Número 11

Ejemplar gratis

MAGAZINE
Arandas
DICIEMBRE 2020

ESTAMOS DE *fiesta*

Celebramos 40 años de Taquerías Arandas: Tradición, Familia, Orgullo

Celebrating 40 years of Tradition, Family, Pride

Consentimos a clientes y colaboradores

Con enero llegan a Arandas Bakery las Roscas de Reyes

2020
www.taqueriasarandas.com

GANARON ¡UN AUTO!

Érica Villa y Daniel Martín fueron premiados por Grupo Arandas

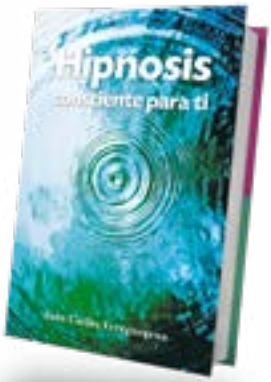
En Familia Pág. 12 y 14

PRÓXIMO NÚMERO

Te traeremos a los niños ganadores del Buzón de Santa

Este año debemos seguir en casa, te damos los mejores estrenos de Netflix para el 2021

Entretenimiento Pág. 28



Este nuevo año di sí se puede a todas tus metas, a través de Hipnosis consciente para ti

Bienestar Pág. 32

DIRECTORIO

Chief Operating Officer
Robert Clair
Rob.clair@arandasfranchises.com

Ejecutiva de cuenta
Ana Corona
Ana.corona@arandasfranchises.com

Editora General
Claudia Vieyra
cuermo@aol.com

Editora
Ángeles Gutiérrez

Diseño Editorial
Amelia González Q.

Colaboradores
María Castro, JCRG, Jennifer González, Monse Peregrino Jesús Castillo Isabel Salinas

Daniel Martín
Colaboración especial

ACERCA DE NOSOTROS Arandas Magazine nace en 2020 con una misión: difundir información bicultural (México-Houston) orientada a la preservación de la familia, costumbres y tradiciones, narrados con ¡orgullo mexicano!

Contáctanos: cuermo@aol.com **Anuncios**: Ana.corona@arandasfranchises.com

Mientras esperábamos la vacuna para el Covid-19, en Grupo Arandas aprendimos que la cura para los tiempos difíciles es trabajar por un objetivo.

Redefinir nuevas metas fue una tarea que nos llevó a tomar medidas en lo que consideramos nuestro valor más importante: la gente.

Las acciones que emprendemos este 2021 están inspiradas en dar bienestar a los nuestros con acciones concretas:

1. Fundación Arandas, cuyo objetivo central es proveer de recursos al orfanato San Francisco de Asís y la Niña Milagrosa, A.C., casa hogar que atiende a más de 85 niños en el poblado de Jesús María, Jalisco, en México.

2. Excelencia en calidad y servicio. Pensamos que no nos debemos dejar llevar por la autocomplacencia, siempre hay oportunidades para mejorar nuestros estándares y nos esforzaremos para ello,

3. Más cerca del cliente. Abriremos nuevas sucursales para que tengas una Taquería Arandas siempre cerca de ti. Te invitamos a que te acerques a nosotros, valoramos la opinión de cada uno de nuestros clientes.

Este diciembre, como es ya tradición, entregamos el auto que Grupo Arandas y Planet Ford rifaron el 17 en las instalaciones de Planet Ford. ¡Enhorabuena al ganador!

Asimismo, reconocimos al Empleado del Año con un auto, a quien quiero felicitar públicamente por su desempeño, compromiso y lealtad a Arandas Bakery.

El Buzón de Santa tuvo gran éxito un año más. Felicitamos a todos los niños que pusieron su carta, a los ganadores de una tablet y deseamos que cada niño disfrute del vale para desayunar en nuestras taquerías.

La llegada del 6 de enero es una gran tradición en nuestras panaderías, los Reyes Magos repartirán juguetes a todos los niños que acudan; queremos dibujar sonrisas en las caritas de chicos y grandes.

Por pocos días, los clientes y amigos de Arandas Bakery podrán degustar la tradicional Rosca de Reyes, este año en cuatro presentaciones: tradicional, nata, nuez y cajeta. ¡Todas deliciosas!

Deseamos a todos nuestros empleados, clientes y amigos que el nuevo año esté lleno de esperanza y que se cumplan todos sus propósitos.

¡Felicidades!

Rob Clair
COO Grupo Arandas

www.taquerias arandas.com

EMPIEZA LA FRANQUICIA

Con seis taquerías propiedad de la familia, decidieron lanzarse a franquiciar el negocio. La filosofía de ésta, siguió con la tradición de la original de Irvington, fiel a sus principios: Tradición, Familia y Orgullo.

Taquerías Arandas celebra cuatro décadas de servir a sus clientes en Estados Unidos y de honrar a la cocina mexicana

EL EMPORIO del taco

Por Monse Peregrino

En las calles de Irvington, hacia 1981, una pareja de mexicanos, Doña Silvia y Don José Camarena, abrieron una modesta "taquería" de ocho mesas, un menú en la pared con ocho platillos, una rocola y -por encima de todo esto-, un hambre de hacer la mejor y más auténtica comida mexicana de Houston.

Sin saberlo, Doña Silvia y Don José cambiarían la cocina mexicana en la capital texana. Ellos introdujeron el nombre de taquería en la ciudad, el taco de doble tortilla, los de birria y un buen menudo los sábados; una aportación a la cultura de esta ciudad.

Arandas, en el estado de Jalisco -al oeste de México-, es una ciudad de tradición taquera. Ha exportado a sus mejores exponentes a todas partes del mundo. Los tacos de carne, birria y carnitas son los más populares.

Doña Silvia y Don José se casaron muy jóvenes y abrieron su primer negocio en la Ciudad de México, lugar natal de ella. Él, originario de Jesús María, un pequeño pueblo de los Altos de Jalisco -en colindancia con Arandas-, aprendió la tradición taquera desde muy pequeño.

Muy joven, se trasladó con su familia a vivir a la capital mexicana, donde se enamoró de Doña Silvia, una bella mujer de tan sólo 17 años.

Tiempo después, ya juntos, emprendieron un sueño: Don José, creyendo que todo era posible y Doña Silvia sin miedo a las nuevas ideas, incansable. La fuerza de los dos consiguió lo que hoy conocemos como la poderosa franquicia Taquerías Arandas, Arandas Bakery, Ostioneria Arandas y Arandas Express, de Houston, Texas.

THE FRANCHISE

When they already owned six taquerías, they made the decision to franchise the business. Anyone who acquires the name has to abide by the same values of the Camarena's: tradition, family and pride.

Arandas taquerías celebrate 40 years of serving its customers in the United States honoring Mexican cuisine

A taco EMPORIUM

Por Marisa Zannie

It's the year 1981, in a quiet street in Irvington, the couple formed by José and Silvia Camarena open a small "taquería" with only eight tables, a wall painted menu with only eight choices, a jukebox and, above all, the hunger to make the best and most authentic Mexican food in Houston.

Without them being aware of it, Silvia and José single handedly changed the scene of Mexican cuisine in the Texas' capital. They introduced the name of 'taquería' in town, along with the double tortilla taco, Birria tacos and Menudo for breakfast on Saturday mornings, all real contributions to Houston's gastronomy.

Arandas, in Jalisco state, west of Mexico, is a small town traditionally dedicated to the making and perfecting of tacos. Many of the best taqueros in town have emigrated to different cities and even countries. In the town, the bestselling tacos are grilled meat, Birria and Carnitas (slow cooked pork).

Silvia and José married young and opened their first taquería in Mexico City, her hometown. He was born in Jesús María, a small town in the Los Altos region of the state, very close to Arandas, and learned the art of taco making since very young. His family moved to Mexico City where he met and fell in love with Silvia, who was only 17 at the time.

Cut to many years later when, together, they had a big dream –José, believing anything was possible; Silvia, fearless and tireless–, they wanted to establish the best taquería in Houston. The hard work and determination of both truly worked out, today they own the very succesful Taquería Arandas franchise, Arandas Bakery, Ostionería Arandas and Arandas Express, based in Houston, Texas.

La primera taquería Arandas la abrieron en 1981, en las calles de Irvington. Después de tres años de intenso trabajo, y con su auténtica cocina mexicana -además de la colaboración de algunos familiares-, esta incansable pareja logró abrir su segunda sucursal. Diez años después, ya habían sumaron cuatro taquerías más a la familia.

Nace Arandas Bakery

Para este momento, uno de platillos más solicitados en las taquerías eran las tortas, con el tradicional pan mexicano, por lo que decidieron abrir una panadería para fabricar su propio producto, especialmente pan para tortas, que hoy se han convertido en una industria nacional, al igual que sus tortillas y leche condensada.

TESTIMONIOS

Rob Clair

Arandas es grande. Don José y Doña Silvia aprendieron cómo expandir su compañía trabajando con su familia, desde la taquería uno, a la seis decidimos formar una franquicia e invitar a gente de afuera. A partir de la taquería siete, hacia 2003, que se abrió la panadería cuatro y la taquería 24, me invitaron a trabajar a Grupo Arandas.

Aprendí muchas cosas de Don José y Doña Silvia, una de ellas el compromiso con el trabajo y por ayudar a su comunidad.

Mi trabajo era asesorar en la expansión de la empresa -de 2003 a 2007-, primer período en el que colaboré y en ese periodo expandimos la compañía hasta casi duplicar los ingresos. En cuatro años abrimos 12 taquerías.

Una de las estrategias que implementé fueron nuevas campañas de televisión y radio.

Hacia 2005 entramos a Walmart con nuestro pan dulce y con tortillas; luego llegó Kroger y HEB.

También Sysco y empezamos a distribuir pan de torta en algunas regiones de los Estados Unidos, mezquite de argentina, chiles, leche condensada. Estos programas, con mi salida en 2007, quedaron en stand by y ahora lo impulsaremos de nuevo.

En esta nueva época en la que yo regresé, la expansión de la empresa es una prioridad. Con el Covid-19 implementamos los programas para llevar y estamos tomando ritmo nuevamente.

QUÉ MAS ES GRUPO ARANDAS

- Equipo de Futbol (desde 1981-2000)
- Orfanato Francisco de Asís y la Niña Milagrosa (2016 a la fecha)
- Distribuidor de pan de torta a algunas regiones de EUA (2005 a la fecha)

ARANDAS GROUP OTHER ACHIEVEMENTS

- Soccer team (1981-2000)
- Francisco de Asís y la Niña Milagrosa Orphanage (2016 to date)
- Regional distributor torta bread (2005 to date)

HAN APORTADO A LA CULTURA LOCAL:

- El nombre de taquería
- El taco de doble tortilla
- Las tradiciones del pan de muerto, rosca de reyes, capirotada y comida de vigilia

Actualmente Arandas cuenta con:

27 taquerías

5 Arandas Bakery

1 Ostionería Arandas

1 Bakery Express

Distribuidor de tortillas (2005 a la fecha)

Distribuidor de leche condensada Arandas (2005 a 2009)

Venta de tortilla y pan en Wallmart y Kroger y HEB (2005 - 2009)

Tortillas' distributor (2005 to date)

Arandas condensed milk distrubutor (2005 to 2009)

Bolillo and tortilla distributor in Walmart, HEB and Kroger

CONTRIBUTIONS TO LOCAL GASTRONOMY CULTURE

- The name of 'taquería'
- The double tortilla taco
- The adoption in the US of the Pan de muerto, Rosca de reyes,
- Capirotada and Vigilia cuisine dishes

Three years after they opened their first taquería in Irvington, thanks to their very authentic cuisine and with the help of some members of their family, the tireless couple managed to open their second location. Ten years later, they had four more.

Arandas Bakery is born

By this time, one of the most popular dishes in the taquería were the tortas (Mexican sandwiches), made with the traditional Mexican torta(-bread, so, this made them decide to bake their own bread.

To this day, their bolillos, their tortillas and their condensed milk are some of their most popular products.

TESTIMONIALS

Rob Clair

Arandas is big. Don José y Doña Silvia learned how to make their company grow working hard with their family. After the sixth taquería, the decision was made to turn the business into a franchise operation.

I worked with Arandas Group since the opening of the seventh taquería until the opening of the fourth bakery and the 24th taquería.

I learned many things from Doña Silva y Don José, one of the main ones was the commitment to the job and the contribution to your community.

My job was as advisor in the expansion of the company. From 2003 to 2007, my first years there, the company almost doubled its income. In four years we opened 12 more taquerías. One of the strategies I implemented there were TV and radio advertising campaigns.

In 2005, we started doing business with Walmart selling there our 'pan dulce' and our tortillas, after them came Kroger, HEB and Sysco.

After some time, we also started distributing torta bread to most of the United States, along with Argentinian mezquite, chiles, and condensed milk. When I left, in 2007, all these programs were put in stand by mode, and now we are reinstalling them. In this new era, expansion is our priority. Due to the pandemic, we started implementing delivery and we are slowly picking up rythm again.

The group today owns:

27 taquerías

5 Arandas Bakeries

1 one location of Ostionería Arandas

1 Bakery Express

LOS TESTIMONIOS

Silvia Camarena

Cofundadora de Grupo Arandas

La frase “no se puede” no está en mi diccionario. “Todo se puede”, la muestra está aquí, que llevamos con las taquerías 40 años. Llegamos a Houston sin conocer a nadie, con una bebé de tres años.

El primer día que abrimos la taquería me senté a llorar afuera porque no pasaba nadie y pensaba: ‘¿a quién le vamos a vender? Solo fue esa tarde, al día siguiente me paré y dije: ‘a trabajar con todo’, mi hija, de tres años -abajo del mostrador en una camita-, y yo con mucho amor por lo que hacía (y lo que hago).

Después de todo, creo que en amar lo que uno hace radica la diferencia, es lo que te permite hacerte grande y realizar tus sueños.

Tuvimos que ser muy cuidadosos con el dinero, si se nos acababa la carne, mi marido, José (QEPD) iba a la carnicería de enfrente y compraba para unas cuantas órdenes de tacos.

Y así, poco a poco, fuimos creciendo. Me di cuenta que la marca Arandas es muy importante hace apenas unos años, cuando falleció mi marido y la noticia de su muerte recorrió las estaciones de radio y canales de televisión.

Sigo teniendo muchos sueños, quiero realizarlos, tengo un equipo de colaboradores que son mis ojos, mis piernas, mi cabeza; tengo a mis hijas, quienes desde siempre han estado involucradas en el negocio, y a mis nietos, quienes ya se empiezan a involucrarse. Yo sola no podría hacer nada.

Este año nos ha dejado muchas experiencias. Nos enseñó a volvernos más activos desde otros frentes, a izar la vela y redirigir el barco y aquí estoy, desde casa con más trabajo que nunca. Si se puede, ¡claro que se puede!

Grupo Arandas, es ejemplo de esfuerzo, tenacidad y amor por el trabajo de Doña Silvia y Don José, quienes lograron el sueño americano.

TESTIMONIALS

Silvia Camarena

Co-founder of Grupo Arandas

The phrase “it can´t be done” doesn’t exist in my personal dictionary. Anything can be done and the proof is here, in the 40 years we have been working in the taquerías.

When we arrived in Houston, we didn’t know anybody and my baby was three years old.

The day we opened our first taquería, after we closed for the day, I sat outside and cried because the street we had chosen for it was very quiet, and I thought: “Who are we going to sell our tacos to?” But I let myself cry only that one day, the next morning I woke up and said to myself: “Let’s go to work, I will give it my all”, and there I was, with my baby daughter under the counter, sleeping in a small bed, and me, working hard and loving what I did (and still do.)

After all we have been through, I think the difference lies in loving what you do, it’s what drives you to dream big and fulfill those dreams.

We had to be very really careful with the money we made. If we ran out of meat, my husband José –may he rest in peace—would cross the street to the butcher’s and would buy just enough for a few taco orders more.

Little by little, the business grew. I realized we had built a real brand when my husband died and the news of his passing were broadcast in every local tv channel and radio station.

I still have big dreams. I have a great team that are now my eyes, my legs, my head. I have my daughters, who have always been involved in the business, and my grandchildren, who are starting to get involved too. If it was only me, I couldn’t do it.

This year has taught us a lot. It taught us that we need to become more active in different areas, it taught us to hoist our sails and change the direction of our ship. And here I am, working from home, harder than ever. Yes, we can, of course we can!

TAQUERIAS ARANDAS

¡Sabroso...sabrosito!

TAQUERIAS Arandas EST. 1981

OSTIONERIA ARANDAS SEAFOOD

ARANDAS Bakery®

ARANDAS Bakery express

¡Tenemos ganador!

Érika Villa fue la afortunada en llevarse el Ford Fushion que rifaron Grupo Arandas y Planet Ford con motivo de las fiestas decembrinas

Por Jennifer González

Grupo Arandas y Planet Ford celebraron en grande la entrega del auto de la promoción de fin de año: Gana con Arandas, el pasado 17 de diciembre.

"Todo empezó cuando me registré en línea y hace más o menos una semana recibí una llamada de Ana Corona (directora de marketing) informando que yo era una finalista para el sorteo del auto. En ese momento pensé, en cierta medida, que podría ser hasta un fraude, yo estaba en el trabajo, pero tomé unos minutos para escuchar con atención. Ana me informó que debería presentarme aquí (las instalaciones de Planet Ford) junto con otros nueve finalistas. Y así lo hice, me presenté, de hecho vine sola y manejando, jamás creí que me pudiera ganar el auto, es más dudaba que fuera verdad que lo rifaran... y aquí estoy, con un Ford Fusion nuevecito, creo que ha sido el mejor coche que he tenido nunca".

Eres familia en *Planet Ford!*

Nuevo & Seminuevo

Rendimiento

Salas

Cruisers Cafe

Todas las marcas & Modelos

Dueños, RANDALL, SHERRY & SHELBY REED

866-879-9329

PLANETFORD45.COM

20403 I-45, SPRING, TX 77388

RANDALL REED'S PLANET Ford

SPRING, TX

¡No lo puedo creer! Es una emoción muy grande"

Érica Villa
Ganadora del Ford Fusion semideportivo 2020

Llegó el día del sorteo

El jueves 17 a las 5:00 de la tarde, Grupo Arandas y Planet Ford "tiraron la casa por la ventana", deleitando a todos los clientes, amigos y empleados con una deliciosa taquiza -al estilo Arandas-, para "calentar" el ambiente de júbilo y expectativas.

Eran ocho los finalistas (dos no pudieron asistir por causas de fuerza mayor), ocho llaves depositadas en un navideño gorro de Santa. Cada participante tomó una.

Víctor Pérez, asesor de ventas de Ford, dio las instrucciones precisas a cada participante: "No aprieten ningún botón del llavero hasta que yo les diga". Así, los concursantes tomaron su llave y se acomodaron alrededor del auto: uno a uno fue acercándose con Víctor, para oprimir la llave. Fue el cuarto turno, con Érika Villa, quien al accionar el botón del llavero, el coche encendió las luces. ¡Teníamos ganador!

¿Quién es Érika Villa?

Érika Villa, originaria de Tamaulipas, México, emigró a Estados Unidos a los ocho años, con toda su familia, sus papás y un hermano. Muy pronto aprendió a hablar inglés y sin mayores sobresaltos terminó hasta la preparatoria.

"Quise ir a la universidad, a estudiar computación, pero por cuestiones económicas no pude terminar la carrera. Así que empecé a trabajar, me casé, llevamos 24 años de matrimonio y tengo cuatro hijos. Hoy, el mayor tiene 21 años, mi hija tendrá un bebé en estos días y mis otros dos hijos aún están estudiando. Yo trabajo como supervisora en una fábrica de quesos, que es como mi segunda familia.

www.houston-meat.com

Entregan un auto

al empleado del año

Daniel Martín fue reconocido por Grupo Arandas con un Ford Fusion último modelo

Por Jennifer González

En un alegre convivio navideño de los integrantes de Grupo Arandas, su cofundadora, Doña Silvia Camarena, dictó un emotivo discurso a los colaboradores, donde narró algunos pasajes de los primeros días en Houston y transmitió su filosofía de vida.

Posteriormente, Rob Clair, COO del grupo, reconoció la labor de cada persona ahí presente, para dar paso a la entrega de algunos regalos. Todos recibieron sus presentes, excepto una persona: Daniel Martín, encargado de la panadería no. 3, quien trabaja ahí desde hace más de 20 años.

Nadie se lo esperaba, Doña Silvia pidió a los asistentes que la acompañaran al estacionamiento. Ahí, Daniel recibió las llaves del Ford Fusion 2020 de manos del COO del grupo y, después de una breves palabras de aliento de Doña Silvia, Daniel, conmovido hasta las lágrimas, caminó hacia su nuevo auto y encendió el motor, incrédulo de lo que estaba viviendo.

Todos estuvieron visiblemente emocionados, ya que Daniel se ha destacado no sólo por su lealtad y cariño hacia Arandas Bakery, sino por ser un extraordinario jefe, compañero y amigo.

Este año, para Daniel ha sido tiempo de mucho trabajo, pues la clientela ha aumentado debido a las restricciones por el Covid-19.

QUIÉN ES DANIEL

- Originario de los Altos de Jalisco, México, Daniel Martín llegó a Arandas Bakery hace 21 años, casado, con tres hijos, empieza a laborar en 1999, casi cuando abrieron la panadería no. 4.
- En ese momento sacaba la basura y limpiaba charolas.
- Cuando empezaron a hacer tamales, ayudaba a doña Silvia en la preparación de la salsa y la masa.
- Muchas y muy variadas actividades ha tenido desde entonces.
- A pesar que la panadería ha pasado por momentos difíciles, él ha tenido la "camiseta bien puesta" todo el tiempo.

Siempre se ha sentido como en casa, Arandas Bakery es parte de su familia.

Más Matachines que nunca

Al final de un año difícil, celebramos la vida y a la virgen de Guadalupe

¿SABÍAS QUE?

- Los Matachines llegaron al suroeste de Estados Unidos, un área con similitudes culturales indígenas con el noroeste de México con las etnias keresan, taos, tewas y tiwas donde conservan leyendas y danzas.

Por Monse Peregrino

En Arandas Bakery, quizá más importante que nunca, celebramos la vida difundiendo alegría y tradición mexicana con una de los bailes más populares de nuestro México alrededor de la virgen de Guadalupe: la danza de los Matachines o soldados de la Morenita.

En época navideña, pasado un año como ningún otro, la gente volvió a reunirse para llevar a cabo fiestas y ceremonias dedicadas básicamente a celebrar a la virgen de Guadalupe, la virgen María y el nacimiento del Niño Dios (Navidad). Ya una tradición, los clientes y amigos de Arandas Bakery 3 y 4, esperaron pacientes un año completo para volver a disfrutar del talento, folclor y mística de los Matachines.

Alrededor de esta fiesta musical para venerar a la Virgen, los clientes y amigos de las panaderías recibieron café y pan dulce de cortesía, que completaron una velada perfecta.

¿Qué simbolizan?

Los matachines fueron creados para ser soldados de la Virgen y extender buenas influencias a través de sus danzas y del poder benigno, se usa para su danza el violín y la guitarra. Su vestuario, siempre colorido varía dependiendo la región.

¿Su origen?

El origen Europeo de las danzas de los matachines, es francés, “mattachins”, aunque también se conocían en Italia y Alemania. Estas danzas

se dedicaban a divertir, representando escenas cómicas para la realeza, llevaban cascabeles y seguían el ritmo marcado por una flauta.

Llegan a México con los misioneros católicos, sus bailables eran la Danza de la Conquista. Los indígenas empezaron a añadir elementos autóctonos y, en pocos años, tomaron una enorme popularidad, tanto así que los prohibieron de lo atrios en las iglesias porque se convirtieron de una fiesta religiosa a un baile popular.

Cuando se le apareció la Guadalupana a Juan Diego, los danzantes se erigieron como los cuidadores de la Virgen y adoptaron elementos como los cascabeles para ahuyentar a los malos espíritus que podían molestar a la Madre de México.

La danza de los matachines tomó forma en diversas partes de México: centro, noroeste, Aguascalientes y Guadalajara, por mencionar algunas de las representaciones de Matachines más populares, aunque las danzas son muy variadas, todas persiguen un mismo fin: el cuidado de la Virgen.

¿SABÍAS QUE?

- Dicen que los introdujo a EU Moctezuma, un dios indio que usaba vestimenta europea y quien predijo la llegada de blancos, advirtiendo a los indígenas que cooperaran con ellos, pero que no olvidaran sus propias ceremonias y costumbres.

ROSCAS DE

Disfruta d
sabores

ARA
Ba

De cajeta

La cajeta, uno de los postres auténticamente mexicanos, hace que esta rosca sea única en el mundo, una perfecta combinación, y muy mexicana. Su dulzura y singular sabor aporta un carácter único a cada rebanada. Es perfecta para disfrutarla con atole o champurrado de chocolate.

Pedidos online a través de uber eats, grubhub o

REYES

de nuestros
s gourmet

NDAS
kery

De nuez

Crujiente y apetitosa desde la vista, esta afortunada combinación le da un refinado toque al tradicional pan de rosca. La nuez, al hornearse con la masa de la rosca, derrama sus aceites, perfumando con su sabor cada rebanada.

Rosca de nata

De suave consistencia, esta receta incorpora como ingrediente principal la nata. De inigualable textura, cada bocado es una nube de sabor.

door dash o acude a la sucursal de tu preferencia

ROSCA DE REYES

Cada parte de este delicioso pan tiene un significado: su forma, la decoración, el relleno, el cuchillo con el que se parte y hasta las bebidas que lo acompañan.

Es tradicional que las familias se reúnan alrededor de la mesa y cada quien corte un pedazo, es obligación enseñar el pan que se cortó para ver si tiene "el muñequito", pues a quien le toca, es el encargado de celebrar el Día de la Candelaria con tamales.

- **Su forma circular:** significa el amor por Dios que es infinito, sin principio ni fin.
- **El muñequito:** es una representación del niño Dios. Está oculto en el pan porque alude a la persecución que sufrieron el niño Dios, José y María por el rey Herodes.
- **El azúcar blanca:** significa los cuatro puntos cardinales.
- **Los frutos:** además de dar colorido, representan las joyas con las que llegaron los reyes magos a venerar al niño Dios. Otro significado alude a todo aquello superficial que tenemos que atravesar para llegar a los verdaderos valores como el amor. Los adornos deberán ser conservas o dulces y simbolizan el paso de Jesús y María por el desierto para mantener a salvo a su hijo.

PERFECTA COMBINACIÓN

- La combinación de rosca y atole o chocolate simboliza la sincretización de dos culturas: española y mexicana.

EL RINCÓN DE MAMÁ SILVIA

Un lugar donde cada receta es una historia de amor

Con júbilo empezamos un nuevo año, estamos en pleno invierno y convivimos con bajas temperaturas, no se antojan ensaladas y jugos fríos a pesar de nuestras buenas intenciones de año nuevo.

En mi familia, a partir del primer día de enero servimos esta ensalada tibia de cítricos y betabel rostizados. Es quizá uno de mis platillos favoritos en este mes, porque con todas sus propiedades apapacho a los que más quiero, los protejo de gripas y resfriados; además, es muy ligera. Y, como siempre, agrego un ingrediente para nutrir el alma, que en esta ocasión toca al romero.

"El amor es el ingrediente invisible en la cocina, no importa lo sencilla o sofisticada que sea la receta. Te invito a que cocines en familia y esparzas tu amor"

Tu amiga
Mamá Silvia

Escríbeme a *lacocinademamasilvia@gmail.com*

¿Por qué cítricos?

Los cítricos son frutos de invierno, esto significa que su valor nutricional es mayor en esta época del año; los encontramos más frescos y jugosos y hay muchas variedades en el mercado. Uso, cuando encuentro, naranja "blood orange", que a mis nietos les encanta y a mi me parece que hace resaltar al platillo, pero la idea es que utilices los cítricos que encuentres, te va a quedar deliciosa.

¿Romero?

El romero posee numerosas beneficios, además de aportar gran sabor se le atribuyen cualidades como el hecho de que es depurativo y facilitador de la expulsión de la bilis, sustancia que segrega el cuerpo en la vesícula para digerir las grasas y todos los nutrientes buenos puedan ser asimilados en la sangre.

Ensalada caliente de cítricos

INGREDIENTES (8 porciones):

- **4 betabeles** medianos rojos.
- **4 betabeles** medianos dorados.
- **3 naranjas** (se puede usar la variedad de cítricos que se deseen, como toronja y limón).
- **3 cucharadas** de aceite de oliva -una va al final.
- **Sal** y pimienta recién molida.
- **¼ taza** de avellanas tostadas.
- **2 cucharadas** de vinagre de vino tinto.
- **¾ taza** de yogurt griego bajo en grasa.

Ingrediente del alma:

- **Romero,** 4 ramitas

Manera de hacerse:

- Precalentar el horno a 425 grados F (220 C)
- Pon los betabeles con aceite de oliva, sal y pimienta y envuelve con papel de estaño haciendo un paquetito, puede ser uno para los rojos y otro para los amarillos. Hornea por 30 minutos o más dependiendo del tamaño de los betabeles, debe quedar tiernos. Destápalos y deja que se enfríen un poco. Remueve la piel con los dedos o con un trapo.
- Mientras los betabeles se cocinan, en una charola pon las avellanas en el horno hasta que estén ligeramente doradas (ve el consejo). Si deseas, quítales la piel poniéndolas en un trapo y agitándolas, aunque, te confieso, a mi me gustan sin pelar.
- Exprime el jugo de media naranja en un recipiente, añade el vinagre sal, pimienta y revuelve.
- Pela el resto de las naranjas o de los cítricos que hayas escogido y pártelas en rebanadas.
- Corta los betabeles en "gajos" o rebanadas, cuidando que los colores no se mezclen para que no se manchen.
- Sazona el yogurt con sal y pimienta y sírvelo en un plato haciendo una cama. Acomoda las naranjas y betabeles arriba del yogurt. Ya para servir, calienta el aderezo un poco y agrágale una rama de romero, y agrégalo encima de la ensalada.
- Espolvorea con el romero restante.
- Saborea en familia esta deliciosa y nutritiva ensalada tibia.

Nota: tostar las avellanas o cualquier nuez resalta el sabor, pues el calor hace que liberen los aceites que se encapsulan en el interior.

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

Ejemplo de tenacidad y fortaleza

Por Jessica González

Raquel Murillo ha pasado duros momentos, pero el amor de su familia y la pasión por su negocio la han sacado adelante

Raquel Murillo, originaria de Matamoros, Tamaulipas, México, llegó a Houston a los 16 años para reunirse con su papá. Aquí encontró el amor y juntos decidieron emprender el sueño americano .

Raquel en sus propias palabras

-Provengo de una familia muy tradicional, a la mexicana. La familia es muy importante, comíamos juntos, mi mamá cocinaba, mi papá trabajaba y nosotros los hermanos estudiábamos. Las celebraciones eran muy importantes: cumpleaños, aniversarios, siempre celebrar en familia, la pasábamos muy bien y mi niñez fue muy feliz. Cuando yo era muy pequeña, mi papá se vino a Estados Unidos a buscar un mejor futuro económico para nosotros, nos visitaba varias veces al año y al terminar mi bachillerato nos trajo a EU con él, para ser más precisa a la ciudad de Houston.

La llegada a "la tierra prometida"

-Nos venimos la familia completa, por un lado me sentía muy contenta de estar de nuevo con papá, pero, por otro lado, dejamos a muchos tíos y primos en Monterrey (donde crecí).

Adaptarse fue difícil. Aquí empecé a trabajar en un restaurante junto con mi hermana, limpiando mesas, un tiempo después nos cambiaron a servir la comida, en ese entonces mi papá nos llevaba y nos traía, trabajábamos jornadas intensas, de 7:00 de la mañana a 9:00 de la noche, con un descanso intermedia de tres horas, así que nos íbamos a pasear por ahí, visitábamos centros comerciales, veíamos aparadores, ya sabes, lo que hace todo el mundo a esa edad. A pesar de que trabajábamos muy duro, no recuerdo el cansancio, era divertido y empezamos a hacer amigas. Este primer trabajo duró cerca de dos años, mi hermana renunció y, sin ella, ya no era lo mismo, así que también me fui.

El inicio con Arandas

Nunca había comido en Taquerías Arandas y una amiga me avisó que solicitaban personal (en ese momento sólo había una taquería). Fui a entrevistarme con Don José (QEPD) y me quedé como mesera. Empecé dos días por semana, de 7:00 de la mañana a 5:00 de la tarde y, poco a poco, me fueron aumentando los días. En ese tiempo no teníamos calculadora, ni menú; hacíamos las cuentas "a mano", y los platillos nos los teníamos que aprender, aunque estaba también pintado en las paredes. Había siete u ocho platillos básicamente, aguas -las clásicas de limón, horchata y jamaica-, y los fines de semana además había menudo y birria. Éramos como una gran familia, los cocineros (doña Blanquita y don Chuy), meseros, todo el personal, buen ambiente de trabajo. Pasó como año y medio y un buen día encontré el amor.

Encontrando el amor

Siempre trabajé hasta las 5:00 de la tarde y Raúl (QEPD) era el manager del turno de la noche, así que nos conocíamos apenas de vista, de vez en cuando coincidíamos. Él empezó a llegar más y más temprano, de tal suerte que empezamos a conocernos mejor. Así estuve un año y medio y él empezó a cortejarme. Mis papás eran muy exigentes con los novios, así que Raúl tuvo que hablar con ellos y seguimos con nuestras responsabilidades laborales: él manager y yo mesera. Al paso de un par de años nos casamos. Renuncié cuando quedé embarazada y tuvimos nuestra primera hija, Esmeralda.

Después de varios años de ahorrar, y junto con mi hermana y mi cuñado, compramos una franquicia. Empezamos los cuatro, mi hija se quedaba con mi mamá o mi prima, fue un tiempo de mucho trabajo y mucho progreso.

> Cuidamos que nuestro personal venga a trabajar con compromiso, creemos que es parte del éxito del negocio"

Mi esposo y yo estábamos todos los días desde la apertura hasta las 5:00 de la tarde, hasta cederles el lugar a mi hermana y mi cuñado. Le 'terqueamos' en esta locación cerca de cinco años y después abrimos dos taquerías más en sociedad. Con el tiempo hubo diferencias, como en muchos negocios, creo, así que decidimos separarnos.

Esta locación está muy bendecida, desde que abrimos ha habido gente esperando. Inauguramos el 1 de enero de 1989, y a los tres años Raúl tuvo un accidente.

Sobreviviendo a la viudez

Recibí una llamada por la noche con la noticia de que Raúl, mi esposo, había tenido un accidente de coche donde perdió la vida. Con mi hija de casi nueve años y un bebé de tres años, no podía darme el lujo de otra cosa que no fuera seguir trabajando duro para salir adelante.

Caí en depresión, así que hacía mucho ejercicio, mi madre se vino vivir conmigo para cuidar a los niños y yo trabajaba y me sobreponía a la tristeza para sacar el negocio adelante.

El amor en el salón de baile

Entre mucho trabajo, mis hijos crecieron. Abrí un salón de baile con mi cuñado, él se encargaba del negocio. Era bonito. A los dos años contratamos a un imitador y cantante, "La sombra de Juan Gabriel". Su verdadero nombre es Pedro Carrillo y cuando lo escuchamos lo contratamos de inmediato por su talento. El vivía en México y venía cada tres meses a Houston, desde 1990, por todos los contratos que tenía.

Nos fuimos haciendo amigos, paseábamos en familia y por diez años fuimos grandes amigos. Un día, así de la nada, me pidió que nos casáramos, formamos una familia y juntos tenemos dos hijos.

Hemos hecho una gran familia, todos trabajamos duro en la taquería. Pedro sigue con su negocio de imitador-cantante. Y mis dos hijos mayores están apoyándome en el negocio.

Planes futuros

En esta sucursal estamos en remodelación, ampliamos el salón y seguiremos mejorando. La pandemía ha retrasado nuestros planes que son, en un futuro, abrir otra taquería más. ¡Esperamos que Dios nos los permita!

Grupo Arandas le desea a Raquel el mayor de los éxitos hoy y siempre.

La adversidad no la dobló y Raquel salió adelante

Taquerías Arandas ¡ubícanos!

Store Number / Numero de tienda

1	**4601 Irvington Blvd. Houston, TX 77009**	713-699-2415
2	**5826 Airline Dr. Houston, TX 77076**	713-697-0385
3	**920 N. Shepherd Dr. Houston, TX 77008**	713-426-0804
4	**1840 Wirt Rd. Houston, TX 77055**	713-681-1019
12	**10403-A S. Gulf Fwy. Houston, TX 77034**	713-910-2905
14	**5931 Gulf Fwy. Houston, TX 77023**	713-923-1433
15	**920 Uvalde Rd. Houston, TX 77015**	713-451-6800
16	**1816 S. Texas Ave. Bryan, TX 77802**	979-822-5533
18	**3912 Garth Rd. Baytown TX 77521**	832-695-2840
20	**4228 Hwy 6 N. Houston, TX 77084**	281-463-0099
21	**16822 Northwest Fwy. Jersey Village, TX 77040**	832-243-0873
23	**231 FM 1960 Rd. West Houston, TX 77090**	281-440-3377
24	**11929 Eastex Fwy. Houston, TX 77039**	281-442-9700
25	**5560 Gulfton St. Houston, TX 77081**	713-839-0090
27	**1837 N. Main St. Pearland, TX 77581**	281-412-4165
32	**19740 US-59 North. Humble, TX 77338**	281-446-2500
33	**9401 S. Main St. Houston, TX 77025**	713-432-0212
35	**1225 West Airport Fwy. Irving, TX 75062**	972-258-0789
36	**25598-A I-45 N-Spring, TX 77386**	281-419-3582
39	**10739 North Fwy. Houston TX 77037**	281-272-1556
40	**18037 FM 529 Ste. A Cypress, TX 77433**	832-427-5688
41	**1630 Gessner Rd. Houston, TX 77080**	713-468-7700
43	**13802 Fleur De Lis Blvd. Cypress, TX 77429**	832-604-6690
44	**13807 SH. 249, Houston TX**	832-850-7006
45	**2828 Southmore, Pasadena Tx**	832-767-4633
88	**8111 S Gessner Rd. Houston, Tx 77036**	832-649-8060
89	**112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571**	281-470-0455

BAKERY

1	**5307 Airline Dr, Houston, Tx 77022**	713-649-1813
2	**8331 C Beechut St, Houston, 77036**	713-771-3616
3	**9803 Gulf Fwy, Houston, Tx 77034**	713-941-0100
4	**1919 Eastex Fwy, Houston Tx 77039**	281- 227- 3600
5	**1906 N Frazier St. Conroe, Tx**	936-760-6677

ARANDAS BAKERY EXPRESS

1	**13807 SH 249, Houston, Tx**	832-850-7006

OSTIONERÍA

1	**10511-East Fwy Houston, TX 77029**	713-673-5522

Las hijas del sol

Por María Castro

Cada año millones de mariposas Monarca llegan al santuario del Estado de México y Michoacán, México. Un espectáculo que no debes perderte

Cada año, cientos de mariposas monarca vuelan más de cuatro mil 500 kilómetros, desde el sur de Canadá, para invernar en los santuarios de la Reserva de la Biósfera de la Mariposa que comparten el Estado de México y Michoacán.

La llegada de la Monarca a bosques de comunidades indígenas se convirtió en una simbiosis religiosa y cultural que aún se mantiene viva.

La llegada de estos insectos a las zonas boscosas mexicanas, en octubre y noviembre, coincide con el fin del ciclo agrícola de muchos productos, por lo que su llegada representaba para los locales el momento de cosecha, y por ello en algunas comunidades mazahuas las conocen como "cosechadoras."

En el Estado de México, el grupo mazahua, comunidad indígena a la que pertenecen los bosques de oyamel en los que cada año llegan estos insectos, las conocen también como "Xepje" o "hijas del sol", por el color brillante de sus alas y porque con el despertar de la Monarca, previo a su regreso a las tierras canadienses, llegaba también el sol de la primavera.

Para los mazahuas, la llegada de los primeros grupos de "Xepje" marcaba también el inicio de la cosecha y era una señal de que el clima sería bueno para sus siembras, y en febrero y marzo, una vez terminado su ciclo reproductivo y que comienzan su emigración, era la señal propicia para dar paso a la siembra del maíz.

Valle de Bravo, ciudad ciento por ciento turística, tiene la fortuna de ubicarse muy cerca de Piedra Herrada y El Capulín, dos de los tres santuarios que pertenecen al Estado de México. La temporada para visitarlos inicia a finales de noviembre y se extiende hasta marzo. Durante estos meses puedes ver cómo millones de Monarca se concentran en racimos que cuelgan de los árboles; son tan grandes que tienen la fuerza para doblar las ramas.

En febrero, las mariposas se desprenden de los racimos y comienzan a volar por todos lados, con el fin de alimentarse y prepararse para el regreso a Canadá. Antes de partir, en marzo, ocurre el apareamiento. Si quieres apreciar este espectáculo, llega muy temprano a los santuarios, la mayor concentración de mariposas se da entre las nueve de la mañana y el mediodía.

Las caminatas hacia los puntos de observación son la actividad preferida. Tienes que emprender un camino cuesta arriba de casi hora y media. Si prefieres evitar la fatiga, renta un caballo. En el centro de Valle de Bravo también puedes contratar un tour guiado hacia alguno de los dos santuarios. El servicio también está disponible para los viajeros que se hospedan en las cabañas de la zona boscosa.

En Michoacán, los santuarios que se abrirán son el ejido El Rosario, ubicado en el municipio de Ocampo; Sierra Chincua, del municipio de Angangueo, y Senguio, del municipio de Senguio.

Debido a la actual situación sanitaria que se presenta en el país ocasionado por Covid-19, en esta temporada de hibernación 2020-2021 la visita a los santuarios se realizará bajo estrictas medidas de seguridad e higiene, que deberán atender todos los turistas y los prestadores de servicios, con el propósito de ofrecer una estancia segura y responsable.

¿Por qué su nombre?

El nombre de Monarca se debe a la publicación de un trabajo de 1874 del entomólogo y paleontólogo estadounidense Samuel Hubbard Scudder, al considerar a esta especie de mariposa como una de las más grandes y con mayor presencia territorial, aunque algunos refieren que también fue bautizada así en honor del rey Guillermo III de Inglaterra.

Si bien desde la época prehispánica ya se tiene constancia de su llegada a tierras mexicanas, es hasta 1975, cuando Ken Brugger y su esposa Catalina Aguado encontraron sus sitios de hibernación, lo que significó un gran descubrimiento que permitió al mundo conocer la maravilla natural que año con año se vive en estos lugares.

> "Las mariposas son las almas que murieron y vienen otra vez de regreso a su origen"
>
> **José Carmen Garibay Guevara**
> Jefe supremo mazahua del municipio e Valle de Bravo

RUTA DE MIGRACIÓN DE LA MARIPOSA MONARCA

Michoacán

DÓNDE VERLAS:

Dónde Actualmente, los sitios de hibernación de éstas han sido incluidos en la Reserva de la Biosfera de la Mariposa Monarca que tiene una extensión de 56 mil 259 hectáreas de bosque distribuidos en los municipios de Temascalcingo, San Felipe del Progreso, Donato Guerra y Villa de Allende en el Estado de México, así como en Contepec, Senguío, Angangueo, Ocampo, Zitácuaro y Aporo, en el estado de Michoacán, sitio que en el año 2008 fue declarado como Patrimonio Natural de la Humanidad por la Organización de las Naciones Unidas para la Educación, la Ciencia y la Cultura (UNESCO, por sus siglas en inglés).

Diversión TODO el año

Estrenos de película y series que hemos esperado durante meses, el año nuevo viene con granes opciones en Netflix

BLONDE

La cinta llega este año a la pantalla chica a través de la plataforma streaming, protagonizada por Ana de Armas.

La biopic está basada en la novela de Joyce Carol Oates del mismo nombre, donde narra algunos de los episodios más recordados y controvertidos en la vida de la amante del mismísimo presidente de EU, JF Kennedy.

Aunque no debemos perder de vista que esta obra no deja de ser una novela, lo que simpre trae ficción.

TAQUERIAS ARANDAS®

¡Sabroso...sabrosito!

¡Franquicias disponibles!

CONTACTO: Rob.clair@arandasfranchises.com

Tel: 713-691-3373

SCAN ME

Scan me

Las del futuro

Y aunque no se sabe la fecha de estreno de todas las series y películas, sí podemos tener la certeza de que llegarán a lo largo del próximo año. ¡Disfrútalas!

LUPIN (8 enero)

Omar Sy (Almost Friends) da vida a un "caballero ladrón", Lupin, nacido de la pluma de Maurice LeBlanc.

Assane Dion, es un estafador con un enorme corazón, quien sigue arquetipos franceses, y busca vengar la muerte de su padre, luego de que fuera acusado de un crimen que no había cometido.

Lupin estará siempre al borde de la legalidad.

50M2 (27 enero)

Las producciones turcas se han apoderado de la pantalla chica.

50M2 nos presentan a Golge, un joven sicario que tras una persecución de sus superiores y con el temor de ser asesinado, se esconde en una vieja sastrería para salvar su vida.

Al ser confundido con el hijo del propietario muerto, adopta una nueva identidad para sobrevivir.

DOUBLE DAD

Cinta brasileña que llega de la mano de D Vicenza, una joven madura que ha vivido en una comuna hippie toda su vida en armonía, excepto por un detalle: no sabe quién es su padre.

Cuando su madre viaja a la India, lo ve como una oportunidad para escabullirse al mundo real con la esperanza de localizarlo... ¡pero encuentra a dos!

DON´T LOOK UP

Leonardo DiCaprio y Jennifer Laurence protagonizan esta cinta dirigida por Adam McKay, junto a otras grandes estrellas de Hollywood.

Esta comedia contará la historia de dos astrónomos de bajo nivel que se aventuran en un viaje para avisar a la humandad que un meteorito se estrellará en la tierra y destruirá todo, seis meses después.

THE WHITE TIGER (22 enero)

Adarsh Gourav protagoniza a un ambicioso conductor indio de rickshaw, quien aplica toda su astucia para salir de la pobreza y conseguir el éxito, durante un épico viaje.

Sin embargo, Balram Halwai pronto se verá expuesto a la corrupión de las clases más altas en su país. Una cinta con mucho por aprender.

PINOCCHIO

La espera para disfrutar de esta cinta infantil, dirigida por el mexicano Guillermo del Toro está por terminar.

Será una versión musical animada en stop motion que tendrá como protagonista a Gregory Mann (Pinocho), quien será acompañado por Ewan McGregor (Pepe Grillo) y David Bradley (Geppeto).

LOCO POR ELLA (26 febrero)

Luego de una noche mágica con la enigmática Carla (Susana Abaitua), Adri (Álvaro Cervantes) decide que se iinternará de forma voluntaria en el centro psiquiátrico donde ella reside hace tiempo para poder reencontrarla.

Pero pronto descubrirá que salir de ahí no va a ser tan fácil como él pensaba. Dirigida por Dani de la Orden (Élite).

LAST LETTER FROM YOUR LOVER

Shailene Woodley y Felicity Jones protagonizan esta novela de Jojo Moyes (La última carta de amor).

Jennifer despierta en un hospital de Londres, pero no recuerda nada, ni el accidente por el que está ahí, ni a su familia, hasta que regresa a casa y encuentra una carta escondida. Ahí recuerda que tiene un amante.

Las que estrenarán temporada

La espera para ver las nuevas temporadas de algunas de las series favoritas está por terminar.

Stranger Things - temporada 4 ***La casa de papel*** - temporada 5 (y última) ***Élite*** - temporada 4 ***Sex Education*** - temporada 3
The Witcher - temporada 2 ***Cobra Kai*** - temporada 3 ***After Life*** - temporada 3 ***Hache*** - temporada 2 ***El vecino*** - temporada 2
Lucifer - temporada 5 parte 2 ***Ozark*** - temporada 4 (última) ***You*** - temporada 3 ***Atípico*** - temporada 4 (última)

ARANDAS MAGAZINE

¡ANÚNCIATE!

Haz que tu producto llegue al público indicado

Contrataciones

Ana Corona / ana.Corona@arandasfranchises.com

Este año ¡sí se puede!

Haz que tus propósitos para 2021 se cumplan con "Hipnosis consciente para ti"

Por Jennifer González

El autor del libro, "Hipnosis consciente para ti", Juan Carlos Erreguerena, en entrevista exclusiva nos habla sobre cómo la autohipnosis nos ayuda en la vida para lograr metas, sean las que sean.

-En mi mente cuando "escucho" la palabra hipnosis y me imagino a un señor con los ojos cerrados, los brazos extendidos hacia adelante y obedeciendo como robot a la persona que lo hipnotizó.

-JCE. La hipnosis es la práctica de generar trances, todo aquello que te lleva a un mundo interno de la imaginación y los sentidos. Estás en trance, por ejemplo, en una conversación profunda contigo mismo o con otra persona. Hay diferentes niveles, desde el muy profundo, en el que estás totalmente inconsciente, hasta el ligero, en el que entramos y salimos varias veces en el día a día.

Todos somos hipnotistas porque todos generamos trances permanentemente, lo que pasa es que no nos damos cuenta de ello, las excelentes noticias al respecto son que cuando nos damos cuenta, podemos moldear esos trances que tenemos día a día y producir cambios en nuestra forma de sentir, de pensar y de actuar.

> "La hipnosis es la práctica de generar trances, todo aquello que te lleva a un mundo interno de la imaginación y los sentidos. Estás en trance, por ejemplo, en una conversación profunda contigo mismo o con otra persona"
>
> **Juan Carlos Erreguerena**
> Autor de "Hipnosis consciente para ti"

¿Qué es un trance?

-Un trance es como tu mundo interno, tus estados de ánimo, por ejemplo, hay personas que van a la playa, a un lugar precioso, y están tristes, mientras que otras, en medio del tráfico están felices . Podemos manejar nuestras emociones y estados de ánimo a través de la hipnosis consciente, hacerte dueño de tus emociones y mundo interno.

¿Cómo hacemos para autohipnotizarnos positivamente?

-Hay muchos ejercicios que te ayudan a lograrlo. El primer paso es detectar qué es lo que queremos y/o necesitamos cambiar. Es fácil empezar a cobrar conciencia de nuestros comportamientos si observamos los resultados que alcanzamos.

Por ejemplo: si te imaginas un limón en este momento y que estás saboreando su jugo, salivas de inmediato.

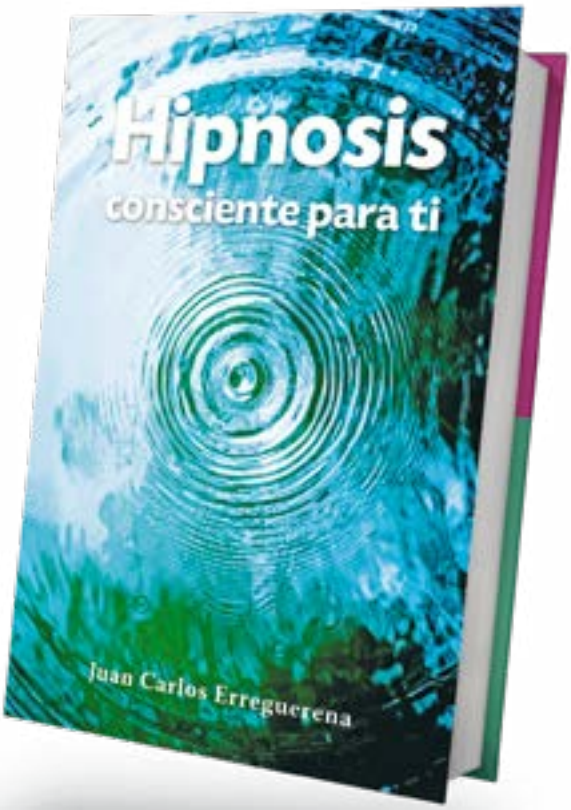
Con esto claramente podemos ver que tenemos la capacidad para manipular los sentimientos y hasta las reacciones de nuestro cuerpo. A veces esta capacidad está atrofiada o estamos inmersos en situaciones internas (trances) muy negativas y se nos hace imposible salir de ellas, pero es sólo una sensación. Con trances positivos podemos modificar un dolor de cabeza, mejorar la salud, el entorno y lograr nuestras metas.

¿Cómo empezar?

-Los 12 ejercicios prácticos que yo propongo en "Hipnosis consciente para ti", son una herramienta que ayuda de manera sencilla, práctica y accesible a sensibilizarnos con nuestro yo interno, nuestros comportamientos y sus consecuencias y empezar a tener control sobre ellos.

No estamos hablando de sustituir o competir con una prescripción médica, ni pretendo ser sustituto de ningún psicólogo, solo enseño algunas herramientas para reencontrar, a veces perdida, esa capacidad natural que tenemos los seres humanos de convivir armoniosamente con nosotros mismos y con el mundo que nos rodea.

Para saber más del tema, inscríbete gratuitamente o dale like a la página facebook del autor "Hipnosis consciente para ti" o adquiere su libro.



El autor regala a los lectores de Arandas Magazine diez ejemplares de "Hipnosis consciente para ti". Sólo escriba a Anacorona@arandasfranchise.com y te haremos llegar uno de ellos.

Sudoku

		3		5	6		9	
	6		9	1	8	3		4
			4	9		6	1	5
		9			1	8		3
	1							9
							7	
	2	6		7				
7	8		5	6	4	9		

Complete el recuadro de tal manera que cada fila, columna y cuadro de 3x3 tengan los números del 1 al 9.

2	3	9	4	6	5	1	8	7
1	8	5	9	7	3	6	2	4
6	7	4	2	8	1	5	9	3
9	2	7	5	3	8	4	1	6
3	4	8	1	2	6	9	7	5
5	1	6	7	9	4	2	3	8
4	5	3	8	1	6	7	9	2
7	6	1	3	4	2	8	5	9
8	9	2	6	5	7	3	4	1

Sopa de letras

V D E E H E M Ü C G P Á S B Y W
K H X U X Z M W H F Ï V I U D N
Y H Ñ A T Q Y N S F K É Ñ Ï R Ñ
Ó D H U S N Y S U H Z E A A E O
Z W É M N I Ó P Q D M Y P N A L
Y É J U R Á Q H Í W Í Ü E U F H
P A C N O C H E Ï G Ï X A Á T Ñ
Í Ü K D N Ó I B X Í Y Ó B L N V
C Q Ñ O Ü S J O V E N K Q S P Ï
T Q U Í K I O U E G T M J Z X Ó
H W H P R Ú D P R I M E R O P É
G C N K R M Ñ X D Í L N B N K K
Q S X F U E R Z A Á M T T Ó R O
Ñ L Á I X S H B D É U E C Ñ W Ñ
Z S H N É A Ú T Ü Ú I W H Q S Á
H P C D A U Ï H L N É Ï Z C E B

Num. Para buscar

1.	joven	6.	mesa
2.	hijo	7.	primero
3.	verdad	8.	noche
4.	fuerza	9.	mente
5.	fin	10.	mundo

HORÓSCOPOS

Capricornio
(22/dic-19/ene)
Tienes mucho que agradecer este año que terminó, pero ahora vienen proyectos que no acababan de despegar y mucho por emprender.

Acuario
(21/ene-18/feb)
Eres poco afecto a demostrar tus sentimientos, pero este es el momento ideal para que, al menos los tuyos, conozcan lo que sientes.

Picis
(19/feb-20/mar)
La energía positiva te acompañará en este 2021. Te tocará trabajar vínculos afectivos con pareja, familares y amigos.

Aries
(21/mar-19/abr)
Movimiento será lo que marque este nuevo año en tu vida; habrá muchos cambios en lo laboral y en lo sentimental. No pierdas nada de vista.

Tauro
(20/abr-20/may)
Este nuevo año te tocará tomar decisiones muy racionales; sobrepón la serenidad a todo, verás que te dará excelentes resultados.

Geminis
(21/may-20/jun)
Viene un año muy agitado para ti. Tus planes y metas económicas se cumplirán, pero no olvides a tu cuerpo.

Cancer
(21/jun - 22/jul)
Serán tiempos de grandes esfuerzos, nada nuevo para ti, pero te dará increíbles resultados este 2021.

Leo
(23/jul-22/ago)
Prepárate para grandes sorpresas en este nuevo año. Ten cuidado con tus actos para evitar decisiones erróneas.

Virgo
(23/ago-22/sep)
Aunque no será fácil, con tu gran capacidad de enfrentar los obstáculos llegarás a las metas que te impongas.

Libra
(23/sep-22/oct)
Será 2021 un año de cambios: desde lo profesional, hasta de lugar de residencia. No temas, todo saldrá a pedir de boca.

Escorpio
(23/oct-21/nov)
Eres my activo y eso te ha cargado de estrés, Este 2021 será de oportunidades, así que deja el nerviosismo de lado y... a darle.

Sagitario
(22/nov-21/dic)
Este 2020 fue de reencuentros con la actividad física y el buen comer, costumbres que llegaron para quedarse, sigue así.

LaVaquitaCheese.com

$1 OFF La Vaquita

ANY ONE PACKAGE OF LA VAQUITA® PRODUCT

RICO EN SABOR. RICO EN TRADICION.

Expiration: 12/31/20 **DO NOT DOUBLE**

CONSUMER: Limit one coupon per purchase only on product(s) indicated. Cannot be combined with any other coupon or other offer. Original coupon only. Void if copied, transferred or sold. Any other use constitutes fraud. Consumer pays sales tax. RETAILER: Eligible retailers will be reimbursed face value plus 8¢ if redeemed in accord with coupon terms and our redemption policy. Cash value 1/20 of 1¢. Void where restricted. You may be required to show invoices for inventory to cover redeemed coupons. Send to: Dairy Farmers of America, DFA (#1173), NCH Marketing, P.O. Box 880001, El Paso, TX 88588-0001. ©2020 Dairy Farmers of America, Inc.

0619801-040031

Vive la vida

COMO CUANDO PIDES

TACOS

¡Con todo!

Pedidos online a través de uber eats, grubhub o door dash o acude a la sucursal de tu preferencia

TAQUERIAS Arandas EST. 1981