

Manos agrietadas **POR EL FRÍO**

CONSTANCIA ANTES QUE INTENSIDAD

**El verdadero secreto
del cuidado de la piel**

Explora el mundo **BRASIL**

**CUIDAR EL VÍNCULO DE PAREJA
EN EL CONFLICTO**

**TABÚES MÁS COMUNES
Y SU RAZÓN DE SER**

VIRUS BOCA MANO PIE

el **AMOR** y el **CORAZÓN**

MISO FONÍA

EL APEGO ANSIOSO-EVITATIVO

EN ADULTOS

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

**TEMAS COMPLICADOS
PARA HABLAR CON TU PAREJA
Y COMO ABORDARLOS**

PERSONALIDADES ATÍPICAS

**RECETAS DE
SUPERVIVENCIA**
para estudiantes "o no"

CLÍNICA de FISIOTERAPIA
Aranjuez

TECARTERAPIA · ONDAS DE CHOQUE · ECOGRAFIA

www.aranjuezfisioterapia.com

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



Manos agrietadas

POR EL FRÍO

Las manos agrietadas por el frío son un problema habitual del invierno. Como cualquier otra parte del cuerpo expuesta a bajas temperaturas, sufren las inclemencias del clima.

¿CÓMO TRATARLAS?

Vaselina: Capaz de formar una barrera aislante que evita la entrada del frío en la piel. Se recomienda aplicarla una vez por semana preferiblemente por la noche.

Trigo: Hierve salvado de trigo y deja reposar el líquido. Cuando ya este esté tibio, meter las manos dentro durante 15 minutos, enjuaga con agua tibia. Esto ayudará a que las manos se relajen y recuperen la humectación natural.

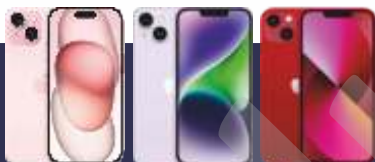
Miel: Es capaz de formar una capa aislante sobre las manos. Aplique miel pura directamente sobre las manos, masajea y deja actuar entre 15-20 minutos, puedes añadir aceite de oliva o de almendras para una hidratación profunda.

Huevo: La yema de huevo es un hidratante natural. Batir y colocar durante diez o quince minutos sobre tus manos. Puedes combina la yema con plátano maduro machacado y un chorrito de aceite de oliva para una hidratación profunda. Usarlo dos o tres veces por semana.

Azúcar y aceite de ricino: Combinación de azúcar con aceite de ricino nos da como resultado un producto que remueve las células muertas, retiene la humedad natural y mejora la circulación. Usa una cucharada de azúcar gruesa con aceite de ricino y frótalo sobre las manos, deja que actuar 5 minutos y enjuaga. Úsalo dos o tres veces a la semana.



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



network

AVATEL
TELECOM

O₂

... 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.

• ARANJUEZ
inco

COCINAS Y ELECTRODOMÉSTICOS

•
**Cocinas A MEDIDA
con venta directa**

•
**Fabricantes de
Muebles de Cocina**

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



- ✓ ESTILO
- ✓ CALIDAD
- ✓ VARIEDAD



**DALE VIDA
A TUS ESPACIOS
CON CRISTAL**



HORIZONTE
CRISTAL & DISEÑO

EXPERTOS EN INSTALACIÓN & DISEÑOS A MEDIDA

- CORTINA DE CRISTAL
- TECHOS MÓVILES
- PÉRGOLA BIOCLIMÁTICA
- CUBIERTAS DE PANEL SÁNDWICH
- CERRAMIENTO DE BALCONES
- BARANDILLAS DE CRISTAL



☎ LLAMA YA

📞 AL WHATSAPP

643 55 10 88

PIDE PRESUPUESTO SIN COMPROMISO



TAMBIÉN PUEDES ESCRIBIRNOS
UN EMAIL PARA PONERTE EN CONTACTO
HORIZONTE_CRISTAL@HOTMAIL.COM



Constancia antes que intensidad:

El verdadero secreto del cuidado de la piel.

En el mundo del cuidado de la piel, es común caer en la tentación de probar rutinas intensivas, productos potentes o tratamientos milagro con la esperanza de ver resultados rápidos. Sin embargo, no debe responder rápido, debe responder bien.



La piel necesita tiempo, no sobreestimulación

La piel es un órgano que se renueva de forma gradual. El ciclo de regeneración epidérmica suele durar entre 28 y 35 días, dependiendo de la edad y otros factores. Aplicar muchos productos agresivos o cambiar de rutina constantemente puede alterar la barrera cutánea, provocar irritación, sensibilidad y retrasar los resultados que se buscan.

En cambio, una rutina sencilla y constante permite que la piel se adapte, se fortalezca y mejore progresivamente. Los beneficios reales no suelen verse en días, sino en semanas, meses e incluso años de cuidados regulares.

Menos productos, mejores hábitos

La intensidad es exceso: exfoliaciones frecuentes, activos muy fuertes o rutinas muy largas. La constancia, por el contrario, se basa en hábitos realistas: limpiar el rostro a diario, tratarlo adecuadamente y protegerlo del sol.

Estos pasos realizados de manera disciplinada tienen un impacto mucho mayor que un tratamiento agresivo una vez al año.

Resultados reales y piel equilibrada

Cuando el cuidado de la piel es constante, los resultados son más estables. La textura mejora, el tono se vuelve más uniforme y la piel mantiene su equilibrio natural. Además, se reducen las reacciones adversas y problemas causados por el uso excesivo de productos. La intensidad puede ofrecer una mejora momentánea, pero la constancia construye una piel sana a largo plazo.



El autocuidado como rutina, no como castigo

Cuidar la piel no debería sentirse como una obligación pesada ni como una carrera contra el tiempo. La constancia invita a ver la rutina como un acto cotidiano de autocuidado, fácil de integrar en la vida diaria. Cuando una rutina es fácil, es mucho más probable que se mantenga en el tiempo.

Realizarte un tratamiento en manos de profesionales una vez al mes o en los cambios de estación (según tu piel requiera) mantiene tu piel en óptimas condiciones y los resultados serán visibles en mucho menos de lo que esperas.

Un tratamiento de choque una vez al año o cercano a un evento importante siempre está bien, pero si has sido constante en tu cuidado cutáneo durante todo el año, estará mejor.

**-No importa lo lento que vayas
mientras no te detengas-**
Confucio



María Rosa ERGOESTÉTICA



 **Mrs. 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

**AMPLIAMOS NUESTROS
SERVICIOS
PROFESIONALES**

FISCAL - LABORAL - CONTABLE

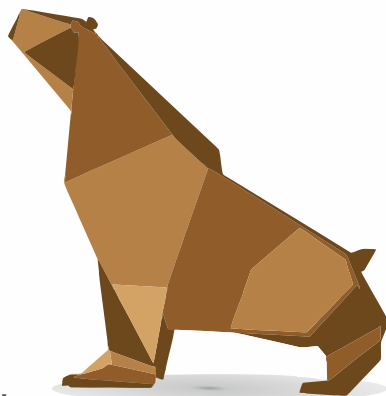
MERCANTIL · RENTAS · CONTRATOS
AUDITORIAS · RECLAMACIONES DE CANTIDAD
ADMINISTRACION CONCURSAL

COMPRAS · 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



Brasil es el país más grande de Sudamérica, famoso por su vibrante biodiversidad amazónica y su rica herencia cultural. Es conocido por el colorido carnaval, su pasión por el fútbol y sus icónicas playas tropicales.

- Continente **AMÉRICA SUR**
- Capital **BRASILIA**
- Moneda **REAL BRASILEÑO (BRL)**
- Idioma oficial **PORTUGUÉS**
- Población **215 MILLONES**

LO MÁS CURIOSO ES...

Cuando pensamos en el Carnaval de Brasil, la imagen inmediata es el brillo del Sambódromo. Sin embargo, lejos del despliegue comercial, existe un carnaval de "pie en el suelo" que late en las calles empedradas y los barrios periféricos, preservando la esencia más auténtica de la identidad brasileña.

RÍO DE JANEIRO: LOS BATE-BOLAS



En Río los suburbios se llenan de los Bate-Bolas. Estos grupos visten trajes voluminosos de colores vibrantes y máscaras de aspecto inquietante, golpeando vejigas de aire contra el suelo para marcar su paso. Es una tradición centenaria, mezcla de influencias europeas y africanas.

EL SALVADOR: EL CARNAVAL AFRO



El Ilê Aiyê se realiza una ceremonia en la Ladeira do Curuzu antes de bajar a la ciudad. Es un ritual de autoafirmación negra donde la estética y la espiritualidad yoruba son las protagonistas. También, los Afoxés, salen a la calle con sus túnicas blancas y olor a lavanda.

Estos carnavales invisibles para el gran turismo son, en realidad, los que mantienen viva la memoria colectiva de un Brasil diverso, místico y profundamente humano.



¿ESTÁ MUY LEJOS?

Distancia desde España:

8.730km

Tiempo de vuelo:

10 horas

Tomando como referencia los puntos de origen y destino: Madrid (España) y Brasilia (Brasil)

BREVE, BREVÍSIMA HISTORIA DE BRASIL

Brasil fue habitado por diversos pueblos indígenas antes de la llegada de los portugueses en 1500, liderados por Pedro Álvares Cabral. Durante siglos fue una colonia centrada en la extracción de palo brasil, azúcar y oro.

En 1822, el país alcanzó su independencia, convirtiéndose en un imperio bajo Pedro I, hasta que en 1889 se proclamó la república. A lo largo del siglo XX, Brasil alternó periodos democráticos con dictaduras militares, consolidándose finalmente como una potencia democrática.

Hoy es una de las economías más grandes del mundo, marcada por su mestizaje y un crecimiento industrial constante.



REBAJA TU FACTURA

de la luz y/o gas con

AEROTERMIA

climatización · hostelería
industrial · doméstica

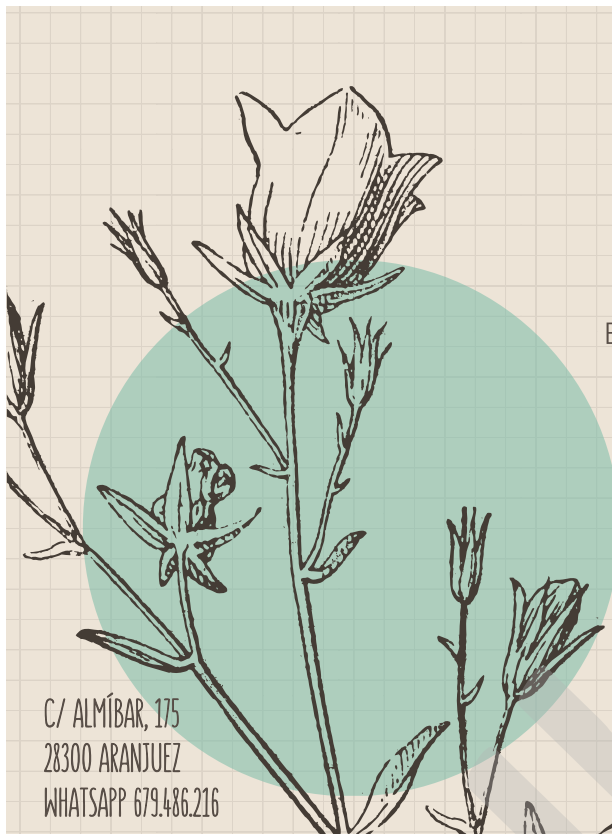
INSTALACIÓN DE
PLACAS SOLARES

"EMPRESA COLABORADORA AZUREA"

calle mirasierra, 6
28300 aranjuez/madrid

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







TADASANA

ESTUDIO DE PILATES REFORMER

*Encuentra lo que te
hace realmente feliz*

C/ ALMÍBAR, 175
28300 ARANJUEZ
WHATSAPP 679.486.216

AUTOESCUELAS ARANJUEZ



EXÁMENES EN
MADRID Y TOLEDO

ARANJUEZ

- C/ FLORIDA, 30
- C/ SAN JUAN, 15

SESEÑA VIEJO

- C/ BAYONA, 7

T. 918 913 516





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 21 AL 28
DE FEBRERO







H. RH PRINCESA 4*

P.V.P. 420€

Precio por persona en hab. doble. Individual consultar

EL PRECIO INCLUYE

Bus ida y vuelta, 8días / 7 noches, pensión completa,
agua y vino en las comidas y cenas,
seguro turístico y guía acompañante en los traslados

SALIDA DESDE ARANJUEZ



Cuidar el vínculo de pareja en el conflicto

No hay una regla establecida para tener una buena relación de pareja. Pero sí estamos de acuerdo en que un límite muy importante que jamás hay que traspasar en una discusión con tu cónyuge, son las faltas de respeto. Bajo ninguna circunstancia, ni mucho menos en un conflicto, debes despreciar a tu pareja.



Muchas las parejas persisten a pesar del desprecio mutuo y continuas faltas de respeto.

¿Cómo se ve el desprecio?

El desprecio puede intoxicar a las parejas sanas contribuyendo a que la relación sea cada vez más inestable. También amenaza a la propia autoestima y la dignidad de las personas implicadas. Es en el conflicto cuando se deben evitar de sobremanera este tipo de expresiones, y por su puesto, en tu día a día.

- **Usando adjetivos o motes con tono despectivo**, tales como llorica, cabeza hueca, inútil...
- **Usando el sarcasmo**: "No todo el mundo es tan inteligente como tú" o "Claro, porque tú sí tienes razón ¿No?"
- **Usando formas pasivo agresivas**: "Ya lo hago yo, no vaya a ser que te canses"
- **Haciendo correcciones** desde una posición de superioridad: "¿Cómo tengo que decírtelo para que lo entiendas?"
- **Haciendo críticas destructivas**: "¡Qué desastre eres! No haces nada bien"
- **Hacemos de menos las capacidades de la otra persona**: "Déjalo, no lo vas a entender", "Madre mía, la que has liado, no te puedo pedir nada"
- **Hacemos muecas** que transmiten hartazgo, resoplamos o volteamos los ojos.



¡Toma nota!! para crear buenos hábitos

A lo largo de tu relación encontrarás momentos de conflictos. Lo importante es remar a favor de la pareja. Si estás muy alterado o alterada, lo mejor es tomar un poco de espacio y resolver el problema cuando estéis más calmados.

Para ello os proponemos unos mensajes que puedes usar en el momento álgido para posponerlo para otro día:

"Cariño, creo que por hoy es mejor dejarlo aquí. No estoy seguro de que no es estemos entendiendo bien, pero tampoco estamos lo suficientemente en calma como para entendernos. Seguimos mañana ¿Te parece bien, amor?"

"Sé que preferirías que habláramos de este tema en este preciso momento, pero no estoy seguro de poder escucharte con la atención y calma que mereces. Lo retomamos en un rato ¿vale?"

"Creo que estarás de acuerdo conmigo si te digo que no vamos a llegar a ninguna conclusión si seguimos hablándonos en este tono. Tomémonos unos minutos para calmarnos y pensar cómo queremos decir las cosas. Para mí esto es importante."



Los conflictos son inevitables, pero es importante trabajar para que no escalen de nivel. De lo contrario, pueden dañar la relación.

Trabajar en cuidar tus palabras es fomentar el respeto, el reconocimiento y la conexión. Si no podéis hacerlo por vosotros solos hay profesionales que pueden ayudaros a mediar en el conflicto. Los mediadores no determinan quién tiene razón, solo os ayudan a no dañaros y enseñaros cómo hablaros en el proceso de solucionar vuestro conflicto.

Si el desprecio es unidireccional, quedarnos y trabajar en el vínculo es totalmente desaconsejable, quizás sea el momento de tomar la decisión de protegernos y salir de esa relación. No te quedes con alguien que no es capaz de cuidarte aun cuando estáis en desacuerdo, porque es ahí, en las malas, cuando la verdadera educación de cada uno sale a la luz.



**El Palacio
del Pollo Asado**

COMIDA CASERA

Desde 1985
cocinando con esmero
para servirte lo mejor

MIÉRCOLES
"Día del Cliente"
POLLO ASADO

9€*



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

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

WWW.PALACIODELPOLOASADO.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

Tabúes

El tabú, en su esencia, nos recuerda que somos seres duales: la **persona pública**, cuidadosamente curada, y el **individuo privado**, complejo y contradictorio. El verdadero acto liberador no es necesariamente gritar todos los tabúes a los cuatro vientos, sino reconocer que esa **esfera privada es donde reside nuestra humanidad más auténtica**. Es en el silencio del pensamiento, en los actos a puerta cerrada, donde se gesta la verdad que la vida pública, por necesidad, debe disfrazar. Al desvelar estos "toques secretos," no buscamos el caos, sino una sociedad más honesta, empática y, en última instancia, más sana.

Tabúes más comunes y su razón de ser

DINERO Y ESTATUS

Salario, deudas, herencias, el coste real de la vida

Estos tabúes se traducen en **el miedo a la exclusión o la envidia**. El dinero es el principal marcador de estatus social. Hablar de él, desnuda la vulnerabilidad económica, en caso de tener escasos recursos, o en el caso contrario, expone al individuo rico a la envidia o juicio social. Es por ello que evitar hablar de dinero crea la ilusión de igualdad superficial.

FRAGILIDAD MENTAL Y EMOCIONAL

Soledad, ansiedad, depresión, fracaso personal

Estos tabúes se traducen en **la tiranía de la perfección**. Vivimos en la era de la felicidad obligatoria y el rendimiento constante. Admitir debilidad o enfermedad mental rompe la máscara de vulnerabilidad y va en contra del ideal de individuo perfectamente funcional y exitoso.

REALIDAD CORPORAL Y SEXUAL

Menstruación, menopausia, disfunciones sexuales, envejecimiento

Estos tabúes se traducen en **la búsqueda del individuo social perfecto**. Buscamos disociar el cuerpo biológico del ser humano. Como si los procesos naturales del cuerpo no existieran (tener la regla, hacer pis o caca) o teniendo un ideal de rendimiento que es inalcanzable (fingir que no se envejece, que no existen las disfunciones sexuales). Evitando estos temas honestos creamos un ideal que lo que crea son frustraciones privadas al no alcanzar ese estándar.

VIAS DE SUPERACION DE TABUES

Superar un tabú no significa eliminar las normas sociales, sino crear un espacio para la honestidad sin el castigo del juicio. Es un proceso gradual que requiere valentía individual y aceptación colectiva por medio de nombrarlos explícitamente, creando un lenguaje de realidad y normalización.

LOS LÍMITES DE LA HUMANIDAD

Existen prohibiciones que son universales o que tocan el núcleo de la organización humana. Estos tabúes no son simplemente temas incómodos, sino prohibiciones funcionales que sostienen la civilización.

EL INCESTO: Prohibido en casi todas las culturas por su amenaza a la estructura familiar y la diversidad genética.

EL CANIBALISMO: La ingesta de carne humana. Toca el límite absoluto de la identidad personal y la sacralidad del cuerpo.

LA VIOLENCIA FUNDAMENTAL (Asesinato, Tortura): Aunque las sociedades gestionan la violencia (guerra, pena de muerte), el asesinato gratuito dentro del grupo social sigue siendo la transgresión máxima de la convivencia.



PLACAS SOLARES ARANJUEZ

INSTALACIÓN DE PLACAS SOLARES

Tecnología solar adaptada a tus necesidades energéticas.

- Instalación y mantenimiento de placas solares.
- Cargadores para vehículos eléctricos.
- Instalación de Backups.
- Cambios de inversor.
- Ampliación y actualización de instalaciones.



OFERTA

12 Placas 5kW y
1 batería 5kWh

Desde

7.999€

IVA incluido / Válido para radio de 20km.

Contáctanos:

91 928 67 67 · 603 193 607

Pol. Ind. Gonzalo Chacón, 21. Aranjuez, Madrid

azureaenergia.com



Precio IVA incluido. Oferta no acumulable.
Válida hasta el 31 de diciembre del 2025 o fin de existencias.
Oferta válida para un radio de 20km (desde Aranjuez) y bajo supervisión técnica.

VIRUS BOCA MANO PIE



Es una infección viral frecuente que causa ampollas rojas y dolorosas en la boca, la garganta, las manos, los pies y el área del pañal.

Es contagiosa y se extiende fácilmente a través del contacto con las manos sucias, heces (caca), saliva, mocos o el líquido de las ampollas. Los niños menores de 7 años son los que tienen más riesgos de sufrir esta enfermedad.



SÍNTOMAS

- Dolor de garganta.
- Náuseas.
- Pérdida del apetito.
- Irritabilidad en bebés y niños pequeños.
- Lesiones dolorosas similares a ampollas en la lengua, las encías y la cara interna de las mejillas.
- Sarpullido en las palmas de las manos, las plantas de los pies y los glúteos. El sarpullido no pica, pero a veces presenta ampollas. Según el tono de piel, el sarpullido puede ser de color rojo, blanco, gris o manifestarse únicamente con pequeños bultos.
- Fiebre.



¿CUÁLES SON LAS CAUSAS?

Es un virus que se transmite por medio del contacto de una persona infectada, por medio de:

- Secreciones nasales y de la garganta
- Saliva
- Líquido de ampollas
- Heces
- Gotitas respiratorias rociadas por el aire luego de toser o estornudar



MUCHO
OJO

ESCUELAS INFANTILES

El virus de boca, mano, pie es muy común en niños que asisten a las escuelas infantiles, porque los más pequeños necesitan cambios de pañal, o requieren de ayuda para ir al baño. Además de que muchos de ellos se llevan las manos a la boca. En España, los brotes suelen producirse en estaciones muy húmedas como el otoño o parte del invierno.

¿CUÁL ES EL TRATAMIENTO PARA ESTE VIRUS?

Si tu hijo está irritable le puedes dar Paracetamol, combinado con Ibuprofeno cada 4 horas para bajarle la fiebre o el dolor que pueda tener.

Para calmar las yagas de la boca, lo mejor son alimentos fríos, tales como helados, paletas o batidos fríos. De esa forma se adormecerá la zona que tenga dolorida y será muy bien recibido para los que tengan dificultad para tragar. Evita las bebidas calientes, refrescos o bebidas cítricas.

PRESTA ATENCIÓN

Nunca les dé aspirina a niños, puede provocar una enfermedad grave llamada síndrome de Reye.



Si tu niño tiene ampollas en las manos y los pies, es imprescindible que mantengas este área limpia y descubierta para que seque.

Lávale las zonas con agua tibia y jabón y al secárlas, mucho cuidado de hacerlo sin frotar, ya que si se reventara una ampolla se debería aplicar un poco de crema antibiótica para impedir que se infecte y cubrirla con un vendaje reducido.

Durante todo el proceso vírico, asegurate de que tu hijo beba mucha agua para mantenerse muy bien hidratado.



¿Quieres soñar con nosotros?

Curso
26/27



Jornadas de
**Puertas
Abiertas**



Sábado
14 Febrero*



◀ INSCRÍBETE AQUÍ
¡PLAZAS LIMITADAS!



colegio
litterator 

- ✓ Todas las etapas educativas
- ✓ Aulas multimedia
- ✓ Laboratorio de idiomas
- ✓ Piscina semi-olímpica

¿Alguna duda?



639 864 627

* En caso de no poder asistir, solicita tu Coletour personalizado.

el **AMOR** y el **CORAZÓN**



LA CIENCIA NOS HA DEMOSTRADO que el amor no reside en el corazón, sino en el cerebro, sin embargo, la relación entre ambos es muy intensa.



ESTAR ENAMORADO MEJORA LA SALUD DEL CORAZÓN, pues cuando sucede el cerebro segrega hormonas y neurotransmisores, como oxitocina y dopamina, que esta relacionada con la lactancia y el placer, actúan como protectores del sistema cardiovascular al activar la circulación, mejora la presión arterial y reducir la ansiedad y el estrés, ambos factores de riesgo cardiovascular.

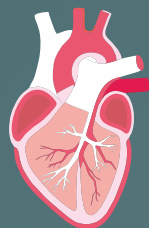
En el embrión humano empieza a funcionar entre los 21 y 23 días de la gestación. Late cerca de 70 veces por minuto, 100 mil veces al día. **AL FINAL DE UNA LARGA VIDA, EL CORAZÓN DE UNA PERSONA PUEDE HABER LATIDO MÁS DE 3 MIL 500 MILLONES DE VECES.**



LA ELECTRICIDAD ES LO QUE LO HACE LATIR. Esta estructura eléctrica recibe el nombre de sistema de conducción cardiaca.

Está **SITUADO EN LA MITAD DEL PECHO**, entre los pulmones, en el espacio denominado mediastino medio, y no del lado izquierdo como se piensa, aunque sí mas desviado hacia ese lado.

Tiene cuatro válvulas que controlan el flujo de sangre. Su cierre y apertura producen los sonidos **“LUP” y “DUP”** tan particulares cuando se les escucha a través de un estetoscopio.



Cumple **DOS FUNCIONES BÁSICAS**; crear la presión suficiente para que la sangre circule y distribuye la sangre entre el organismo y los pulmones.



PESA 300 GRAMOS en promedio, lo mismo que una botella pequeña de agua, y mide aproximadamente **12 CENTÍMETROS** comparable a un puño cerrado.

El **PRIMER TRANSPLANTE DE CORAZÓN** fue realizado por el cirujano sudafricano Christiaan Barnard en 1967. En mayo de 1984. En España el primer trasplante fue realizado por Josep María Caralps y Josep Oriol Bonín, en el Hospital de la Santa Creu i Sant Pau, en Barcelona, aunque el paciente solo sobrevivió 9 meses. Por su parte, Diego Figuera realizó en 1984 el primer trasplante cardiaco infantil en el hospital Puerta de Hierro de Madrid a una niña de 11 años que ha recibido ya como adulta, un segundo trasplante. A día de hoy, sigue viva.

*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



sello de
calidad
fotocasa

AGENTES INMOBILIARIOS

FYSOL

C/ Gobernador, 73

918 754 258

www.fysol-inmobiliarias.com

contactos@fysol-inmobiliarias.com

@aranjuez.fysol

@Fysolinmobiliaria

Valoramos tu vivienda de manera gratuita y sin compromiso

Te ayudamos con la financiación

Gestoría especializada en herencias, donaciones, usufructos...

Tasación de bienes

Oficina técnica para proyectos, licencias, industrial y comercial

Contamos con los mejores profesionales en cada área de actividad



**NUEVAS OFICINAS EN
C/ GOBERNADOR, 73**

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

REALIZAMOS
VALORACIONES
GRATUITAS Y
SIN COMPROMISO

Ayudando a nuestros clientes desde 2008



*PRECIOS VALIDOS SALVO ERROR TIPOGRÁFICO.



**RECONOCIMIENTO A LAS
MEJORES EMPRESAS
DEL SECTOR INMOBILIARIO**

Ga son 4 años 2023. 2024. 2025 y 2026

OBRA NUEVA

ULTIMO CHALET EN ESQUINA

ONTIGOLA

Chalet en esquina, una planta, salón-comedor con cocina integrada, 3 dorm., 2 baños compl. Patio delantero y trasero. Solicite más información.

205.000€



OLMOS

Piso de 55m², primera planta, 3 dormitorios, baño con ducha, y terraza. Amueblado.

115.000€



RESERVADO

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€



TERRAZA Y COCHERA

CUARTELES

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

235.000€



POSIBILIDAD COMPRAR POR SEPARADO

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.

289.000€



LA MONTAÑA - PARCELA

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

145.000€



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€



FINCA DE RECREO

COLMENAR

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

PRECIO A CONSULTAR



C/ INFANTAS

Local de 141 m² en pleno centro de Aranjuez. Ideal para cambio de uso. Muy luminoso.

180.000€



CORTIJO DE SAN ISIDRO

Suelo agrario en el Cortijo de San Isidro, cuenta con 52.907 m²

CONSULTAR



Misofonia

Cuando los sonidos cotidianos se convierten en tortura

La misofonía, del griego "odio al sonido". Quienes la padecen experimentan reacciones emocionales y fisiológicas intensas ante sonidos desencadenantes específicos. Estos sonidos suelen ser cotidianos y producidos por otras personas, como masticar, sorber o respirar ruidosamente, aunque también pueden ser sonidos ambientales.



Es fundamental comprender que la misofonía no es una elección ni una exageración. Las reacciones son automáticas e incontrolables, provocando gran angustia y afectando la calidad de vida y las relaciones interpersonales. Los afectados pueden experimentar estrés y aislamiento debido a esta condición.



Síntomas

Reacciones emocionales intensas: Ira, ansiedad, frustración, pánico, disgusto, e incluso rabia.

Reacciones fisiológicas: Aumento del ritmo cardíaco, tensión muscular, sudoración, sensación de calor, opresión en el pecho, y un impulso incontrolable de huir de la situación o de confrontar a la persona que produce el sonido.

Comportamientos de evitación: Las personas con misofonía a menudo intentan evitar situaciones en las que saben que pueden encontrarse con sus sonidos desencadenantes. Esto puede llevar a limitar la interacción social, comer solos, o incluso cambiar de trabajo o de vivienda.

Impacto en la vida diaria: La misofonía puede dificultar la concentración en el trabajo o en los estudios, tensar las relaciones familiares y de amistad, y provocar un aislamiento social significativo.

Desencadenantes Comunes

Sonidos orales: Masticar, sorber, tragar ruidosamente, chasquear los labios, respirar por la boca, toser, carraspear.

Sonidos nasales: Respirar u olfatear ruidosamente.

Sonidos de movimiento: Mover las piernas, el clic de un bolígrafo, teclear.

Sonidos ambientales: El goteo de un grifo, el sonido de las uñas en una pizarra.

Posibles Causas



Aunque las causas exactas de la misofonía aún no se entienden completamente, la investigación sugiere una base neurológica. Estudios de neuroimagen han detectado diferencias en la actividad cerebral, especialmente en la corteza insular anterior (AIC), implicada en el procesamiento emocional. Se cree que los sonidos desencadenantes provocan una respuesta exagerada de "lucha o huida".

Existe una correlación con otros trastornos como el TOC, la ansiedad y la depresión, y podría haber un componente genético. El diagnóstico es clínico, basándose en la descripción de los síntomas por parte del paciente, ya que no existen pruebas objetivas. Un profesional de la salud puede confirmar el diagnóstico.

- La Terapia de Reentrenamiento del Tinnitus (TRT), que combina asesoramiento con sonidos de bajo nivel para habituar el cerebro a los sonidos desencadenantes.

- La Terapia Cognitivo-Conductual (TCC) ayuda a identificar y modificar patrones de pensamiento negativos, enseñando estrategias como relajación y exposición gradual.

- El manejo del estrés (meditación, yoga) es crucial, ya que el estrés puede intensificar las reacciones.

- El enmascaramiento de sonido con ruido blanco o sonidos naturales y los auriculares con cancelación de ruido ofrecen alivio temporal.

- Las modificaciones del estilo de vida, como adaptar el entorno o usar tapones, reducen la exposición a los detonantes.

Tratamientos para el día a día





CARNES VARILLAS

4ª GENERACIÓN DE CARNICEROS

TU CARNICERIA TRADICIONAL
C/ FOSO, 101 - ARANJUEZ

MAXIMA CALIDAD

DEGUSTE NUESTROS PRODUCTOS DE ELABORACIÓN PROPIA

RINCON GOURMET

SERVICIO A DOMICILIO
varillascarniceria@gmail.com

PEDIDOS
☎ 667 69 48 60
☎ 667 69 48 61

f carnesvarillas @ carnes_varillas



www.carnesvarillas.es

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



ESPECIALISTAS EN
B M W

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

P ta P u ca

Ingredientes (para 1 persona)

- 200g. tomate natural triturado
- 3 filetes anchoas
- 10 alcaparra
- 10 aceitunas negras
- 1 diente ajo
- 2 cucharaditas de aceite de oliva
- 100 g. pasta
- 1 cucharadita de sal (al agua de la pasta)
- Orégano o albahaca (al gusto)
- Hojuelas de chile (al gusto)



Instrucciones

Pica las alcaparras y parte en tres las aceitunas negras.

En una sartén, agregar el aceite de Oliva, el ajo, las alcaparras, las anchoas el chile (si te gusta) y mezclar bien. Una vez tenga todos los ingredientes bien mezclados añadir el tomate y cocinar por aprox. 10 minutos a fuego medio removiendo de vez en cuando.

Mientras se cocina la salsa pon en una olla 2 tazas de agua y los 100 g de pasta (recuerda ver el tiempo de cocción de la pasta para que no quede ni dura ni pasada).

Cuando este sofrita la salsa puedes añadir las aceitunas negras y el orégano o la albahaca y mezcla todos los ingredientes.

En la misma sartén agrega la pasta ya cocinada.

U ne la p ta c la salsa, sirve y

d fruta tu p ta a la P u ca

Si ves que la salsa está un poco seca puedes añadir una cucharada del agua de la pasta.

Existen varias teorías acerca del origen de esta salsa, cuyo particular nombre está asociado al ejercicio de la prostitución. También se cuenta que la inventó un arquitecto y cocinero amateur llamado Sandro Petti que, a altas horas de la noche, un grupo de amigos le exigió que les diera de comer o le mandaban a la p...". El hombre, apremiado por la amenaza, cocinó pasta e improvisó una salsa con lo que tenía a mano, el resultado fue la famosa puttanesca, nombre que sus amigos le pusieron a la feliz creación.



Contáctanos

[realsitio]

GRUPO INMOBILIARIO



- Gestión inmobiliaria
- Administración de fincas
- Seguros
- Abogados

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

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



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

ANUNCIATE EN *Saludhable*

HAZ QUE TU NEGOCIO
CONTINÚE CRECIENDO
ANUNCIATE Y LLEGA A
MÁS CLIENTES

ESTE PODRIA SER EL
ANUNCIO DE
TU EMPRESA

C/ CAPITÁN, 95
Tel. 91 084 13 92 | 673 439 431
info@happublicidad.com



VICTOR M
CARMONA

PIDA SU PRESUPUESTO
SIN COMPROMISO

630 263 718



Personalidades atípicas

Este enfoque no viene dado desde la neurodivergencia cognitiva que podemos encontrar en personas con autismo, TDAH o dislexia. Sino que estas personalidades son estructuras de carácter que forjan el cómo conectas con el mundo. Esto permite dejar de juzgar el comportamiento superficial y empezar a comprender la necesidad interna que cada uno intenta satisfacer con estas actitudes. Al final no son más que estrategias que cada uno adopta como su propio refugio, desde donde se sienten seguros, para vivir su día a día en la sociedad.



Ermitaño emocional **Personalidad esquizoide**

A diferencia de la timidez, donde hay un miedo a la evaluación externa, el ermitaño es autosuficiente radical.

Se basa en... una falta de interés intrínseco por las relaciones sociales. No es que no "sepa" socializar, es que el costo energético le resulta mayor que el beneficio emocional.

Su dinámica interna: poseen un mundo interior vasto y complejo, a menudo intelectualizado. Prefieren las actividades solitarias no por odio a los demás, sino por una profunda "anestesia afectiva" hacia el exterior.

En la sociedad: son vistos como personas frías, distantes o "robóticas". Suelen destacar en trabajos solitarios de alta precisión o análisis donde las emociones no nublan el juicio.



El mártir **Narcisista encubierto**

Un narcisista disfruta de ser el "alma de la fiesta", pero el narcisista encubierto usa su sacrificio como herramienta de control sobre otros.

Se basa en... darse importancia por medio de la timidez y victimismo. Su lema es: "nadie sufre como yo".

Su dinámica interna: son hipersensibles a la crítica, es por ello que utilizan la culpa como moneda de cambio en sus relaciones ya que ellos son las grandes víctimas de todo. Exigen compasión y reconocimiento por su sufrimiento: "Pobre, que mal lo estás pasando"

En la sociedad: se presentan como personas empáticas, pero su objetivo final es alimentar un ego frágil que se siente superior a los demás cuando ellos sufren y te culpable de ello.



Pensador mágico **Personalidad esquizotípica**

Habita la frontera entre la realidad y un universo propio. Lo miran todo tras una lente del misticismo.

Se basa en... que creen que todo está conectado por hilos invisibles.

Su dinámica interna: Sienten ansiedad social que no disminuye con la familiaridad. Se sienten diferentes por tener una supuesta sensibilidad especial o poderes de intuición que otros no tienen.

En la sociedad: suelen ser personas de apariencia excéntrica que usan un lenguaje peculiar. Destacan por tener intereses obsesivos por lo culto o lo paranormal o teorías conspirativas alternativas que desafían la lógica del resto del mundo.



Vigilante Eterno **Personalidad paranoide**

Su vida es un ejercicio de lectura entre líneas y búsqueda de motivos ocultos. Viven a la defensiva.

Se basa en... una desconfianza básica generalizada. El mundo para ellos es un lugar hostil, incluso si estás explícitamente a su favor, estás tramando algo en su contra.

Su dinámica interna: poseen un sistema de alerta hiperactivo. Una mirada casual o un leve retraso al contestar lo procesan como una prueba de conspiración. Esta vigilancia les da una sensación de control.

En la sociedad: son personas muy tensas con una gran incapacidad para relajarse. Hablamos de un perfil de auto sabotaje donde tanta desconfianza aleja a los demás, lo que "confirma su sospecha de que no se puede confiar en nadie.

San Valentín

SABADO, 14 FEBRERO 2026

Primera mirada

Anchoas 00 selectas del Cantábrico con pan de cristal, tomate, crema de aguacate y alioli

y
Croquetas explosión de jamón ibérico

Ensalada del amor

Ensaladilla estilo Ribera con gambas al ajillo y esferificaciones de AOVE

Confidencias

Sorbete de manzana verde al cava

Siguen los mimos

Solomillo de ternera de añejo al foie con puré de patatas y cebollitas glaseadas

ó
Bacalao con falso pilpil, ajos fritos y pisto manchego

ó
Lingote de lechazo asado en horno de leña

El último suspiro

Terciopelo de chocolate para él:

Galleta sable de cacao, mousse de chocolate interior de trozos de chocolate crujiente y

La Rosa para ella:

Bizcocho dacquoise de pistacho, comporta de frutos rojos y mouse de yogurt búlgaro

Precio por pareja

90€

(Incluye: pan, bebida, 1 copa por persona y café)

FINCA DE LA RIBERA

Ctra, M-305, Km 43,8
28300 Aranjuez, Madrid

RESERVAS

650 822 758



EL APEGO ANSIOSO-EVITATIVO EN ADULTOS

John Bowly, psiquiatra y psicoanalista británico, desarrolló la Teoría del apego. Según sus investigaciones, los seres humanos nacemos programados para vincularnos con otras personas, especialmente durante los primeros años de vida. Más adelante, Mary Ainsworth amplió esta teoría al identificar distintos estilos de apego a través de sus estudios con menores.



JOHN BOWLBY



MARY AINSWORTH

A partir de las experiencias de relación con los progenitores o cuidadores principales, se configuran distintos estilos de apego que, si bien no son definitivos, tienden a mantenerse en la vida adulta. Los estilos de apego resultan de la combinación entre las características innatas del menor y las pautas de atención que promueven los padres.

Se han definido cuatro estilos de apego: seguro, ansioso-ambivalente, evitativo y desorganizado.

En este artículo me centraré en las consecuencias que puede conllevar la consolidación de un estilo de apego evitativo. Este tipo de vinculación se establece cuando las necesidades del menor no son bien entendidas y atendidas. Algunos de los elementos que se han identificado son: experiencias tempranas de rechazo o abandono, sobreprotección, exceso de control, falta de atención a las necesidades. De modo que el niño no se siente validado como persona, no aprende a gestionar sus estados emocionales, siente que es vulnerable e inseguro y que no puede confiar en los demás.

Las experiencias vitales posteriores pueden ayudar a que la persona evolucione positivamente o que este estilo se consolide.

Las repercusiones del estilo de apego ansioso-evitativo pueden manifestarse en una gran dificultad en entender y gestionar las propias emociones, que pueden llegar a resultar abrumadoras y en un gran temor al rechazo.

ALGUNOS PATRONES CARACTERÍSTICOS DE LAS PERSONAS CON ESTE TIPO DE APEGO SON LOS SIGUIENTES:

- **Bloqueo emocional.** Dificultad para sentir, una especie de frialdad construida como modo de autoprotección.
- Dificultades en la relación con los demás: cierta aspereza en el trato, pueden parecer duras e insensibles, pero en realidad se protegen emocionalmente para no sufrir.
- Escasez de muestras afectivas: les cuesta mantener la cercanía y el contacto. Tienden a evitar aquello que suponga implicación personal. Las muestras de cariño les resultan empalagosas.
- Tienden a mantener conversaciones superficiales: les cuesta hablar de cuestiones íntimas.
- Evitan comprometerse y muestran una aparente facilidad para la ruptura.
- Muestran un patrón de conducta independiente, no necesitando, aparentemente, a nadie, motivado por su falta de seguridad en los demás.
- Viven las relaciones desde la responsabilidad, estando más orientados en el sentido práctico.
- Sentimientos de soledad e incompreensión: ya que su propia vulnerabilidad les hace alejarse de los demás.
- Tienen dificultades en gestionar los conflictos: suelen evitar quejarse, pero muestran enfado y alejamiento.
- Les caracteriza una falsa alta autoestima. Suelen ser personas autosuficientes, pero este patrón viene motivado por su vulnerabilidad y en una alta necesidad de sentirse competentes.

El objetivo del trabajo terapéutico se centra en ayudar a la persona a que conecte con su mundo emocional sin sentirse abrumado, trabajar la autoestima y propiciar formas de relación sanas.

Si te ves reflejado en estas características puede ser recomendable que acudas a un psicólogo que te facilite recursos para lograr un verdadero bienestar.

DISPARATE



www.modadisparate.com

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



*No dejes de visitarnos
para vestir
tus momentos bonitos*

PRIMEROS AUXILIOS PSICOLÓGICOS

Acompaña bien un momento de pérdida

Cuando ocurre un evento traumático como una pérdida, un accidente o una catástrofe; el cerebro entra en un estado de congelación o estar hiper alerta de lo que sucede. Existen unos primeros auxilios psicológicos de acompañamiento del duelo y conocerlos te ayudará a acompañar mejor a tus seres queridos en la tragedia. Son en estos momentos las palabras importan. Mucho. A veces, intentando ayudar, decimos cosas que empeoran el dolor.

Lo que NO ayuda

POSITIVIDAD TÓXICA

NO decir:

"Todo pasa por algo",
"Dios sabe lo que hace"
"Mira el lado bueno"



Con estas frases intentan eliminar la incomodidad del que escucha, no del que sufre. Al decir esto, invalidamos la experiencia de la persona. Para alguien en crisis, lo que ha pasado no tiene sentido ni explicación, y forzarlo a buscar una "lección" solo genera culpa o rabia.

Que SÍ decir:

"Lo que pasó es injusto y duele mucho"
"No hay palabras para esto"

Buscar sentido demasiado pronto anula el dolor.

INVALIDACIÓN EMOCIONAL

NO decir:

"No llores"
"Tranquilízate"



Diciendo esto le estás pidiendo que deje de expresar su dolor para que tú te sientas mejor. El llanto y el temblor son mecanismos biológicos para descargar el exceso de adrenalina y cortisol. Detenerlos puede dificultar que el cuerpo procese el trauma.

Que SÍ decir:

"Tu reacción es normal"
"Estoy aquí contigo"

Llorar, temblar, quedarse en silencio es el sistema nervioso procesando el impacto.

COMPARACIÓN

NO decir:

"Podría haber sido peor"
"Otros están peor que tú"



El dolor es subjetivo. Al decir que "otros están peor", activamos el mecanismo de comparación, lo cual hace que la víctima se sienta culpable por sufrir ("no debería sentirme así si hay otros peor"). Esto no reduce el dolor, solo le añade una capa de vergüenza.

Que SÍ decir:

"Lo que tú viviste es mucho"
"Te acompaño"

El dolor no compete.

APRESURAR EL DUELO

NO decir:

"Ya pasó"
"Hay que seguir"



Que el evento haya pasado cronológicamente no significa que haya pasado psicológicamente. El cerebro puede seguir "viviendo" la tragedia durante meses a través de flashbacks o ansiedad. Presionar para "seguir adelante" puede provocar una retraumatización.

Que SÍ decir:

"Esto todavía está pasando por dentro"
"No hay prisa".

El cuerpo no vive en el calendario.

Lo que SÍ ayuda

VALIDACIÓN Y PRESENCIA

Confirmar que lo que el otro siente es legítimo y normal dada la situación. A menudo, el silencio compartido es más poderoso que cualquier consejo. Estar presente, ofrecer un vaso de agua o simplemente sentarse al lado de alguien sin juzgar ayuda a que el sistema nervioso de la persona se sienta seguro nuevamente.

"No estás solo.
Estoy aquí."



hapy

PUBLICIDAD

Papeleria

SOBRES - PAPEL MEMBRETEADO

TARJETAS DE PRESENTACIÓN

FLYERS- DÍPTICOS - TRÍPTICOS

CARPETAS - SUBCARPETAS

COPIATIVOS

CATÁLOGOS

CALENDARIOS (PARED-MESA-IMAN)

CARTAS RESTAURACIÓN

INVITACIONES PERSONALIZADAS

y el **Diseño**
Gratis*

y mucho más

Otros servicios

SELLOS

ROLL-UPS

LONAS

VINILOS

RÓTULOS

MERCHANDISING

 **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

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 80€+IVA ANUAL desde 140€+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 **Febrero**

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

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



TEMAS COMPLICADOS PARA HABLAR CON TU PAREJA *y cómo abordarlos*

Cada pareja es un mundo y todas tienen sus problemas. A veces es difícil hablar de ciertos temas *(que pueden causar malentendidos)* con quien vivimos. Sin embargo, abordar estos temas no tiene por qué ser una batalla.

1

DINERO Y ESTILO DE VIDA

Más que sobre números, es un choque de valores entre el ahorro y el disfrute del presente. Toca temas de poder, confianza, estilo de vida y miedo sobre el futuro.

Para abordar este tema, puedes proponer hablar sobre objetivos financieros, para asegurar que estáis construyendo algo juntos y que dé tranquilidad a ambos.



2

REPARTO DE TAREAS Y CARGA MENTAL

Este tema no trata sobre quién quita la mesa y limpia los platos, sino sobre reconocimiento y el agotamiento que genera la planificación de la casa.

No digas a tu pareja que estás abrumado con la gestión de la casa, mejor mencionar: “Me gustaría que funcionáramos más como un equipo para que a ninguno le resulte pesado”.



3

PROYECTOS DE VIDA

Posible cambio de vivienda, cambio de carrera, casarse, tener hijos... Es una conversación sobre los sueños individuales frente a los compartidos, y muchos lo evitan por miedo a que los caminos sean diferente.

Propón fantasear un poco. Pregunta: ¿Cómo te imaginas nuestra vida en cinco años? Aseguraros de que vuestros planes os sigan ilusionando a ambos.



4

INTIMIDAD Y DESEO

Podéis amaros con locura, pero que en el sexo la cosa cambia. Muchas veces la falta de deseo o el acostumbramiento por el paso de los años hacen que el sexo sea algo cada vez más lejano.

Siéntate a conversar con tu pareja sin rodeos. Sin embargo, solo con hablar no se soluciona, sino que hay que volver a encender la llama para que la cosa no decaiga y muera.



VITALDENT

PORQUE TU BOCA ES TODO

UN PASO MÁS PARA PARA CUIDAR TU BOCA

ORTODONCIA

600€

de descuento*

ortodoncia invisible
+ blanqueamiento

IMPLANTOLOGÍA

200€

de descuento*

en tu tratamiento de
implante + corona**12 Meses sin intereses****TAE 0,00%*****Calle de San Antonio 59****910 611 181**

*Promoción válida del 1/01/26 al 28/02/26 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.

Financiación sujeta a aprobación de Sabidell Consumer Finance S.A.U. Sólo para financiaciones solicitadas y aprobadas entre el 02/01/2026 y el 28/02/2026, se formalizarán y empezarán a pagar a partir el 01/03/2026 y el 01/04/2026. **Ejemplo de tratamiento al contado (pvp) 1.000€.** Contratación: Plazo 14 meses, 12 cuotas mensuales (11 cuotas de 83,33€ y una última cuota de 83,37€). TIN 0,00% - TAE 0,00%. Comisión de apertura 0%. Coste total del crédito: 0,00€. Importe total de los intereses: 0,00€. Importe total del crédito: 1.000€. Precio total a plazos e importe total adeudado: 1.000,00€. Con carencia total de capital e intereses en los dos primeros meses. Se ha empleado para el cálculo de las cuotas el sistema de amortización francés, cuotas periódicas y constantes. Registro sanitario CS10715.

LA VISIÓN MÁS NATURAL ADAPTADA A TU ESTILO DE VIDA.

Más de 60 años de
experiencia y la tecnología
más puntera para ofrecerte
calidad y comodidad visual.

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

ÚNICO CENTRO VARILUX
EXPERT AMBASSADOR
EN ARANJUEZ

LOHADE®
óptica y espaciopóptica

