



MAGAZINE

Arandas

Año 4 / Número 47 / Diciembre / 2023

**TAQUERÍAS ARANDAS:
MISMO SABOR,
nueva
imagen**



**LLEGARON
LAS ROSCAS
DE REYES**

**Liberan al
Panadero**



**PUEBLO MÁGICO
SAN SEBASTIÁN
DEL OESTE, JALISCO**



Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express



**PALABRAS
DEL COO**

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

DESDE MI ESCRITORIO

¡Feliz 2024! En las calles el clima cada vez es más frío, ideal para disfrutar de un delicioso chocolate caliente o pan recién horneado.

Esperamos, como cada año, una gran asistencia durante nuestro día de mayor venta del año, con la producción de Rosca de Reyes.

Siguiendo el espíritu de los Reyes Magos, nos complace anunciar el ganador más reciente del vehículo que regalaremos por quinto año consecutivo. Siempre estamos buscando diferentes formas de retribuir a la comunidad: ya sea que devolvamos algo en nuestro orfanato, el Shriners Children's Texas u obsequiamos un auto, creemos en nuestro compromiso con la gente de Houston.

Probablemente ya hayas visto el lanzamiento de nuestro nuevo menú con más sabores en su interior. Por supuesto, todas las delicias permanecen, únicamente hay algunas incorporaciones. Pasa y disfruta.

Gracias como siempre por su preferencia.

FROM MY DESK

Happy New Year! It is getting nice and cool outside, so some amazing hot chocolate or fresh baked bread will hit the spot. We had a great turnout during our top selling day of the year, with the production of Rosca de Reyes.

In the spirit of the Three Kings, we are pleased to announce the winner of the newest vehicle we have given away for our 5th year in a row. We are always looking for different ways to give back to the community. Whether we give back at our Orphanage, Shriners Texas Children's Hospital, or giving away a vehicle, we believe in our commitment to the people of Houston.

By now you have probably seen our new menu roll-out with new flavors inside. Of course, all the great deliciousness is still in the new menu, with some new additions. Come on by and enjoy.

Thank you as always for your preference.

Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

***Rob Clair** es Chief Operating Officer de Arandas Franchises, Inc. y Arandas Restaurants, LLC.

ÍNDICE

AGUA QUE CURA

Beber el líquido necesario nos ayudará a tener una mejor salud y funcionalidad en las actividades diarias; si no eres fan, aquí te damos unos sencillos consejos

Mamá Silvia Pág. 13



AMOR A LA GUADALUPANA

Como cada año, los Matachines llenaron de música, color y amor por nuestra Virgen de Guadalupe a nuestras panadería 3 y 4 para celebrar su día

En Familia Pág. 9

PREVÉN EL BULLYING

El acoso escolar se hace cada día más visible. Te damos consejos para prevenir este problema que afecta a nuestros niños y jóvenes

Bienestar Pág. 27



DIRECTORIO

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

Ejecutivo de cuenta
Saúl Corona
Saul.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, Sofia Erreguerena, Alejandro Rivas
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 jorgullo mexicano!

PORTADA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Renovamos imagen PERO CONSERVAMOS EL SABOR

ENCHILADAS TEX-MEX



LA FAVORITA



ENCHILADA POTOSINA

TACO ENCHI



CHILE RELLENO



TAQUERIA
ARANDAS



Taquerías Arandas estrena menú, pero mantiene su tradicional cocina mexicana y tex-mex

COMO LAS COSAS QUE VALEN LA PENA, la nueva imagen de Taquerías Arandas lleva mucho tiempo gestándose.

Un menú con nuevos platillos nos sorprende, la icónica iglesia de Arandas fue sustituida por la estampa de los campos de agave en los Altos de Jalisco, los colores y ambientación de los restaurantes cambiarán en breve, los uniformes de los meseros, también, una imagen más tradicional del México antiguo sustituye a la ya icónica apariencia actual. ¿Por qué este cambio?

Entrevistamos a Rob Clair, COO de Arandas Franchises, para preguntarle todas estas incógnitas.

¿Cómo surge la idea de este cambio de imagen de Taquerías Arandas?

Doña Silvia Camarena, cofundadora de Taquerías Arandas, y el equipo de Arandas Franchises pensamos en regresar al México más tradicional.

Analizamos muchas regiones mexicanas y lo que mejor representa la cocina de Taquerías Arandas. Después de algunos meses de búsqueda nos decidimos por representar a las taquerías como una hacienda mexicana, una edificación

del siglo XIX con presencia en todas las regiones, arraigada a nuestra cultura. Adoptamos por ello nuevos colores “estilo hacienda”, con una menú mejorado y, finalmente, un uniforme que representa mejor la cultura mexicana.

¿De quién fue esta iniciativa?

La iniciativa empezó con Doña Silvia Camarena, quien posee un espíritu innovador y siempre quiere ir un poco más allá para agradar a todos los clientes.

¿Cuánto tiempo llevó el proceso del nuevo menú?

El menú es algo muy especial, lo hicimos con mucha dedicación, es pintado a mano por lo que nos demoramos cerca de seis meses.

¿Qué esperan de esta nueva imagen?

Creo que Houston debe de recibir algo un poco más auténtico, con más variedad y esto es lo que estamos logrando.



**ARANDAS FOUNDATION,
SKYLAH GRANITO DE ARENA A.C,
reconoce el esfuerzo de todos los donadores.**

**GRACIAS A TU APOYO COMO CLIENTE DE NUESTRAS MARCAS
TAQUERÍAS ARANDAS, ARANDAS BAKERY, ARANDAS BAKERY
EXPRESS Y OSTIONERÍA ARANDAS
HEMOS CONTRIBUIDO AL SOSTENIMIENTO DE**

**Casa Hogar San Francisco de Asís
y la niña Milagrosa, A.C
en Arandas, Jalisco, México,
y al Shriners Children's Texas**

**ESTE 2024 SEGUIREMOS APOYANDO ESTAS
NOBLES CAUSAS. PUEDES DONAR ENTRANDO A
WWW.ARANDASFOUNDATION.COM**





Arandas Bakery 3 y 4 se llenaron de música, danzas y devoción a la virgen de Guadalupe

MATACHINES, *experiencia muy mexicana en Houston*

Por Montse Peregrino

COMO CADA AÑO, EN ARANDAS BAKERY 3 Y 4, el grupo de danzantes MATACHINES venera a la virgencita de Guadalupe en su día. Para complementar esta tradición, los asistentes disfrutaron de pan dulce, café y chocolate caliente de cortesía.

Esta tradición se hace cada vez más grande y este año tuvimos una cifra récord de visitantes.

¿Quiénes son los Matachines y qué significado tienen?

Son danzantes que dedican sus actuaciones a la Guadalupana.

Fueron creados para ser soldados de la

Virgen y extender buenas influencias a través de sus danzas y del poder benigno, conferido esto último por el simbolismo de la flor.

Su origen

Los misioneros españoles en México festejaban el triunfo de los cristianos sobre el emperador azteca Moctezuma gracias a los oficios de la Malinche, primera persona convertida al cristianismo en el México antiguo. Muy rápido los indígenas mexicanos adoptaron este baile como propio, tocando música y vistiendo de acuerdo a sus costumbres y así se adoptó el baile en cada región del país.



La imagen de la Virgen:
En una parte del vestuario notablemente visible, emerge la imagen de la Virgen de Guadalupe.



Simbolismo

Los Matachines tienen distintas vestimentas, dependiendo de la región de México donde bailan, aunque tienen en común:

Penacho: Representaba la riqueza de cada congregación, entre más adornado y más grande, más rica la comunidad. También llevan ornamentos celestiales como la luna y el sol.

Sonaja: Usan su sonido para espantar a los demonios

Arandas Bakery además de hacer buen pan mexicano difunde las tradiciones en Houston



EN EL PRÓXIMO NÚMERO

Conoce al ganador de la RIFA DEL AUTO último modelo



Pionera de la cocina mexicana en Texas, creadora de famosos platillos en sus restaurantes, Mamá Silvia ha combinado a través de su vida dos grandes pasiones: la comida y su familia.

Sus recetas, inspiradas en sus costumbres y tradiciones, conservan las raíces mexicanas con un toque de modernidad. Rico+Saludable es un esfuerzo por hacer platillos nutritivos, sencillos y con ingredientes locales, para compartir con su familia y con todos sus lectores.

PATROCINADA POR



MAMÁ

Silvia

RICO+SALUDABLE



ESTE AÑO, *¡a hidratarse* MÁS CON AGUA NATURAL!

Queridos lectores, ¡feliz año nuevo! Es un enorme placer estar escribiendo la primera colaboración del año. En este momento, estoy escuchando la melodía “Go Tell It On the Mountain” y disfrutando de un vaso de agua. Sí, mi propósito para este 2024 es ¡beber más agua!

¿LES CONFIESO ALGO? No soy muy fanática del agua y es que el médico me advirtió sobre los peligros de la deshidratación. Todos sabemos que no es bueno para nadie, ¿verdad? Pero, ¿cómo lograr la meta de casi ocho vasos de agua al día?

Sé que muchos de ustedes, están en la misma situación, quieren tomar más agua, pero simplemente no les gusta. Aquí les tengo el secreto: aguas saborizadas.

Antes de continuar, quiero aclarar que las aguas saborizadas de pepino, menta, limón, etc., no tienen propiedades detox, a pesar de lo que se ha dicho. Ningún organismo serio respalda esa información.

Lo que sí es cierto es que el agua es un desintoxicante natural y debemos beberla en abundancia, especialmente si sudamos

mucho. Aquí en Houston y sus alrededores, que es muy húmedo, perdemos mucho líquido.

Los invito a unirse a este reto: beber de siete a ocho vasos de agua diarios. Para hacerlo más sabroso sólo tienen que agregarle pepino en rodajas, jengibre, limón, jamaica o la fruta que se les antoje.

Aquí les dejo la sencilla pero poderosa receta. Vamos juntos a tomar más agua.

Con cariño

Mamá Silvia

Tip de Mamá Silvia: Ve variando los sabores del agua, intenta tu favorito, pero sin azúcar.

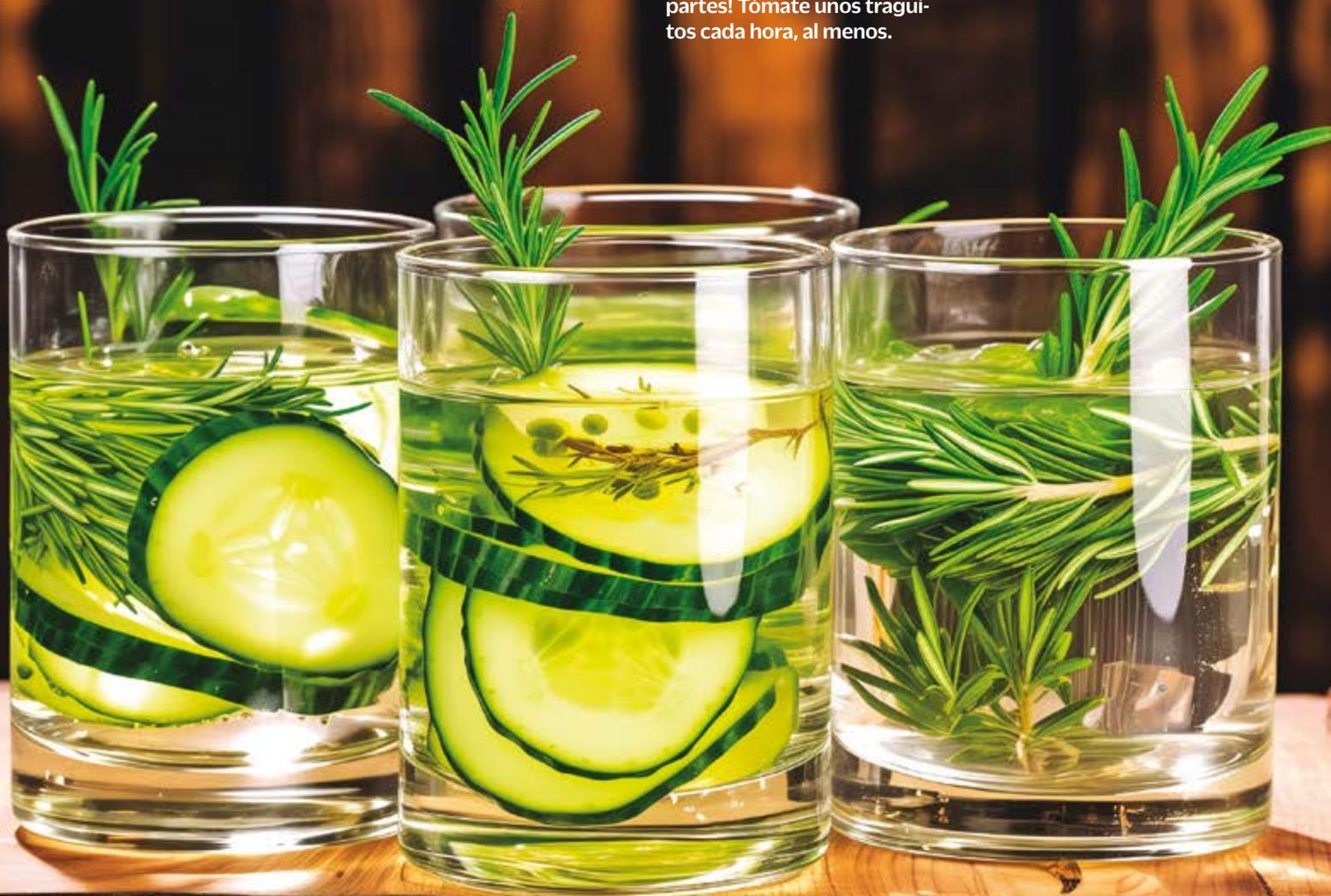
Cuéntenme cómo les va con la cantidad de agua que toman en mamasilvia@gmail.com

INGREDIENTES:

- 2 litros de agua en una jarra
- Pepino, hojas de menta, jengibre en raíz cortado, rodajas de limón
- 1 termo

INSTRUCCIONES:

- Por la noche, en la jarra de agua coloquen tres o cuatro rodajas de pepino o diez hojas de menta o un centímetro de jengibre o un limón en rodajas.
- Dejar reposar toda la noche en el refrigerador.
- Por la mañana, vértelo en el termo. ¡Y llévatelo a todas partes! Tómalo unos traguitos cada hora, al menos.



Conviertela en tu bebida favorita

ME HAN ESCRITO MUCHOS AMIGOS preguntando de dónde obtengo la información para mis consejos y recomendaciones. Cuando se trata de artículos como éste, donde hablo de los beneficios de algún alimento, suelo consultar las publicaciones de la clínica Mayo. ¿Por qué hago esto? Porque tengo la responsabilidad de informar, querido lector, con datos de fuentes acreditadas nacional e internacionalmente. Tu bienestar es el mío!

Tu cuerpo depende del agua para sobrevivir, es el componente químico principal; representa de 50% a 70% del peso corporal.

Cada célula, tejido y órgano del organismo la necesita para funcionar correctamente. Por ejemplo, hace posible todo lo siguiente:

- Elimina los desechos a través de la orina, la transpiración y las deposiciones
- Mantiene la temperatura en niveles normales
- Lubrica y amortigua las articulaciones
- Protege los tejidos sensibles
- La falta de agua puede provocar deshidratación, que puede agotar tu energía y causar cansancio.



¿CUÁNTA AGUA NECESITAS?

Las academias nacionales de Ciencias, Ingeniería y Medicina de Estados Unidos determinaron que una ingesta diaria adecuada de líquidos es la siguiente:

Aproximadamente
15.5 TAZAS (3.7 LITROS)
 PARA LOS HOMBRES

11.5 TAZAS (2.7 LITROS)
 PARA LAS MUJERES

¿EL AGUA ES LA ÚNICA OPCIÓN PARA MANTENERSE HIDRATADO?

No, lo que comes también aporta una parte significativa. Por ejemplo, casi 100% del peso de muchas frutas y verduras, como la sandía y la espinaca, es líquido.

La leche, los jugos y los tés de hierbas son casi en su totalidad agua. Incluso las bebidas con cafeína, como el café y las bebidas gaseosas, contribuyen al consumo diario.

Buen humor

Impulso cerebral

Pérdida de peso

Corazón saludable

Tono muscular

Piel más limpia

Articulaciones lubricadas

Metabolismo alto

Para prevenir la deshidratación y asegurarte de que el cuerpo reciba los líquidos que necesita, haz del agua tu bebida favorita. Es una buena idea beber un vaso:

- Con cada comida y entre ellas
- Antes, durante y después de hacer ejercicio
- Si tienes sed

Ojo con las bebidas: las gaseosas regulares, las energizantes u otras dulces suelen contener una gran cantidad de azúcar agregada, que puede aportar más calorías de lo necesario.

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY BEBIENDO LO SUFICIENTE?

Rara vez tienes sed y la orina es incolora o de color amarillo claro.

COMO CADA AÑO

“YO SIGO LA TRADICIÓN DE LA ABUELA CHOLE:
VOY A CASA POR LA ROSCA DE REYES”



TÚ TAMBIÉN VEN A CASA POR LA TUYA



Divina tradición

En México y España, cada 6 de enero, Día de los Reyes Magos, se parte la Rosca, cómo una forma de unir a la familia

Rosca de Reyes

• **Sus frutos**
Significan las coronas de los Reyes Magos, quienes buscaban al Niño Dios.

- Es un símbolo religioso católico
- Llegó a México en el siglo XVI proveniente de España

• Forma de círculo
Representa el amor infinito a Dios

LA TRADICIÓN MEXICANA

México es un país de tradiciones y esta fecha no es excepción. Quien encuentra la figura del Niño Dios al partir la rosca en el trozo que le toca, deberá vestirlo, llevarlo a la iglesia el 2 de febrero, Día de la Candelaria e invitar los tamales y el atole.

• **Figura escondida**
Antes de llegar a México se le colocaba un haba cruda que simbolizaba al niño Dios, que luego se cambió por un muñequito que simboliza cuando José y María escondieron a Jesús para salvarlo de Heródes.





TRAS EL
SECUESTRO,

el Panadero

YA ESTÁ DE VUELTA EN SU HOGAR

Dicen que antes de regresar a casa por más de 30 años, la estatua del famoso Panadero de la tradicional Arandas Bakery # 1 llegó ¡hasta la capital española! Aquí lo vemos en la icónica Plaza del Sol rodeado del espíritu navideño



En unos minutos se llevaron la estatua

DESPUÉS DE CUATRO DÍAS DE SUSPENSO, la estatua del Panadero que había estado desde que se construyó en este lugar por más de 30 años desapareció misteriosamente el Día de Acción de Gracias. Un joven en una “troca” azul lo subió a su camioneta y se lo llevó a la ciudad de San Antonio.

Arandas Magazine entrevistó a Jonathan García, gerente de la Arandas Bakery #1 y esto fue lo que nos contó:

¿Cuándo se dieron cuenta del robo?

Fue el martes después de Thanksgiving. Yo salí a acompañar a la influencer Grizzly Hood News, en ese momento ví que la estatua del Panadero no estaba. Cuando Grizzly se marchó, pensé que alguien de la panadería estaría reparandolo pues llevamos 30 años de no moverla de su sitio, le faltan una parte de los brazos y está despintada.

Pregunté al personal encargado de mantenimiento y nadie había tomado el Panadero. Entonces me empecé a preocupar seriamente, me rehusaba a pensar que alguien hubiera robado una estatua que el único valor que tiene es sentimental.

Encontramos en la grabación del día de Thanksgiving a eso de las 6:30 de la tarde (nosotros ese día cerramos temprano) que un muchacho se acercó a

la estatua como si fuera a fotografiarla, pero en vez de eso la cargó a su troca y se la llevó.

¿Qué sentiste?

Mucha tristeza, es algo que para la panadería significa mucho, es un símbolo. Esa estatua, creo, se la mandó hacer mi tío Don José Camarena a mi abuelito. La estatua tiene cierto parecido a mi abuelito de joven. No tiene ningún valor económico, ¿por qué alguien se la querría robar? No lo entiendo.



¿Por qué se hizo viral la noticia?

Cuando comprobamos que fue un robo lo único en lo que pensé es en recuperarla, di aviso a la franquicia y me puse en contacto con Gris, la influencer. Cuando le dije lo que había pasado, ella me dijo que esta noticia se haría viral, que sí me sentía preparado. Yo en lo único que pensaba era

en recuperar a nuestro Panadero. Ella publicó el video, por nuestro lado lo publicamos en las redes sociales y en dos tres horas la noticia se hizo viral.

Me buscaron en los canales de televisión, radio, nuestros clientes y amigos comenzaron a compartir la noticia en redes sociales. Aparecieron memes del Panadero que estaba hasta en la competencia. Fueron horas muy intensas. ¡Yo sólo quería recuperarlo.



- 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



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



**ARANDAS
BAKERY**

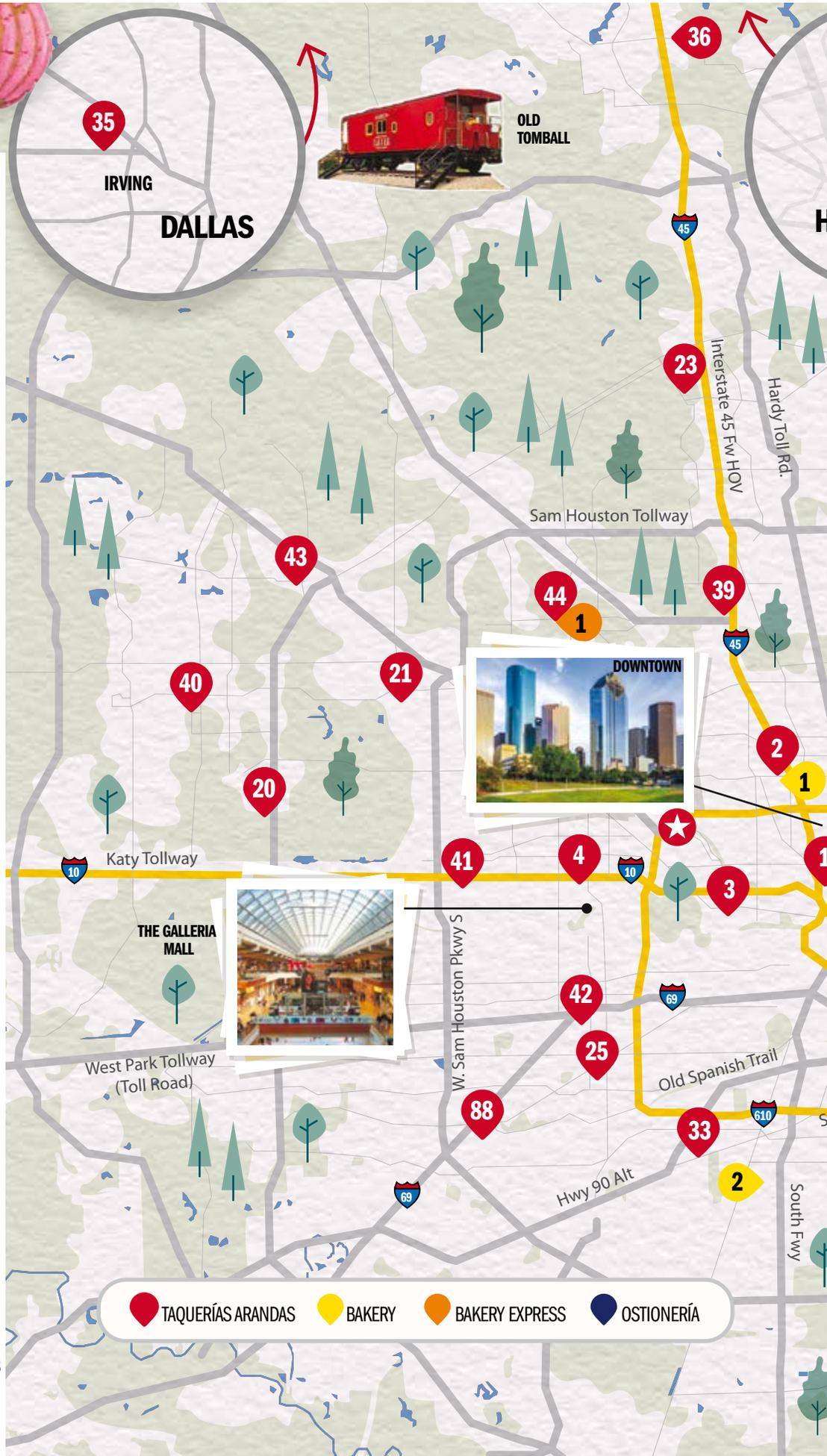


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522
- 2 10601 East Fwy Houston, Tx 77029
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISE



★ 2525 N Loop W
610 Houston, TX 77008
713-691-3373





TAQUERIAS ARANDAS

¡Sabroso...sabrosito!



- 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
- 46 Minute Maid Park, Houston, Tx
PASILLO 116 Y 320
- 88 8111 S Gessner Rd. Houston, Tx 77036
832-649-8060
- 89 112 Hwy 146 Suite G La Porte, TX 77571
281-470-0455
- 1906 N Frazier St. Conroe, Tx
13726-A SH 249
- Houston, Texas 77086, Tx

MENÚ
TAQUERIAS
ARANDAS



¿Cuándo tuvieron contacto con el “secuestrador”?

A las dos horas que Gris lo publicó en sus redes, el joven se comunicó con ella. Le dijo que él se había robado al Panadero y que lo había llevado a San Antonio, Tx. que lo quería devolver pero que no quería involucrar a la policía. También pidió hablar con la panadería. Nosotros nunca tuvimos contacto con él, Gris siempre funcionó como negociadora.

Le dimos un ultimátum. El Panadero tendría que estar de vuelta antes del fin de semana, de otro modo si le hablamos a la policía local.



¿Cómo fue la devolución de la estatua?

Finalmente nuestra negociadora Gris quedó a una hora y un día, viernes. Ella iba a estar ahí, viendo como el joven devolvía al Panadero. Y así fue.

Una vez en casa lo metimos adentro de la panadería y por ahora está exhibido ahí. Nuestros clientes y amigos están contentos de tenerlo de vuelta y nosotros también.

PLANES PARA EL PANADERO

Aún no tomamos la decisión a largo plazo. Por lo pronto lo tenemos aquí exhibido dentro de la panadería, disponible para todos los que deseen sacarse fotos con él y compartir nuestra alegría que Panadero está de regreso.

Quiero aprovechar para dar las gracias a TODA la COMUNIDAD de Houston, a la franquicia Arandas, a los medios de comunicación y un agradecimiento especial a Grizzy Hood News quien negoció la entrega de nuestro querido Panadero.

¿Qué dice la opinión pública?

Las redes sociales coinciden que el secuestro del Panadero fue un acto de vandalismo y que el responsable debería ser castigado.

¿Qué dice la policía local?

El robo se persigue de oficio, es decir, no se necesita una denuncia para que las autoridades tomen cargos en este asunto.

La historia seguramente continuará. Estaremos pendientes de los acontecimientos



ENTREPRENEUR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



5 PALABRAS CLAVES *para alcanzar el éxito*

Este año que inicia puede ser la oportunidad que has esperado para triunfar

Por Montse Peregrino

¡SÍ SE PUEDE!

El éxito empieza por la creencia en uno mismo, actúa como un motor poderoso que impulsa cada paso. Este año **¡sí se puede!** Con determinación y esfuerzo, cualquier meta es alcanzable, con la ayuda de una mentalidad positiva y estas cinco palabras clave alcanzarás el éxito.

CONFIANZA

Crear en ti mismo es el cimiento del éxito. La confianza en nuestras habilidades y capacidades despierta el coraje necesario para superar desafíos. Repite la frase: **"yo puedo"**.

PERSISTENCIA

¡No te caigas al primer fracaso! La persistencia es la chispa que enciende el camino hacia el triunfo. Afrontar obstáculos con tenacidad y determinación conduce a la superación. Repite la frase: **"yo quiero"** con los ojos cerrados y voz firme.

OPTIMISMO

Mantén una mentalidad positiva. Esto crea un entorno propicio para el crecimiento. El optimismo alimenta la esperanza y fortalece la resiliencia ante las adversidades. Repite la frase: **"lo mejor está por venir"**.

ACCIÓN

Transforma las metas abstractas en realidades concretas. Tomar medidas concretas es esencial para avanzar hacia el éxito deseado. Repite la frase: **"soy un guerrero@"**.

RESILIENCIA

Es la capacidad de recuperarse de las caídas. Afrontar fracasos con resiliencia fortalece el carácter y allana el camino hacia nuevos logros. Repite la frase: **"yo aprendo"**.

Con estas palabras clave como guía, recordemos siempre el poder de un "Sí se puede" arraigado en la creencia en nosotros mismos, la persistencia incansable, el optimismo constante, la acción decidida y la resiliencia frente a cualquier desafío. ¡Adelante, porque sí se puede!

BIENESTAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



**¡DI NO AL
BULLYING!**

Por Jessica González

Las redes sociales han ayudado a visibilizar los casos de acoso escolar, pero hay que conocer cómo enfrentarlo

TODOS TENEMOS DERECHO a ser protegidos contra cualquier forma de violencia y a ser tratados con respeto.

Si te hacen bullying estos consejos te van a ayudar:

Es posible que te sientas triste, temeroso, avergonzado y culpable, porque sufres una situación injusta.

1. No guardes el secreto. Si hay algo que te hace daño, no te lo calles. Hablarlo es exigir el respeto que todos merecemos.

2. Cuéntalo a tus padres o algún adulto de confianza. Es importante que lo cuentes en el colegio. Procura no estar sólo y evita situaciones o lugares que puedan ser arriesgados.

3. No respondas de la misma manera, es decir, agrediendo. En el momento en el que te hacen daño respira, piensa que eres fuerte y vete del lugar.

¿Qué hacer si sufres de CIBERACOSO?

- Si sufres algún ataque o agresión, no respondas.
- Guarda los mensajes como prueba. No tienes que abrirlos.
- Bloquea al remitente.
- Cuéntaselo a tus padres, tutores, profesores o algún adulto en quien confíes.
- A través de una página web o servicio de internet puedes poner una denuncia. En todas las redes sociales puedes hacer clic en el botón denuncia.



Si un compañero o compañera te hace daño con frecuencia y durante un cierto tiempo eso es bullying

VIAJAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

PLAYAS: EL SECRETO MEJOR GUARDADO DE MICHOACÁN

Viajas a México este fin de año, conoce algunas de las mejores playas de este estado, donde podrás nadar, surfear y liberar tortugas



Por Jessica González

MICHOACÁN, MÉXICO, es uno de los estados que posee más de 200 kilómetros de playas vírgenes, altos acantilados, increíbles esteros y comunidades indígenas de pescadores. Una costa para sentirse en pleno contacto con la naturaleza.

La ciudad más importante de esta región es Lázaro Cárdenas, uno de los principales puertos de mercancías del Pacífico mexicano. Una ciudad que, a pesar de su origen industrial, es la puerta a algunos de los mejores destinos de agua de la costa michoacana, como también son la cercana Playa Azul o Caleta de Campos.

También son las playas de Michoacán el lugar elegido cada año por miles de tortugas para aparearse y desovar. Gracias a un intenso

trabajo de concientización, las propias comunidades indígenas protegen los santuarios y los campamentos tortugueros como los de Colola o Ixtapilla, donde el visitante puede participar de las actividades que se organizan cada temporada para liberar a las tortugas recién nacidas al mar. En las comunidades se elaboran artesanías con conchas y fibras vegetales de esta especie.

Playas como La Ticla o Nexpa son el secreto mejor guardado por los aficionados al surf. Como ves, hay un arenal para cada gusto.

Por supuesto, en la costa debes probar los pescados y mariscos. También el coco, que se utiliza tanto en los postres como en las salsas.

A esta región pertenecen los municipios de Lázaro Cárdenas, Coahuayana y Aquila.

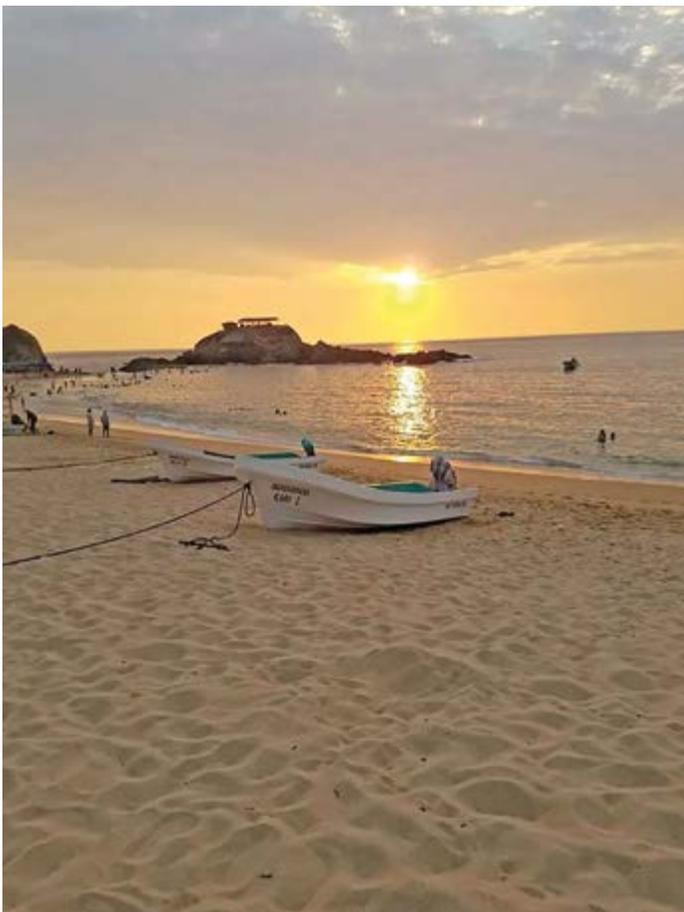


LAS MEJORES

Todas las playas de Michoacán tienen un hermoso color azul que no le pide nada al Caribe.

FARO DE BUCERÍAS

Ideal si vas en familia o en plan romántico. Puedes practicar deportes náuticos o disfrutar de la paz y la tranquilidad del lugar. Su mar tiene tonalidades que van del azul oscuro al turquesa. Tiene una temperatura excelente casi todos los meses del año.



TICLA

Muy cerca de Faro de Bucerías está este destino con olas que te permiten surfear. Puedes acampar y gozar de unas vacaciones inolvidables, ya que cuenta con todo lo necesario. Aunque puedes practicar surf, este arenal es seguro para nadar.

Llegan los Reyes Magos

ES 5 DE ENERO, Y EN MÉXICO, millones de niños se preparan para recibir a los Reyes Magos, quienes traerán sorpresas para quienes se portaron bien a lo largo del año, en recuerdo al día en que llevaron ofrendas al niño Dios.

Pero... ¿sabes quiénes son esos señores generosos que viajaron desde oriente para llevar oro, incienso y mirra hasta el pesebre del niño Jesús? Nosotros te lo contamos.

Quiénes eran:

Melchor: fue el hombre de tez más blanca blanca y el más viejo de los tres. Él llevó el oro .

Gaspar: tenía la piel oscura. Era más joven y llegó hasta el pesebre del niño Jesús con incienso.

Baltazar. Era el más joven de los tres y quien viajó desde Arabia para ver al niño Dios y llevarle mirra (una sustancia resinosa, aromática con propiedades medicinales).

Día de Reyes

Ya el 6 de enero los menores juegan con lo que recibieron de Reyes y por la noche parten la Rosca de Reyes.

Dice la leyenda que si te quedas despierto para verlos, no te volverán a traer regalos. Así que, no hagas trampa y ve a la cama temprano.

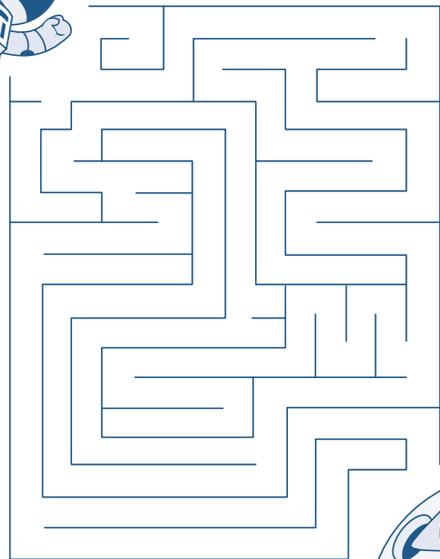
La tradición

- En países como España y México, el 5 de enero escriben una carta a los Reyes Magos para hacerles saber qué regalos quieren recibir.
- Por la noche los niños se van a dormir temprano, aunque a veces los nervios les impiden hacerlo.
- Colocan un zapato bajo el árbol de Navidad o en la puerta con su carta dentro para que les dejen junto a ellos sus juguetes o ropa.
- Antes de irse a la cama colocan agua, leche y galletas a los magos de oriente.
- Despiertan casi siempre muy temprano para ver los regalos.

¡A JUGAR!

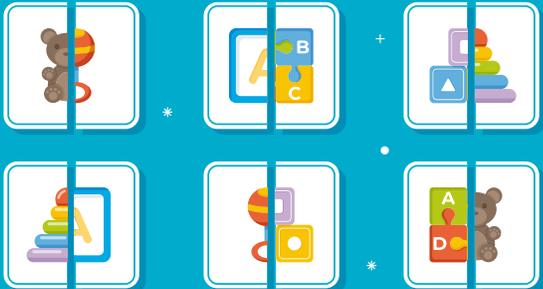


← AYUDA AL ASTRONAUTA ☆

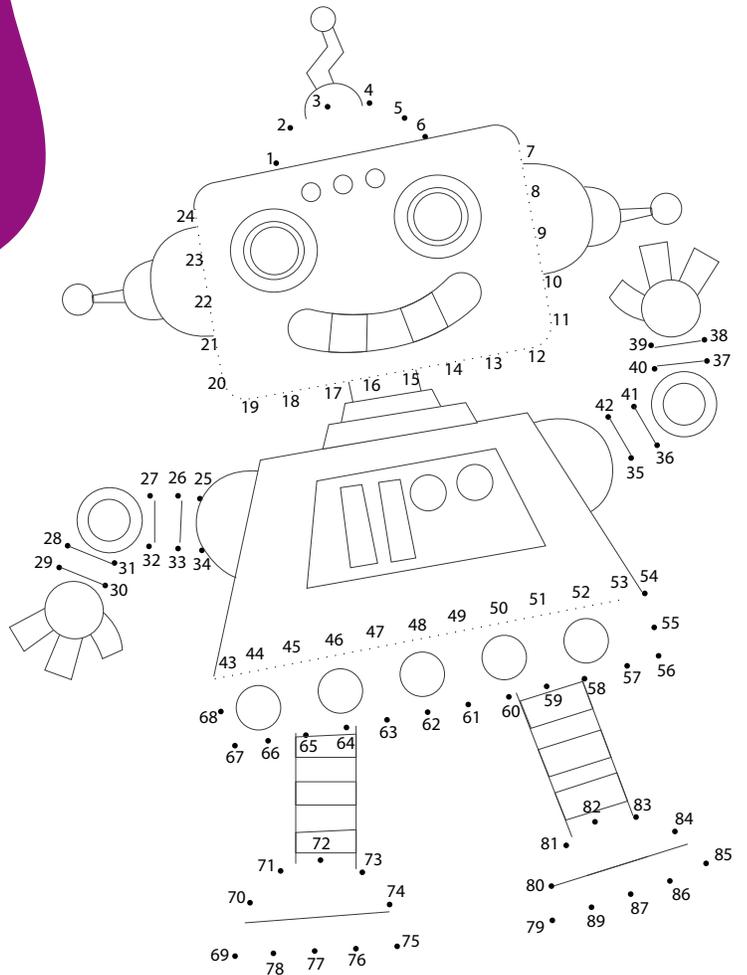
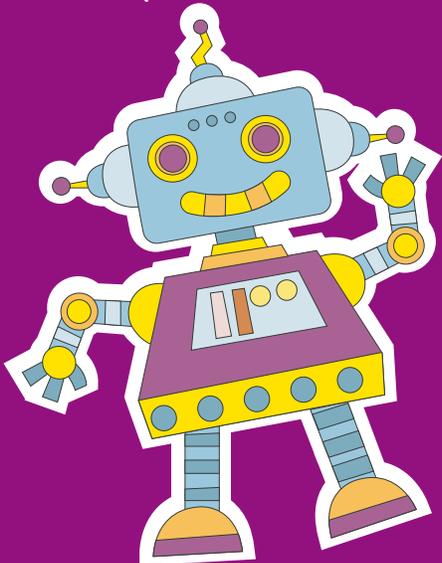


A VOLVER A SU NAVE ESPACIAL →

ENCUENTRA SU MITAD



Punto por Punto



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|---------|-----|-------|
| 1. | bonito | 6. | punto |
| 2. | capitán | 7. | año |
| 3. | primero | 8. | obra |
| 4. | tiempo | 9. | conde |
| 5. | verdad | 10. | boca |

Tiempo de amor y de cambios de vida

CAPRICORNIO

(22/Dic-19/Ene). Como siempre, habrá ciclos que se abran y otros que terminen.

En este inicio de año y de ciclo, tu capacidad para demostrar firmeza, objetividad y razón será que diciembre sea un momento lleno de claridad mental, en el que tendrás seguro el panorama para poder encaminar tus decisiones.

El nuevo ciclo, Capricornio, inicia con nueva imagen, cambio de personalidad y hasta relaciones, pero debes buscar el equilibrio para no boicotear-te y avanzar en tus metas y propósitos.

En este año que comienza date tiempo para ti: llena tu vida de amor, dale a tu cuerpo el cuidado que necesita y recuerda que debes ir primero en todo.

Para 2024 tendrás una misión: difundir un mensaje que pueda llegar a muchas personas; será época de gran intuición para ti, y de muchos viajes, que aunque cortos, te dejarán un gran aprendizaje en tu vida.



GRANDES PROYECTOS

Te esperan grandes proyectos creativos o de emprendimiento, no olvides la frase: "Emprender o irte al museo" es tiempo de arrancar con tu propio negocio. Tu talento ayudará a potenciar esas cualidades que tienes: organización, tenacidad, responsabilidad y creatividad.

Aprende a delegar; trabajar en equipo siempre será mejor.

En el amor no será diferente. Aprenderás una nueva forma de querer a través de la amistad, el desapego y conocerte a ti mismo y a los que te rodean.

No tengas miedo a nada, ni a la edad o a que te rompan el corazón, sino pruebas nunca sabrás si era lo mejor para ti y para tu futuro.

Este debe ser tu año en todos los aspectos de tu vida: profesional, de salud, amoroso. Recuerda que sólo hay una y siempre será el momento perfecto para disfrutar de ella.

MARCO ANTONIO SOLÍS
29 de diciembre



POR PRIMERA VES EN **45** HOUSTON

EL SUPER GAME 2024



Sigue toda nuestra cobertura especial por nuestras plataformas de digital y redes sociales.



TUDN **ViX** TUDN
.com



Comienza una nueva generación
continuando el esfuerzo,
EL ÉXITO Y LEGADO DE NUESTROS FUNDADORES
Jose y Silvia Camarena.
DESDE 1981 GRACIAS POR SU PREFERENCIA.

A new generation begins continuing the effort,
SUCCESS, AND LEGACY OF OUR FOUNDERS
Jose and Silvia Camarena.
SINCE 1981 THANKS FOR YOUR PREFERENCE.

