitorios, 4 baños, 100 m² parcela libre, salón, comedor, garaje.

305.000€



LA MONTAÑA - PARCELA

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

135.000€



ALMORADI (ALICANTE)

137m². 3 dorm., 2 baños completos, amplio salón y cocina con terraza. Plaza de garaje, trastero y ascensor. A 15 min. de la playa de Guardamar

129.900€



COLMENAR

Finca de 3.743m² con una superficie construida de 710 m² para más información consúltelos sin compromiso.

PRECIO A CONSULTAR



RECONOCIMIENTO A LAS
MEJORES EMPRESAS DEL SECTOR INMOBILIARIO

Ga son 3 años 2023, 2024 y 2025.

CONSECUENCIAS *en los hijos* DE UNA SEPARACION



Los hijos de padres separados presentan más problemas de conducta debido a que la separación suele ser un acontecimiento que se vive de forma negativa.

Dependiendo de la edad de los hijos les afectara de forma distinta, tanto a nivel emocional, académico, etc.

¿COMO LES AFECTA?

BEBÉS

Los padres suelen pensar que al ser tan pequeños no sufren ningún tipo de consecuencia porque creen que no llegan a percibir las cosas, pero esto no es así, los bebés también pueden desarrollar síntomas derivados de la separación de sus padres. Las consecuencias suelen ser que el bebe esta más irritable con un llanto desconsolado, tiene dificultades para conciliar el sueño y pesadillas, les duele la *tripita* y pueden rechazar la comida.

- La mejor forma de actuar para no perjudicar al bebe, es mantener una relación civilizada entre los padres, los abuelos y el resto de familiares.

En el caso de bebés la custodia suele ser de la madre, cuando el padre vaya a visitarle, los padres deben mantener un clima calmado durante estas visitas. Se le debe transmitir mucho amor con caricias, mimos y abrazos.

PREESCOLARES

Lo más probable es que experimenten sentimientos de autoculpa, conductas regresivas y un miedo intenso al abandono. Los menores de 8 años suelen experimentar durante la adolescencia ansiedad, hiperactividad, desobediencia y conductas desafiantes. Las niñas parecen que se recuperan antes, pero en cambio los niños pueden continuar igual o ir a peor.

- Sobre los 10 años, normalmente

no recuerdan cómo fue la ruptura y cómo era la familia antes de la separación. En definitiva, es la etapa en la que más les afecta la separación de los padres pero los que mejor se adaptan a largo plazo.

PREADOLESCENTES

Se sienten impotentes y viven la separación de forma temerosa. Las principales consecuencias son inicialmente, depresión aguda y comportamiento antisocial, conductas regresivas y ansiedad. Pasados unos 18 meses suele producirse un empeoramiento de todos aquellos que al principio parecían haberse adaptado a la situación (sobre todo en varones).

- Ambos padres deben explicar la nueva situación utilizando un lenguaje adecuado a su edad, resolver todas las dudas del preadolescente y dejale muy claro que no le van a abandonar, que puede hablar con ellos del tema si necesitar expresar algún sentimiento (normalmente son rabia o tristeza). Se debe hablar siempre positivamente del otro padre. No se les debe sobreproteger por pena.

ADOLESCENTES

Muestran más problemas de conducta, baja autoestima, abuso de sustancias y problemas de adaptación social que los hijos de padres no divorciados.

Los adolescentes deben lidiar con elementos de inseguridad y

abandono, sino lo hacen adecuadamente, puede acabar derivando el problemas de ajustes a nivel psicológico como dificultad de adaptación y conductas agresivas. También pueden aparecer, desórdenes de ansiedad, depresión, retraimiento y trastornos somáticos.

En esta época comienzan a separarse de la familia para juntarse más con amistades. Esto podría dar lugar a una gran falta de comunicación que podría romper el vínculo con los padres. Los adolescentes son más propensos a caer en conductas de riesgo o dificultades académicas.

Algunos por el contrario son capaces de gestionarlo positivamente pues lo perciben como una solución al conflicto familiar.

- Nunca hables mal de tu ex pareja delante de ellos, NUNCA. No los uses como mensajeros o como espías. Deben mantener sus rutinas, sus horas de la comida deberán ser iguales, deben acudir a sus actividades extraescolares normalmente, tiempo para estudiar y para estar con sus amigos, estas rutinas ayudaran a reducir su estrés y que noten menos los cambios que están ocurriendo a su alrededor. Los padres deben estar de acuerdo sobre los tiempos y los lugares a compartir con tus hijos.

Si no estáis seguros de como informar a vuestros hijos de la separación o de como van a reaccionar, lo mejo es a acudir a un psicólogo para que os ayude a superarlo lo mejor y mas rápidamente posible.

Salud, sabor y conciencia en cada detalle
Origen es un espacio pensado para quienes cuidan su cuerpo sin renunciar al placer.



Una cafetería saludable, moderna y comprometida con lo esencial
ALIMENTACIÓN REAL, DELICIOSA Y RESPONSABLE

Abrimos de Jueves a Martes

C/Postas, 1

- Café ecológico de distintos orígenes
- Repostería sin azúcar, creada para disfrutar sin culpa
- Opciones veganas, keto y sin gluten
- Fritz-Kola, cerveza artesanal ecológica
- Desayunos nutritivos
- Meriendas equilibradas
- Platos ligeros, ideales para compartir en la tarde-noche

@origenaranjuez

684 70 46 46

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



C/ Gonzalo Chacón, 38
ARANJUEZ

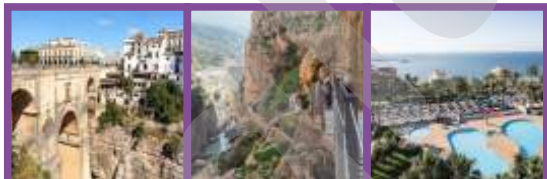
T. 91 892 19 12 - 635 50 20 20
 josefranciscodelalamo@gmail.com

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

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

BENALMADENA

DEL 24 AL 30 DE MARZO



HOTEL BEST SIROCO 4*

490€ POR PERSONA

EL PRECIO INCLUYE

- BUS IDA Y VUELTA • 7 DÍAS - 6 NOCHES
- PENSIÓN COMPLETA CON AGUA - VINO
- GUÍA ACOMPAÑANTE • SEGURO DE VIAJE
- EXCURSIONES POR LA ZONA:
 RONDA · SETENIL · NERJA
 PROCESIONES DE MÁLAGA
- EXCURSIÓN OPCIONAL: CAMINITO DEL REY

SALIDA DESDE ARANJUEZ

FYSOL
 AGENTES INMOBILIARIOS

¿Estás pensando en vender?

¿No sabes cómo empezar a gestionarlo?

TE AYUDAMOS

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

*Visítanos en nuestra
 nueva oficina*



C/ Gobernador, 73



918 754 258

contactos@fysol-inmobiliarias.com

@Fysolinmobiliaria

@aranjuez.fysol

21
DIC

DÍA INTERNACIONAL DE LA MEDITACIÓN

EL CAMBIO EN EL MUNDO COMIENZA CON TU SILENCIO INTERIOR

Este día es una oportunidad para que todos, sin importar nuestra cultura, creencias o circunstancias, nos comprometamos con la práctica de la meditación. Al menos cinco minutos al día, cada momento de atención plena es un paso hacia un mundo más pacífico.

En este Día, recordemos las palabras del Dalai Lama y reflexionemos sobre el poder transformador de esta práctica. Enseñemos a nuestros niños a meditar, no solo para calmar sus mentes, sino para sembrar las semillas de un futuro sin guerras. La paz comienza en cada uno de nosotros. Al cerrar los ojos y observar nuestra respiración, abrimos la puerta a un mundo de posibilidades “un mundo donde el entendimiento reemplaza al conflicto y el amor supera al miedo”.

En este mundo, donde los conflictos, la ansiedad y el estrés parecen ser parte de nuestra cotidianidad, el Día Internacional de la Meditación nos invita a detenernos, reflexionar y reconectar con nuestra esencia más profunda.

APRENDER A MEDITAR

Busca un lugar tranquilo, con luz tenue y agradable temperatura. Es importante que uses ropa cómoda y si puedes descalzate. Ten una manta cerca para taparte, si lo necesitas. Es conveniente que te acuestes sobre una colchoneta, la espalda contra el suelo, las piernas extendidas, descruzadas, los brazos al los lados del cuerpo y las palmas de las manos hacia arriba.

- 1 Cierra los ojos, afloja el cuerpo. Respira lentamente, concentrado en el aire puro y limpio que inunda todo tu cuerpo.
- 2 INHALA, concéntrate en el aire puro y brillante que ingresa por la nariz... y recorre todo tu cuerpo llenándolo de luz.
- 3 EXHALA, el aire pesado y gris sale de tu cuerpo, llevándose todas las preocupaciones lejos de mi mente.
- 4 La respiración es cada vez debe ser más y más profunda.
- 5 La mente está relajada, tu cuerpo está relajado, disfruta de este momento de inmensa armonía.
- 6 Lentamente abre los ojos, estira todo tu cuerpo despacio, despiértate.
- 7 No tengas prisa, tomate tu tiempo, sientate con cuidado, poniéndome de costado, para no marearte. Cuando estes listo, incorporate para continuar con tus actividades, disfrutando de la paz lograda.



“Si no puedes ser amable con los demás, al menos no les hagas daño”

Dalai Lama



Contáctanos

[realsitio]

GRUPO INMOBILIARIO



- **Gestión inmobiliaria**
- **Administración de fincas**
- **Seguros**
- **Abogados**

[📍] C/ del Príncipe, 33 - Aranjuez [📞] T. 691 379 501
www.realsitio.net

Saludhable



hapyPublicidad



LES DESEAMOS UNA FELIZ NAVIDAD Y UN PRÓSPERO 2026

CULTIVAR LA TOLERANCIA A LA FRUSTRACIÓN UNA BUENA INVERSIÓN



La frustración es un estado emocional que aparece en nosotros cuando nos encontramos con obstáculos al intentar conseguir lo que queremos, cuando nuestros deseos no se cumplen, cuando nuestros esfuerzos no dan los resultados que esperamos, o cuando simplemente esperamos que algo considerado bueno nos acontezca y no se cumple. Tiene que ver con cuestiones que nos exigimos a nosotros mismos, a los demás o al funcionamiento del mundo en general.

La podemos identificar por un conjunto de molestias físicas, de sensaciones desagradables y una serie de pensamientos que alimentan esas sensaciones. Resulta adaptativa en la medida que puede generar recursos para resolver los inconvenientes que inevitablemente nos vamos a encontrar en la vida, pero puede resultar muy dolorosa cuando nos bloquea y se convierte en sufrimiento. Puede venir acompañada de rabia o tristeza. Puede hacernos sentir inútiles o fracasados, inferiores, impotentes, o ver a los demás como incompetentes o malintencionados.

Tolerar la frustración significa ser capaz de afrontar los problemas y limitaciones que nos encontramos a lo largo de la vida, a pesar de las molestias o incomodidades que puedan causarnos.

La baja tolerancia a la frustración está relacionada con patrones de crianza muy permisivos en los que padres y educadores se adelantan a los deseos de los niños, les facilitan excesivamente las cosas y tratan de evitarles cualquier tipo de malestar. Así, te centres en gestionar mejor tu aprendizaje que todo tiene que estar siempre a su disposición, que no es bueno esperar un poco, o que se puede tener o hacer siempre lo que uno quiere. De alguna manera, tratar

de evitar cualquier pequeño malestar en los niños puede acarrear grandes sufrimientos en la edad adulta.

Aumentar nuestra tolerancia a la frustración puede suponer una mejora significativa en nuestra percepción de satisfacción con la vida. Para ello te invitamos a seguir una serie de recomendaciones.

- **LA ACEPTACIÓN.** Quizá sea realmente la clave para mejorarnos en este aspecto.

Aceptar que tenemos limitaciones, que los demás también las tienen y que por muchos que nos empeñemos o por muy injusto que nos parezca, “las cosas son como son”. Además, quizá si todo fuera tan fácil como a veces nos gustaría, tal vez no sabríamos apreciarlo.

- **DARNOS CUENTA.** Cada uno de nosotros responde con frustración a eventos diferentes.

- Toma conciencia de a qué tipo de situaciones eres más vulnerable y aprende a generar expectativas más realistas. Ante todo, pregúntate si la situación es tan grave como para merecer el grado de malestar que te genera.

- A veces las situaciones tienen que ver con uno mismo, con aspectos personales que creemos que deberían gustarnos o favorecerlos más. Analiza si realmente puedes hacer algo para mejorarlo y si estás dispuesto a poner el empeño que se necesite. Si eres realista y puedes cambiarlo, ¡ánimo!, si lo consigues reducirás tu frustración. Pero si no es realista esperar que verdaderamente se produzca un cambio, es mejor que aceptes el estado emocional.

- En otros casos se trata de actitudes de los demás, o de circunstancias de la vida que no funcionan como crees que debería ser. Puedes hacerte las

mismas preguntas y valorar si está en tu mano promover los cambios que consideras oportunos.

- **OBSERVA TUS REACCIONES.** Párate un momento, trata de notar lo que te está pasando. Comienza por identificar las sensaciones que sientes en el cuerpo y localiza donde se localizan. Puedes decirte “siento presión en el pecho”, “en este momento, estoy sintiendo ganas de gritar”. También puedes tratar de poner un nombre adecuado a las emociones o sentimientos que se están activando, “en este momento siento rabia, o tristeza”. Poner nombre a lo que sientes es un buen paso para regularte mejor.

- En segundo lugar, pregúntate si te merece la pena seguir alimentando todo ese torbellino y date cuenta de tus pensamientos. Si decides que sí, puedes hacerlo seguir en el bucle, también tienes derecho a sentirte frustrado. Pero si decides que no merece la pena:

- Lleva tu atención a la respiración, realiza unas cuantas respiraciones profundas y atentas, busca la mejor manera de conectar con un espacio de calma interna. Las emociones, si no las alimentas duran poco.

Estas son unas sencillas sugerencias que pueden ser muy útiles para manejar la frustración. Te invitamos a que las pongas en práctica, ya sabes todo se aprende si se practica.

Si tus estados de frustración te llevan a tener serios problemas en la consecución de tus metas, en tu relación con los demás o contigo mismo, quizá sea el momento de pedir orientación.

Gracias por leerme

Alicia Martín Pérez AMP
Psicólogos Aranjuez

NUESTROS MÁS SINCEROS DESEOS DE
AMOR, PAZ Y FELICIDAD
PARA ESTA NAVIDAD

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: 650 822 758

restaurantefincadelaribera.com



Disfruta la Fruta en Navidad

Tenemos la Navidad a la vuelta de la esquina y ya estarás planificando el menú para las comidas y cenas, para así tenerlo todo preparado y no olvidar, pero después de las copiosas comidas navideñas, una buena opción para el postre es la fruta. Con la fruta conseguimos aportar el toque dulce a nuestras comidas y cenas navideñas, sin llegar a llenarnos demasiado y evitar sentirnos pesados. Por no hablar de los beneficios que tiene comer fruta...

Te contamos cuales son las frutas de temporada de diciembre

En esta época podemos disfrutar de cítricos como las naranjas o las mandarinas, que además nos vendrán muy bien para prevenir resfriados gracias a su vitamina C.

- En diciembre y Navidad, también podemos degustar uvas (y no nos referimos a las del vino).
- Distintas variedades de manzanas que aunque estén disponibles todo el año en invierno es la mejor época para disfrutar de sus propiedades.
- Las peras tienen excelentes propiedades, que aportan energía y tienen mucha fibra. Además, son ricas en vitaminas y oligoelementos esenciales para una buena salud.
- La granada es otra fruta que podemos encontrar en diciembre y que es muy recomendable consumir en esta época de frío, ya que su aporte de antioxidantes reforzará nuestro sistema inmunitario frente a los posibles resfriados. Además, sus taninos tienen propiedades antiinflamatorias en el tracto digestivo, un plus que nos vendrá estupendamente durante estos días de atracones.
- La piña es una fruta muy común en los postres navideños. Sus propiedades diuréticas y su bromelina serán de gran ayuda para facilitarnos las digestiones.
- La chirimoya, esta fruta tiene un gran contenido de hidratos de carbono, aporta vitamina C y es antioxidante.

¿Qué postres hacer con frutas de temporada en Navidad?

Vasitos de yogurt griego con granada



Piña asada con especias y ron



Peras al vino



Tarta de manzana



Flan de chirimoya



Brochetas de frutas



LAS INFANTAS S.L.

LIMPIEZAS Y SERVICIOS

Trabajos garantizados y con productos de calidad

- Comunidades • Garajes
- Patios • Oficinas
- Cristales • Abrillantados

T: 655 932 278

640 777 452

Servicioslasinfantas@gmail.com Aranjuez - Madrid



AQUA FONS VITAE

aquafv.es

Filtros y dispensadores de agua



DISPENSADORES
PARA TU NEGOCIO &
FILTROS PARA TU HOGAR

Madrid 677 475 014 • Valencia 666 855 594

ARANJUEZ TOURS

agencia de viajes C.I.C. MA 476

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

FERIA DE LA PRIMAVERA Y DEL VINO FINO



DEL 27 DE ABRIL AL 3 DE MAYO

PUERTO DE SANTA MARÍA (CÁDIZ)
HOTEL PUERTO BAHÍA 4*

490€

(por persona en habitación doble, en individual consultar precio)

EL PRECIO INCLUYE

- BUS IDA Y VUELTA • 6 NOCHES
- PENSIÓN COMPLETA CON AGUA - VINO
- GUÍA ACOMPAÑANTE • SEGURO DE VIAJE
- EXCURSIONES POR LA ZONA
- NO INCLUYE VISITA A MONUMENTOS

SALIDA DESDE ARANJUEZ

CERVECERIA RESTAURANTE Tapas y Birras

Comidas y cenas
Navidad
Grupos y empresas

MENÚ 1

PRIMER PLATO (a elegir)

- Tomate con ventresca y aguacate
- Arroz meloso con almejas y langostinos
- Revuelto de morcilla con piñones y manzana
- Gambón plancha

SEGUNDO PLATO (a elegir)

- Solomillo trinchado con salsa de pimienta
- Dorada al horno con patatas panaderas
- Calamar a la parrilla con boniato y alioli
- Chuletas de cordero con guarnición

Bebida: Vino, gaseosa y agua

Postre y café

30€

MENÚ 2

PRIMER PLATO (a elegir)

- Tabla de ibéricos
- Ensalada de canónigos con mango y queso de cabra
- Brocheta de langostinos
- Raviolis con salsa de queso roquefort

SEGUNDO PLATO (a elegir)

- Paletilla lechal con guarnición
- Lubina al horno con patatas panaderas
- Chuletón trinchado con salsa de mango
- Pulpito parrilla

Bebida: Vino, gaseosa y agua

Postre y café

40€

..... C/ PRÍNCIPE, 12 • 658 424 178 • 651 08 91 82

CÓMO RESPONDER A LA PREGUNTA

¿Y tú qué?

Estrategias para evadir temas incómodos sobre la vida personal o profesional

¿Y vosotros qué?
¿Cuándo me vais a hacer abuelo?



La invitación es formal, el ambiente es festivo y la comida es abundante, pero en el fondo de toda reunión familiar acecha un peligro predecible: la inevitable inquisición. Esas preguntas, a menudo bien intencionadas, pero a veces punzantes y siempre invasivas, que buscan actualizar el estado de tu vida personal o profesional. Desde el "¿Para cuándo la boda/el bebé/el ascenso?" hasta el "¿Cuánto estás ganando ahora?", la presión de rendir cuentas sobre tu existencia puede convertir un evento alegre en un interrogatorio incómodo.

La clave no está en mentir o ser grosero, sino en dominar el arte de la "evasión elegante"

A continuación, se presentan estrategias probadas para salir airoso de cualquier emboscada conversacional, manteniendo la calma y la compostura.

ESCUDO DE LA AMBIGÜEDAD ENCANTADORA

Esta es su primera línea de defensa. Cuando la pregunta es demasiado específica o sensible ("¿Estás saliendo con alguien?" o "¿Por qué dejaste ese trabajo?"), responda con una verdad vaga envuelta en positividad. El objetivo es no dar información concreta, pero sonar optimista.

Para cerrar el tema sin sonar a la defensiva, puedes usar algunas frases como:

"Estoy en un momento de transición"

"Así lo ha querido Dios"

"Me encuentro concentrado en el presente"

"Ya veremos lo que nos depara el futuro en ese tema"

EL PODER DE LA PREGUNTA DE VUELTA

Las personas a las que les gusta preguntar sobre la vida de otros suelen amar hablar de sí mismas. Aproveche esto para redirigir el foco de atención.

"¿Para cuándo el bebé? Se os va a pasar el arroz."

"Estamos disfrutando de esta etapa de a dos por ahora. Pero cuéntame, ¿cómo le va a tu hijo con en el cole? Me dijeron que le va muy bien con los estudios ¡Menudo crack que es!"

Al preguntar de vuelta sobre un tema que interese a su interlocutor (sus hijos, su trabajo, su viaje más reciente), no solo evades el tema, sino que también fomentas una interacción positiva.

LA TÉCNICA DEL PUENTE

Esta estrategia permite contestar mínimamente y pivotar la conversación hacia otro tema.

"¿Aún sigues buscando trabajo en ese sector?"

"Sí, es un momento interesante en el mercado. Pero, hablando de desafíos, ¿viste el último partido? ¡Qué jugada tan espectacular!"

El "puente" es la frase conectora que desvía la atención. La rapidez es crucial: conteste la pregunta con una frase y, antes de que puedan reaccionar, lance el nuevo tema. Puedes usar:

"Pero eso me recuerda..."

"Cambiando de tercio..."

"Por cierto, me gustaría preguntarte..."

EL ESTABLECIMIENTO DE LÍMITES CORTESES

Hay ocasiones en que la pregunta es tan personal o persistente que la evasión no basta. En estos casos, la asertividad cortés es su mejor aliada.

Recuerda: usted no tiene ninguna obligación de compartir información privada.

"¿Cuánto dinero ahorras al mes con este trabajo?"

"Aprecio tu interés, pero ese es un tema privado."

O, para temas más sensibles: "Entiendo que estés preocupado, pero prefiero no hablar de ello en este momento. Es algo personal. La gente lo está entendiendo"



LA ANTICIPACIÓN ES SU MEJOR HERRAMIENTA

Antes de asistir a la reunión, identifique los temas que teme y formule una o dos respuestas de evasión para cada uno. Al final, la gente se comporta de forma intrusiva por curiosidad o, en el peor de los casos, por falta de tacto.

No permita que las preguntas incómodas le arruinen la celebración. Armado con estas estrategias, podrá sortear la inquisición, sonreír, brindar y, lo más importante, disfrutar plenamente de la fiesta.



San Marun II



**MENÚ
DEL DÍA**
12'90€
DE LUNES
A VIERNES

Comidas y Cenas

NAVIDAD

GRUPOS Y EMPRESAS

Menús adaptados a vuestro presupuesto



HALLACAS

**COMIDA ESPAÑOLA
ÁRABE Y VENEZOLANA**

• RACIONES • ENSALADAS • PLATOS COMBINADOS
BOCADILLOS • SANDWICHES • HAMBURGUESAS

DESAYUNOS DESDE LAS 8.30H

Haz tu reserva

CALLE DE LA LIBERTAD, 2 (BARRIO DE AGFA) T. 914 859 052

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

Obras y reformas

RDC Reformas
Realización de todo tipo de obras y
reformas. Diseño y calidad.
Tel. 911 162 153 - 648 14 10 15

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 1115.
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 Diciembre

1 Abastos, 188	8 Abastos, 188	16 Ctra. de Andalucía, 89	24 Abastos, 98
2 Moreras, 111	9 Avd. de Loyola, 9	17 Gobernador, 87	25 Foso, 19
3 Príncipe de la Paz, 24	10 Paseo del Deleite, 11	18 San Antonio, 86	26 Moreras, 111
4 Avd. Plaza de Toros, 63	11 Abastos, 98	19 Real, 25	27 Stuart, 78
5 Moreras, 2	12 Gobernador, 79	20 Gobernador, 79	28 Avd. Plaza de Toros, 63
6 Real, 25	13 Ctra. de Andalucía, 89	21 Príncipe de la Paz, 24	29 Foso, 19
7 Foso, 19	14 Moreras, 111	22 Real, 25	30 Príncipe de la Paz, 24
	15 Stuart, 78	23 Abastos, 188	31 Ctra. de Andalucía, 89

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.



CLUB ARANJUEZ DE AJEDREZ

LIGA ESCOLAR DE AJEDREZ

ULTIMO SÁBADO DE CADA MES

25 OCT

29 NOV

27 DIC

31 ENE

28 FEB

28 MAR

25 ABR

23 MAY



POLIDEPORTIVO MUNICIPAL
AGUSTÍN MARAÑÓN
ARANJUEZ



DE 18:00H. A 20:00H.



INFORMACIÓN E INSCRIPCIONES
+34 661 31 46 24
clubaranjuezdeajedrez@gmail.com



ORGANIZA:



CLUB
ARANJUEZ
DE AJEDREZ



COLABORA:



Saludhable

MANOS SECAS EN INVIERNO

La sequedad en las manos es un síntoma inequívoco del frío. Las bajas temperaturas afectan especialmente a la piel, pero podemos cuidarla siguiendo determinados hábitos para que no se agriete. La clave está en la hidratación.

El frío hace mella en nuestras manos. Se secan y se agrietan durante estos meses, esto es algo habitual. Las bajas temperaturas y sus cambios bruscos, la sequedad ambiental, el viento y el hecho de que solemos lavarlas más a menudo para prevenir infecciones víricas, todo esto hace que la barrera hidrolipídica de la piel (la que nos protege de las agresiones externas) se deteriore.

El resultado de todo esto es que un alto porcentaje de población sufre de sequedad extrema, rojeces, picor, grietas y erosiones que pueden resultar dolorosas. Las personas con dermatitis atópica son más propensas a que aparezcan estos síntomas, ya que el frío es un detonante para que se desencadene un brote.

CONSEJOS PARA PREVENIR Y ALIVIAR LA SEQUEDAZ EN LAS MANOS

Las **cremas hidratantes** son perfectas para restaurar la barrera protectora de nuestra piel y devolver su suavidad, elasticidad, flexibilidad y tersura. Aplicarla con asiduidad y reaplicarla cada vez que se laven las manos.

Llevar **guantes** siempre que se salga a la calle para que las manos conserven la temperatura y no se vean expuestas directamente al frío.

Emplear **jabones suaves y no frotarse las manos al secarlas**. Es importante ser delicado y secar la piel dando pequeños golpecitos, para no debilitar la barrera protectora.

Cuidado con las prendas de lana. Si se tiene la piel seca de manera natural, **la lana puede ser un irritante** y hacer que las manos piquen y se pongan más rojas.

TAMBIÉN PODEMOS ALIVIAR CON ALGUNOS REMEDIOS CASEROS

Extiende una capa de **vaselina por todas las manos y después se cubren con unos guantes de algodón**. Es importante hacerlo durante la noche para que el producto actúe durante horas y la hidratación y reparación sea profunda.

Aplica **aloe vera** en las manos durante unos minutos. Es un gran regenerador de la piel, de forma que ayudará a que se cierren las grietas y posibles heridas.

Con una mezcla de **aceite de oliva y azúcar** conseguirá eliminar la piel muerta y los pellejitos que pueden darse en unas manos deshidratadas. Eso sí, cuando acabes se debe volver a hidratar y nutrir las manos.

El **aceite de almendra** es rico en vitamina E y ayuda a suavizar la piel. Hay que emplear unas pocas gotas y realizar un masaje durante unos minutos para que penetre bien. Luego hay que aclararlo para quitar la sensación aceitosa.

La **miel** tiene propiedades calmantes y reparadoras de la barrera hidrolipídica y antibacterianas. Una mascarilla de tres o cuatro minutos serán suficientes para mejorar la textura y deshidratación de la piel.



VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

¿Hace cuánto que **no vas** al dentista?
En Vitaldent, **te lo ponemos fácil.**




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


600€
de descuento*
en ortodoncia
+ blanqueamiento

Calle de San Antonio 59
910 611 181

*Promoción válida del 1/11/25 al 31/12/25 ambos inclusive. Aplicable sobre el importe total del presupuesto aceptado. El blanqueamiento es en clínica o combinado, de doble arcada. 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.



Felices Fiestas!

LOHADE[®]

óptica y espacióptico



lohade.com | Almíbar 79 y 83 Aranjuez | 91 892 63 71