



MAGAZINE

Arandas



Jesús fue el
ganador del auto

Los premian
con un viaje
a Las Vegas

CELEBRA CON
NOSOTROS EL
DÍA DEL AMOR



CUETZALAN,
PUEBLA



Arandas
Sports Bar

TAQUERIAS
ARANDAS
¡Sabroso...sabrosito!

OSTIONERIA
ARANDAS
SEAFOOD
OYSTER BAR & GRILL

TAQUERIAS
Arandas
EST. 1981

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

DESDE MI ESCRITORIO

Aún es época de frío y nada más reconfortante que un buen pan dulce de Arandas Bakery o un champurrado calentito y humeante.

Estamos muy emocionados al anunciar el ganador del sorteo del auto. Por quinto año consecutivo el grupo de empresas Arandas y Planet Ford, unieron sus fuerzas para dar un auto a algún afortunado cliente. Felicitaciones a Jesús Villareal, nuestro ganador de este sorteo.

Este año, el Día de San Valentín es mejor en Arandas, que incluirá 12 tacos en forma de corazón. Ven con tu ser querido, disfruta de las deliciosas fajitas y recibe un postre ¡gratis!

Como cada año, regístrate para ganar un oso de peluche de tamaño natural en Arandas Bakery y llévate a casa un pastel para el V-Day.

También en DoorDash y UberEats puedes recibir Arandas en tu hogar. Este mes tenemos una oferta especial de compra uno y llévate otro con UberEats en el exquisito Burrito Húmedo, así como productos de panadería.

Esperamos que estés disfrutando de nuestros sabores adicionales en nuestro nuevo menú, que ya está en todas las locaciones. ¡No lo podrás creer!

Gracias por tu preferencia. Esperamos verte pronto.



Saludos

Rob Clair

COO Arandas Restaurants

**PALABRAS
DEL COO**

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

FROM MY DESK

As it continues to be cold outside, remember to visit Arandas Bakery for your bread items, champurrado, and amazing desserts. We are very excited to announce our newest car winner. For the 5th consecutive year the Arandas group of companies and Planet Ford – Spring were able to give back to the community. Congratulations to Jesus Villareal, our lucky winner.

We have an exciting Valentine's Day planned to include 12 tacos in the shape of a heart, and be sure to bring your loved one in to enjoy Fajitas and receive free dessert. Register to win a life size teddy bear at Arandas Bakery and take home a cake for V-Day.

Remember to log onto DoorDash and UberEats and have Arandas delivered to your home. In fact, this month we have a special buy one get one with UberEats. This consists of our amazing 'Wet Burrito', as well as bakery items.

We hope you are enjoying our additional flavors in our new menu, which is now in stores. Lots of deliciousness.

As always, thank you for your preference. We look forward to seeing you soon.

AMOR

Este Día de San Valentín festeja al amor y la amistad de forma saludable con un smoothie con fruta de la pasión, el cual no sólo es delicioso, también saludable

Mamá Silvia Pág. 19



LLEGARON LOS REYES

Nuestros clientes más pequeños recibieron juguetes en Arandas

En Familia Pág. 16

PLAYAS PARA SAN VALENTÍN

México tiene playas ideales para una escapada en pareja o tu luna de miel. Para muestra, 7 de ellas

Viajar
Pág. 26



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!

ARANDAS
Bakery

ARANDAS
Bakery
express

ENCUENTRA

*tu concha de
corazon*



**Y CELEBRA EL DÍA DEL
AMOR Y LA AMISTAD**

ARANDASBAKERY.COM

PORTADA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM



Jesús participó
y ganó! un
Ford Escape 2023



Los Reyes Magos y Grupo Arandas le trajeron un auto de lujo para él y su familia. “Nos cambió la vida”, señaló

Por Jessica González

APENAS ESTRENANDO AÑO Y EL PASADO 2 DE ENERO, por quinto año consecutivo, Grupo Arandas y Planet Ford rifaron un auto. Este año un Ford Escape 2023 nuevo y con todos los impuestos pagados estaba esperando en las instalaciones de Spring por su nuevo dueñ@ como los cuatro años anteriores.

Jesús Rosendo Villareal fue el afortunado ganador y Arandas Magazine habló con él.

¿De dónde es originario?

Soy de Zua, Nuevo León. Desde muy pequeño me vine para acá (Houston). Mi Mamá, aunque de origen mexicano nació en Es-

tados Unidos. Mis raíces mexicanas no las he perdido nunca, por eso acudo frecuentemente a Taquerías Arandas y Panadería Arandas.

Una larga historia de amor

“Soy casado desde hace más de 35 años. Conocí a mi esposa en el pueblo donde nací, en Zua. Ahí éramos novios desde muy jóvenes y cuando me vine para Houston ella se quedó muy triste, le prometí matrimonio y le empezamos a arreglar sus papeles para que se pudiera venir; finalmente nos reunimos aquí en Houston. Tenemos dos hijos, hombre y mujer de 34 y 16 años, respectivamente”.



TENEMOS COCHES MUY VIEJOS, ELLA TIENE UN IMPALA 2000 Y GASTA MUCHÍSIMA GASOLINA. DESEÁBAMOS CAMBIAR ALGÚN DÍA COCHE, PERO NO SE PODÍA. ASÍ QUE ESTE AUTO QUE GANAMOS: ¡NOS CAMBIÓ LA VIDA!



LE PROMETÍ A LA VIRGENCITA DE GUADALUPE QUE SI NOS SACAMOS EL AUTO LA VISITARÍAMOS A LA BASÍLICA DE GUADALUPE, EN CIUDAD DE MÉXICO, PORQUE EN VERDAD NOS HACÍA FALTA EL AUTO.

¿A qué te dedicas?

Me dedico a la limpieza en el Medical Center de Houston. Ahí trabajamos yo y mi hijo. Tenemos el turno de 3:00 de la tarde a 2:00 a.m. Limpiamos pisos y somos muy escrupulosos con la limpieza, así debe ser en un trabajo como éste. Es algo agotador, no paramos un segundo, quizá para cenar algo ligero y, a veces, ni eso porque hay emergencias que atender.

Mi esposa es housekeeping y ella trabaja con una señora buena parte del día. Pero se encarga por las tardes de nuestra hija y la lleva a clases por las tardes.

¿Cómo te enteraste del sorteo?

Mi esposa; ella fue la que un día llegó y me dijo: 'Están sorteando un auto en Arandas, lo ví en la televisión. voy a llenarte un papelito a ti y uno a mí'.

Somos clientes asiduos de Arandas de la Shepard (la no. 3). Un día que fuimos a comer, Blanca (mi esposa) llenó dos papeletas. Nosotros nunca nos habíamos sacado nada antes, así que no teníamos mucha esperanza.

¿Cuándo te avisaron que eras finalista?

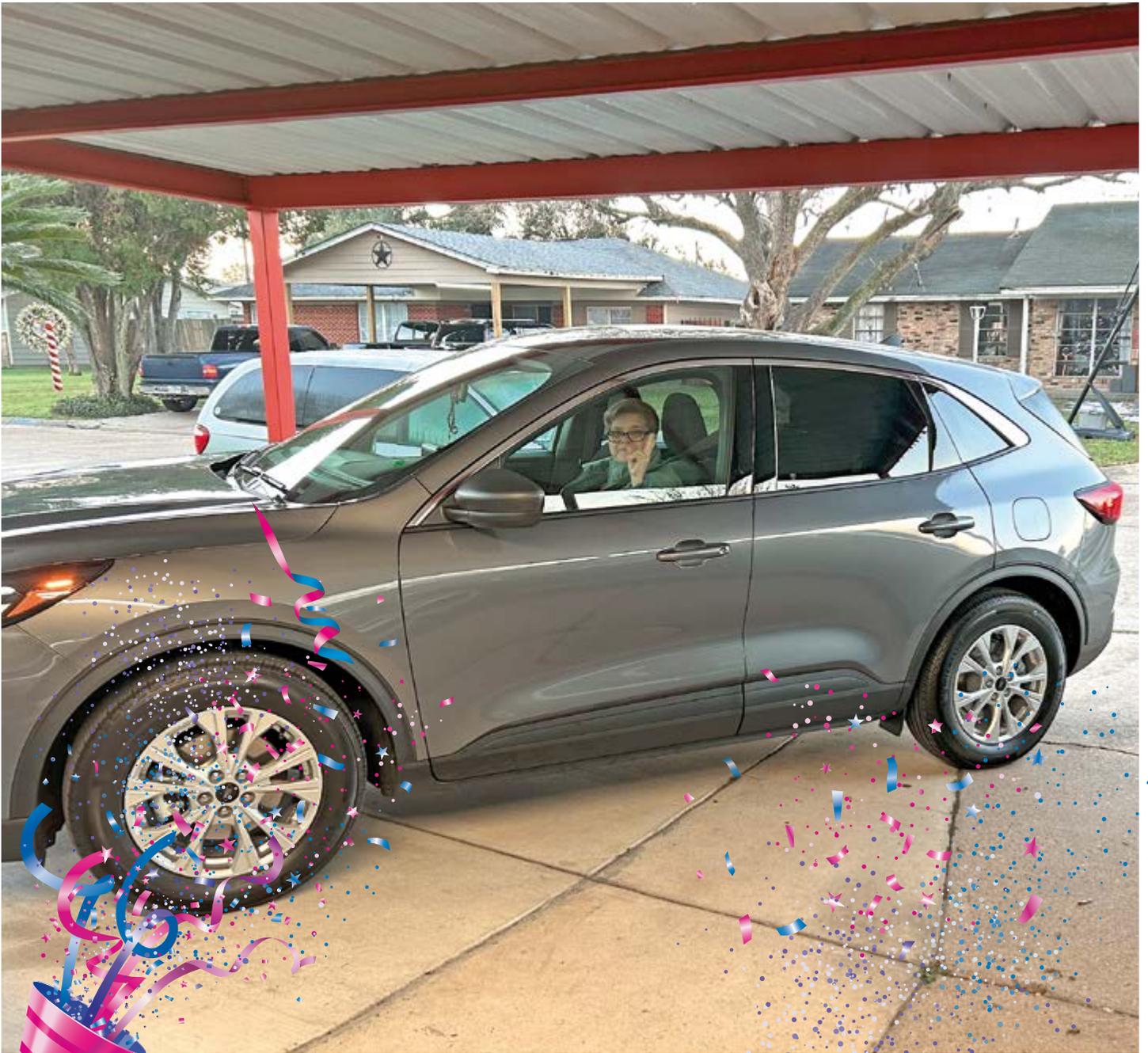
Fué el domingo 30 de diciembre. Estábamos en casa con unos parientes comiendo y sonó el celular de Blanca (su esposa), pusimos el número de



“CREÍ QUE ERA UN SUEÑO”. PARA MI SORPRESA EL AUTO VIENE CON IMPUESTOS PAGADOS, SÓLO FUIMOS A SACAR EL SEGURO.

ella en la papeleta, porque el mío no funcionaba bien. Cuando me pasó la llamada y me dijeron que me tenía que presentar el martes porque era uno de los diez finalistas del sorteo

del automóvil ¡no lo creí! Pensé que era una de esas llamadas de 'scam'. Uno de mis cuñados me dijo 'te vas a sacar ese auto' y me dió esperanza porque él es bien suertado.



EL DÍA DEL SORTEO

Me presenté tempranito al sorteo, fue a las 9.30 a.m acompañado de mi hijo. Me tocó ser el tercero en sacar una llave. ¡Y fue la llave ganadora! Me quedé un poco en shock, y no pensé que fuera yo el ganador, aunque en realidad habíamos acordado mi esposa y yo que si me sacaba el auto iba a ser para ella.

Fué una alegría muy grande cuando me dí cuenta realmente de lo que pasó. Mi hijo le hablaba a mi esposa diciéndole que ganamos el auto, y ella pensó que era broma, hasta que le envió unas fotos.

¿Cuál fue la reacción de tu familia al ver el coche?

Este coche lo va a usar mi esposa. Ella gastaba mucho en gasolina porque su auto es del año 2000. Ahora se va a su trabajo en un coche nuevito y que no gasta casi gasolina. Y mi hija, de 16 años, ya quiere aprender a manejar porque en este auto si le dan ganas.

“Estoy muy agradecido con Arandas y les recomiendo a todos participar en este sorteo y todos los que hace Arandas, porque la suerte es para todos.



DON JESÚS ES UN FAN DE TAQUERÍAS ARANDAS Y DE ARANDAS BAKERY. EL 6 DE ENERO FUE EN SU AUTO NUEVO A COMPRAR LA DELICIOSA ROSCA.





EN FAMILIA

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

TO *Fabulous*
LAS VEGAS
NEVADA

YESCO

*Premian su
lealtad y esfuerzo*



Arandas Bakery y Taquerías Arandas reconocen el trabajo de sus colaboradores con un viaje a LAS VEGAS

Por Montse Peregrino

EL DÍA DE LA POSADA DE ARANDAS

BAKERY, el pasado 5 de diciembre, Doña Silvia Camarena premió a siete empleados con un viaje de lujo a **Las Vegas** con todo pagado para el empleado y un acompañante.

El reconocimiento fue otorgado a los colaboradores por su antigüedad, compromiso y lealtad a la familia de marcas Arandas.

Alejandro Rivas, además de recibir este reconocimiento, lideró al grupo y asistió en todo momento a cada viajero.

El grupo de 14 personas partieron de Houston a la ciudad de Las Vegas, pero para muchos de ellos fue su primer viaje en avión y se sentían emocionados y nerviosos al mismo tiempo por la maravillosa experiencia.

Después de cuatro horas de vuelo, el grupo aterrizó en la "Ciudad de las Luces" y después de registrarse en el hotel de lujo, París, empezaron a vivir una experiencia única.

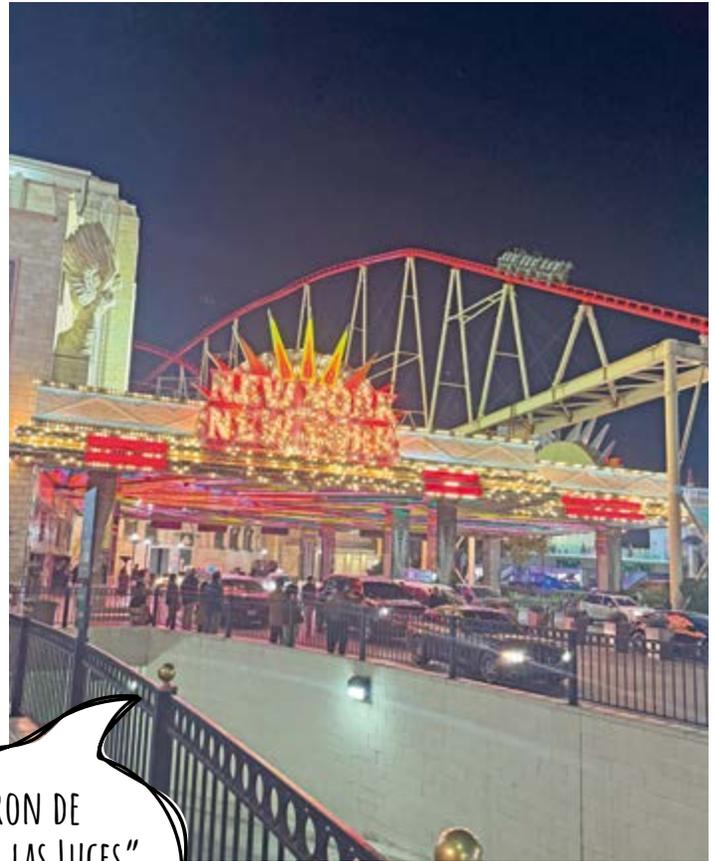
La agenda en Las Vegas se abrió con el show de Circo Du Soleil, al día siguiente disfrutaron de un recorrido turístico de la ciudad y posteriormente visitaron caminando algunos casinos y lugares, como la montaña rusa más alta de este destino.

Fue un viaje increíble, nos comenta Alejandro Rivas. "Este reconocimiento por parte de Doña Silvia Camarena lo agradecemos desde el fondo de nuestro corazón, compartir estos momentos con el grupo es algo que se queda muy dentro del corazón".

RECONOCEN SU LABOR

Arandas Franchises, Doña Silvia Camarena y todas las empresas de Arandas, felicitan a

Salomón Balleza, José Castellanos ("Churros"), Juanito Aguirre, Arturo Vázquez, Daniel Martín, Mariela Trejo y Alejandro Rivas por su lealtad y compromiso con la familia de marcas Arandas.



DISFRUTARON DE
"LA CIUDAD DE LAS LUCES"
AL GRITO DE
¡ARANDAS, ARANDAS!





POR PRIMERA VEZ **EL**
SUPER
GAME

DOMINGO 11 DE FEBRERO

COBERTURA ESPECIAL DESDE LAS
12:00 PM



DISFRUTA EL PARTIDO EN
TAQUERÍAS ARANDAS



*Nuestros pequeños clientes
fueron recibidos y consentidos
en Arandas Bakery por el Día de Reyes*



Trato de Reyes



EN ARANDAS, EL FIN DE 2023 Y EL PRINCIPIO DE ESTE 2024, no pudo ser mejor porque fue al lado de nuestra clientela que disfrutamos de las fiestas decembrinas y de la Rosca y Día de Reyes.

El 6 de enero, nuestros queridos clientes acudieron con sus niños por uno de los cientos de juguetes que Arandas Bakery

entregó a los pequeños, sacándoles una gran sonrisa..

Además, los Reyes Magos convivieron con nuestros clientes más pequeños y se tomaron fotografías que quedarán para siempre en su recuerdo, igual que nuestro tradicional sabor mexicano en cada producto que llevan.



LOS REYES MAGOS LLEGARON A ARANDAS PARA ENTREGAR CIENTOS DE JUGUETES A NUESTROS CLIENTES MÁS PEQUEÑOS

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



SMOOTHIE CON FRUTA DE LA

pasión

*Su nombre es perfecto
para festejar el
Día de San Valentín.
Además de ser una fruta
deliciosa, es versátil para
uso en la cocina*

CUANDO ERA PEQUEÑA, viajamos al estado de Veracruz, México, y nos quedamos unos días en un hermoso pueblo, húmedo y caluroso, cercano al río Papaloapan: Tlacotalpan. Recuerdo vívidamente que comprábamos en la calle maracuyá en bolsas de papel; fue la primera vez que yo vi esa fruta, y desde aquel entonces quedé maravillada con su sabor y olor. Hoy me alegro de tener la oportunidad de compartir con ustedes, queridos lectores, esta anécdota.

La fruta de la pasión es originaria de la Amazonía, en Brasil, que se extendió al mundo entero porque se conserva mucho tiempo fresca y es deliciosa.

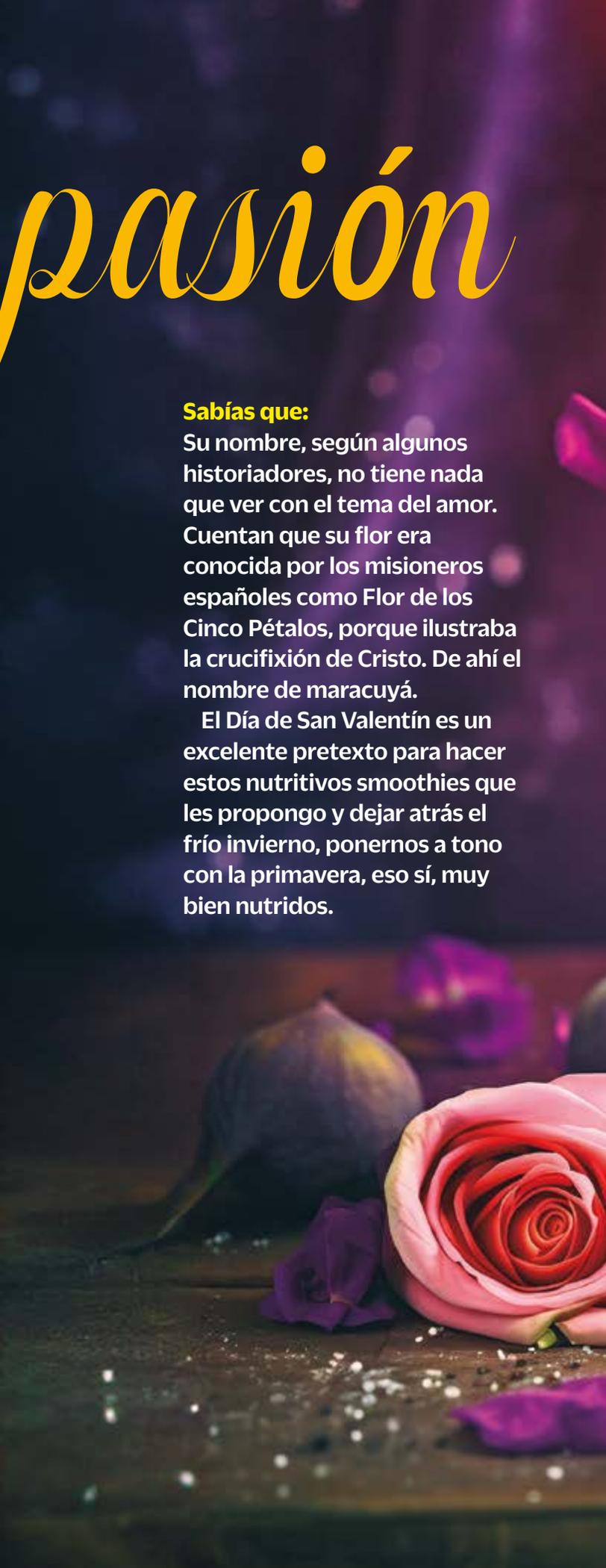
Con cariño

Mamá Silvia

Sabías que:

Su nombre, según algunos historiadores, no tiene nada que ver con el tema del amor. Cuentan que su flor era conocida por los misioneros españoles como Flor de los Cinco Pétalos, porque ilustraba la crucifixión de Cristo. De ahí el nombre de maracuyá.

El Día de San Valentín es un excelente pretexto para hacer estos nutritivos smoothies que les propongo y dejar atrás el frío invierno, ponernos a tono con la primavera, eso sí, muy bien nutridos.





INGREDIENTES

Para elaborar nuestro nutritivo smoothie necesitaremos los siguientes ingredientes:

1 plátano

1/3 taza de almendras en polvo (puedes usar harina de almendras)

1 maracuyá

2 vasos de agua

1 cucharada de miel de abeja

Recomiendo: endulzar este nutritivo smoothie con miel de abeja que es rica en vitaminas, minerales y enzimas.

MANERA DE HACERSE:

• Licuar todos los ingredientes hasta que estén bien mezclados, servir en vasos altos. Puedes adornar con un poco de maracuyá por arriba.

TIP: Dale rienda a tu imaginación, y sirve el licuado en diferentes vasos, adornado con gomitas de corazones o lo que te venga a la mente. Y envíanos tu foto a mamasilvia@gmail.com

SALUDABLE

CON *Mamá Silvia*

Queridos lectores, hoy quiero compartir con ustedes el maravilloso mundo del maracuyá o la fruta de la pasión, la cual no sólo es deliciosa, también ¡un tesoro de beneficios para la salud!

¿Por qué es buena la fruta de la pasión?

PRIMERO, HABLEMOS DE ANTIOXIDANTES, esos pequeños héroes que protegen el cuerpo de los radicales libres, esas moléculas traviesas que pueden causar estragos en el cuerpo. El maracuyá es como una bomba de antioxidantes, con una generosa cantidad de vitamina C, betacaroteno y polifenoles, que son guardianes que nos defienden de la inflamación crónica y enfermedades cardíacas. ¡Imagina tener a estos guerreros en tu esquina!

La vitamina C, otro superhéroe presente en el maracuyá, no sólo apoya al sistema inmunológico, sino que también ayuda a envejecer de manera saludable. Y el betacaroteno, ¡oh, qué maravilla! Se convierte en vitamina A, manteniendo los ojos en perfecto estado. Además, las dietas ricas en betacaroteno vegetal han demostrado reducir el riesgo de cánceres como el de próstata, colon, estómago y mama. ¡Increíble!, ¿verdad?

Pero ahí no termina la magia del maracuyá. Resulta que es una fuente de fibra dietética, algo que todos necesitamos para mantener el intestino feliz y evitar esos molestos problemas de estreñimiento.

Una sola porción de esta fruta pequeña nos ofrece alrededor de dos gramos de fibra, ¡suficiente para hacer maravillas por nuestra salud digestiva!

La fibra soluble que contiene el maracuyá también juega un papel importante en la regulación de los niveles de azúcar en la sangre. ¡Como un conductor de tráfico que mantiene todo en orden! Y no olvidemos que las dietas ricas en fibra están vinculadas a un menor riesgo de enfermedades cardíacas, diabetes y obesidad. ¡Así que esta pequeña fruta nos ofrece un gran paquete de salud!



El maracuyá no sólo es una delicia para nuestro paladar, también una aliada invaluable para la salud. ¡A disfrutar de esta joya de la naturaleza y cosechar todos sus beneficios! Es una excelente fuente de fibra, vitamina C y A. Caloría por caloría es una fruta densa en nutrientes.

amor con amor
SE PAGA



EN ARANDAS BAKERY ENCONTRARÁS
TODO LO QUE NECESITAS PARA CELEBRAR SAN VALENTÍN
¡TE ESPERAMOS!



- 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**

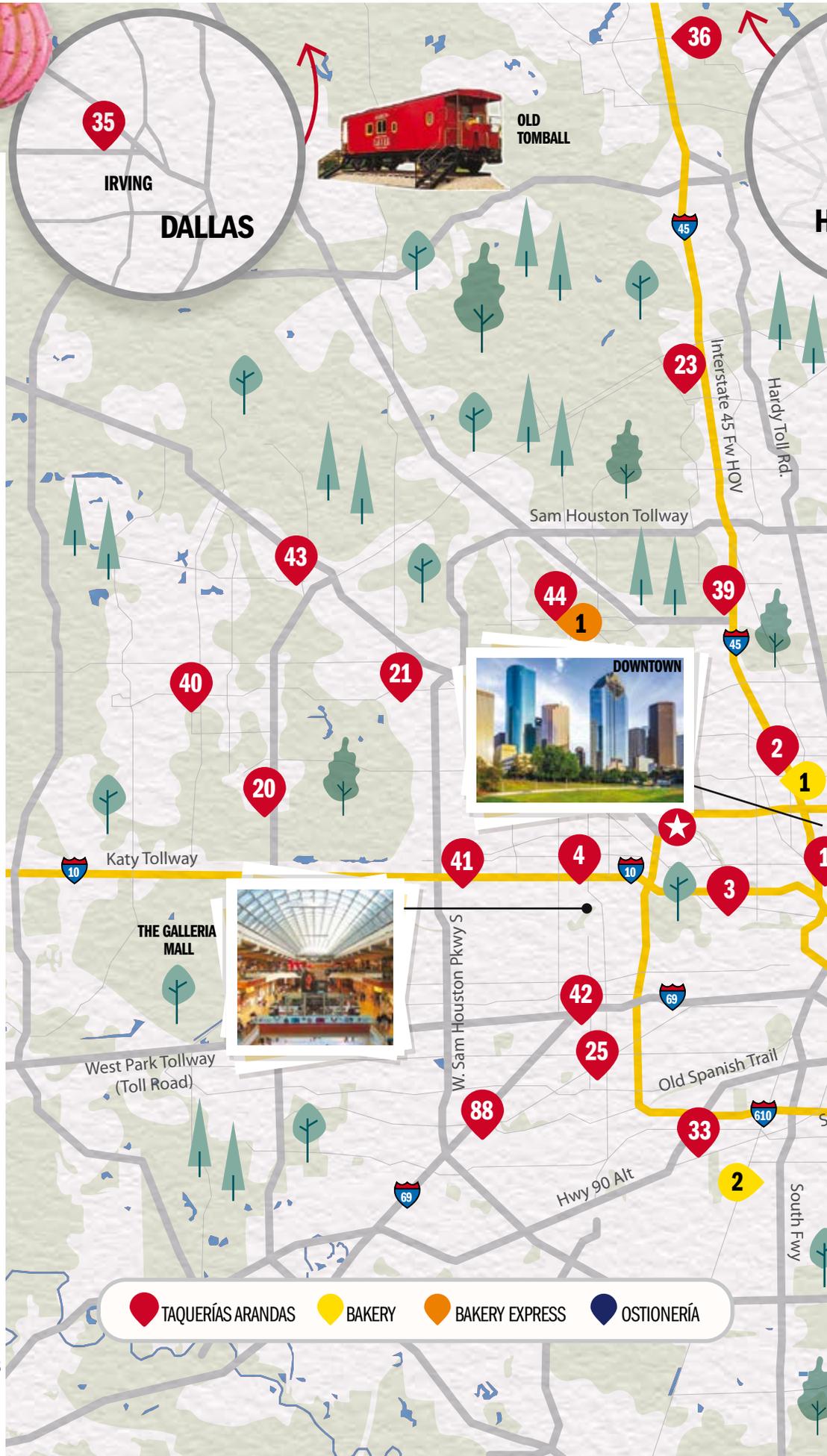


- 1 10511-East Fwy Houston, TX 77029
713-673-5522
- 2 13726 SH-249 N Houston, TX 77086
713-673-5522

ARANDAS FRANCHISE



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





- 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
TAQUERÍAS
ARANDAS**



VIAJAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

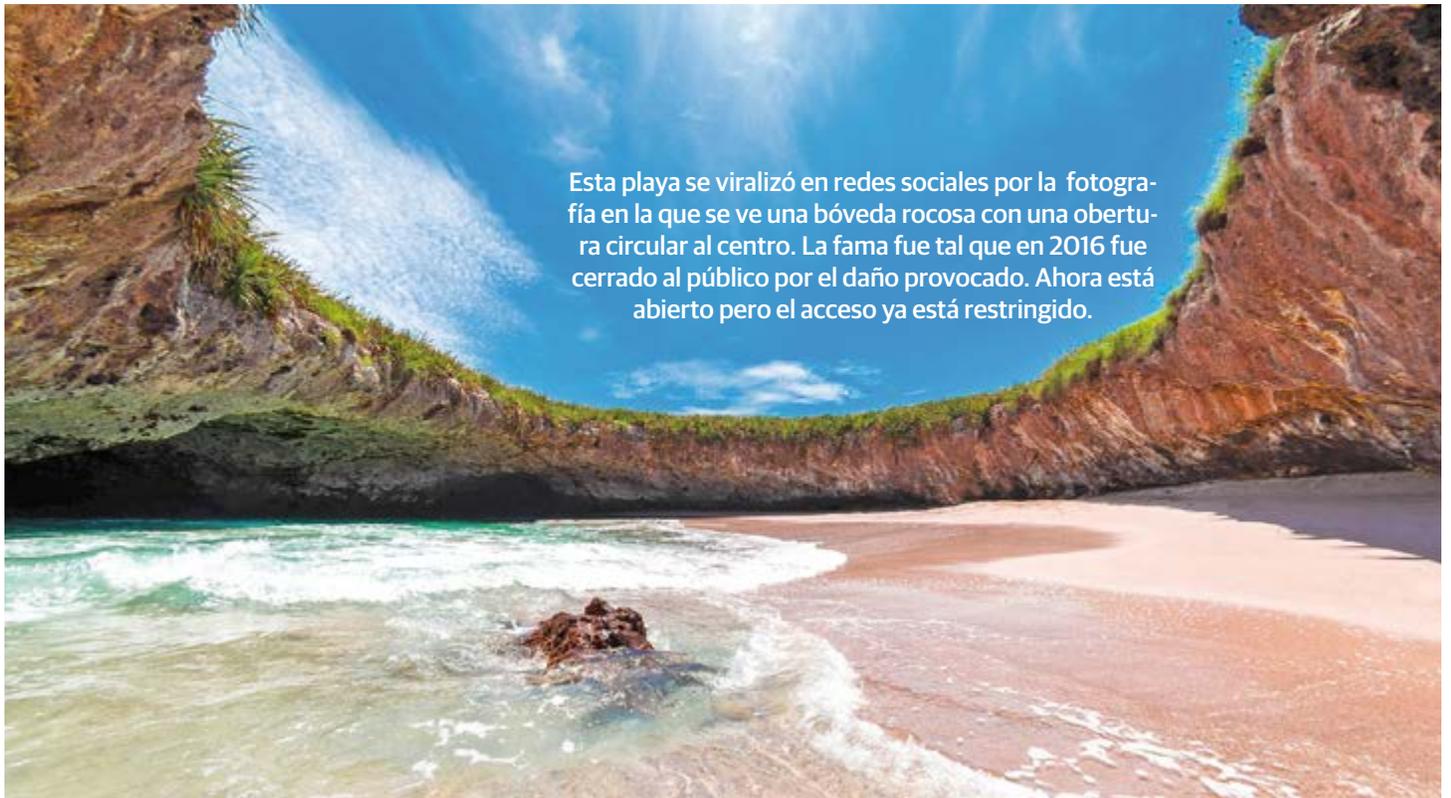
7 PLAYAS PARA

el amor



La playa siempre ha sido un gran cómplice para las escapadas románticas o tu luna de miel, y las mexicanas con las mejores del mundo

Por Monse Peregrino



Esta playa se viralizó en redes sociales por la fotografía en la que se ve una bóveda rocosa con una abertura circular al centro. La fama fue tal que en 2016 fue cerrado al público por el daño provocado. Ahora está abierto pero el acceso ya está restringido.

NAYARIT: ESCAPADAS PARA EL AMOR

Sayulita es un hermoso rincón de Nayarit, ideal para una escapada romántica, como tu luna de miel.

Este destino, ideal para recorridos románticos en la playa, Amor Boutique Hotel está perfectamente situado en el seguro y encantador pueblo costero mexicano.

En la parte más alta encuentras Amor Boutique Hotel, un complejo de hospedaje de lujo que ofrece villas frente a la playa, deliciosas vistas al mar: una mágica y apasionada estancia.

En Sayulita puedes disfrutar del verdadero sabor de México, grandes rompimientos de surf, fantástica pesca, natación, gastronomía típica y deliciosa y es fácil llegar a ella desde las principales ciudades de Estados Unidos.

Otra opción lunamielera es la playa de Los Muertos. Para llegar a esta acogedora playa, de oleaje tranquilo y buen clima, puedes caminar desde la localidad. Es muy gratificante el paseo

pues recorres desde las calles de la localidad, hasta parte de la selva; aunque si lo suyo no es caminar, puedes ir en bicicleta.

Otro insospechado y sorprendente recorrido al que puedes llegar desde Sayulita son las Islas Marietas.

Éstas playas están conformadas por un par de islas, islotes y rocas, todas éstas originadas por actividad volcánica.

A este atractivo único e hipnotizante se le conoce también como la playa del Amor.





Baja California Sur cuenta con algunas de las playas más hermosas de México, con aguas cristalinas que te permiten conocer no sólo la belleza exterior de ellas, sino las profundidades del mar. Recorre sus mejores destinos de la mano de tu pareja en un romántico paseo.

BAJA CALIFORNIA SUR: TERRITORIO DE LA PASIÓN

Este hermoso estado del norte de México ofrece diversas playas para una escapada de ensueño en pareja: Los Cabos, Cabo San Lucas y La Paz, este último destino, la joya del estado.

¿Te imaginas un romántico plan en una de las playas más hermosas de México y del mundo? Balandra, es la opción y el secreto mejor guardado del estado.

A sólo 30 minutos de La Paz encontrarás este destino de aguas cristalinas color turquesa, de arena suave, mar en calma y arropada por una hermosa montaña; una gran opción para tu cita con el amor.

Aquí puedes disfrutar con tu pareja del mar en kayak o paddleboard; además podrás admirar las diferentes tonalidades azules, relajarte y conectar con la naturaleza.

Si gustan del senderismo, podrán realizar caminatas y descubrir lugares perfectos para capturar fotografías impresionantes en esta área protegida de flora y fauna.

También pueden hacer snorkel y apreciar los cientos de peces de colores que viven ahí.

Otra playa que no te puedes perder en La Paz es la Isla Espíritu Santo.

Esta Área Natural Protegida y Patrimonio Mundial de la Humanidad ofrece una belleza escénica impresionante; el contraste entre mar y desierto, formaciones rocosas de origen volcánico, numerosas playas vírgenes, así como una gran cantidad de flora y fauna endémica.



Podrás realizar distintas actividades al lado de tu amor, entre ellas Kayak, pesca deportiva, caminatas por sus senderos o stand up paddle board.

Este parque nacional cuenta con más de diez puntos para practicar esnórquel o buceo, ya sea en sus arrecifes naturales o en un recorrido en las embarcaciones hundidas en la zona. Aquí podrás vivir la experiencia de hospedarte en alguno de sus románticos campamentos de glamping.

Actualmente la Isla Espíritu Santo puede ser visitada con un aforo permitido del 40% de su capacidad.



10 tips para formar hijos exitosos

BIENESTAR

WWW.TAQUERIASARANDAS.COM

Uno de los mayores anhelos de todos los padres es formar niños triunfadores y felices

Por Montse Peregrino

EN NUESTRA ÉPOCA una de las cosas indispensables es que los niños tengan carácter, valores, sueño y mucha preparación

Aquí te damos consejos para lograrlo.

El neuropsicólogo Douglas Johnson dió diez tips para aprender a criar hijos emocionalmente fuertes.



1. Darle amor incondicional: así debe ser el cariño que le demos a los niños, no se puede condicionar a lo que traigan, ya sea buenas calificaciones o logros deportivos o artísticos, por ejemplo . Cuando el pequeño obtenga malas notas no se le debe de castigar, sino escucharlo para saber qué pasó.

2. Mantenerlos en calma: según el experto, cuando el cerebro de un menor está en paz, capta mejor y más rápido los conocimientos. Su estado anímico depende mucho de los padres, sólo ellos pueden provocar su estrés o su tranquilidad.



3. Aprender valores y conocimiento abstracto: El neuropsicólogo explica que aprender nociones abstractas -como poesía- pues ayuda a incrementar las neuronas en el lóbulo frontal del cerebro de los menores -es importante para las funciones cognitivas y el control de la actividad o el movimiento voluntario-. Además, si aprenden valores como la gratitud, honestidad o responsabilidad, se fortalecen sus aptitudes.



4. Permitirles tomar pequeños riesgos: el amor por ellos nos puede llevar a sobreprotegerlos. Evitemos tenerlos en una burbuja o aislados del mundo. Deben hacerse heridas por jugar; los adolescentes deben pasar por conflictos con sus compañeros, sufrir por su primer amor u otras cosas que los padres queremos evitarles, pero que son importantes para desarrollar su estabilidad emocional, que los prepare para relaciones de calidad.



5. Aplicar correctivos alternativos: Para el especialista, los castigos sólo frenan una conducta, pero no las cambian. Lo que realmente funciona es conversar con ellos, preguntarle su opinión y oír sus argumentos del por qué ha hecho cosas que no debía; esto ayuda más a que los hijos absorban un pensamiento y paren la “mala” conducta.



6. Indispensable mantener una buena relación de pareja: según Johnson, una mala convivencia de la pareja es lo que más altera a los hijos. Si los papás se demuestran amor entre ellos, el cerebro de los niños emite menos corticoides y su cerebro está más dispuesto a aprender.



7. Compartir nuestras propias experiencias: No podemos pretender que ellos no quieran vivir su propia vida, pero contarles nuestras experiencias puede ser para los pequeños unas historias muy atractivas. Esto hará el mensaje más claro y no un sermón que será ignorado. Enseñar con el ejemplo. No podemos pretender que tenga una mentalidad de éxito si no predicamos con el ejemplo.



8. Saber decirles “no” en el momento adecuado: no puedes ser siempre complacientes todo el tiempo con los niños, para que nos amen a cambio. Ellos tienen que aprender a luchar por lo que quieren y necesitan. Saber que no todo en la vida se recibe fácilmente, que las cosas se ganan con esfuerzo.



9. Enseñarles a valorar su presente: es bueno que tengan sueños y ambiciones, pero más importante es enseñarles a valorar el presente y que sean felices con lo que tienen, mientras consiguen lo que quieren.



10. Enseñarles a amar a su familia: es normal que a cierta edad ellos se incomoden mostrando tanta efusividad en público, pero independiente de esto deben aprender a amar y valorar a su familia.

Fuente: medio RPP y expertos.

Técnicas avaladas por la ciencia

Limitar el tiempo que pasan frente a la pantalla, la tablet o el celular.

Comer en familia.

Trabajar fuera de casa, para que estando en el hogar el tiempo sea completamente para ellos.

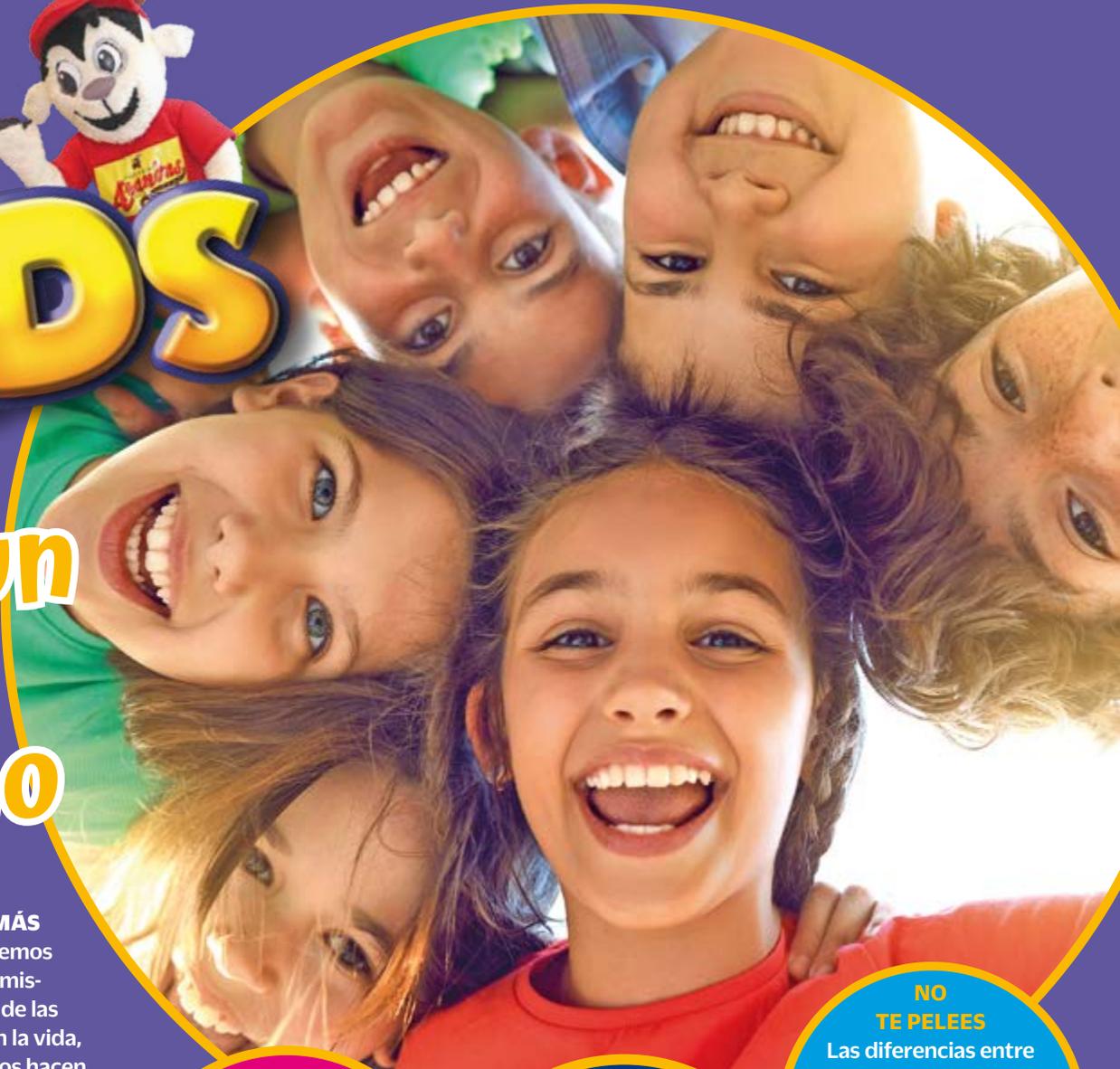
Asignarles tareas en el hogar; deben ayudar a los padres.

No mimarlos o gratificarlos en exceso.

Premiarlos o incentivarlos con viajes

Leerles para pasar tiempo juntos e incentivar la lectura

Evitar cometer errores ante ellos.



Ser un buen amigo

Por Montse Peregrino

UNO DE LOS VALORES MÁS IMPORTANTES que podemos aprender de niños es la amistad. Los amigos son una de las mejores cosas que hay en la vida, porque nos dan apoyo, nos hacen felices, juegan y hacen tarea con nosotros y hasta nos defienden cuando es necesario.

Los amigos de la infancia son lo mejor que nos puede pasar, con ellos nos divertimos como con nadie más, incluso a veces a veces perduran para toda la vida

Pero la amistad es algo que debes cuidar y alimentar, nosotros te decimos cómo puedes cuidar a tus amigos y hacer más.

ACÉPTALOS
La amistad no tiene fronteras: puede que encuentres un amigo chino o de color, a rubio, eso no importa. A las personas hay que quererlas sin importar su origen o cultura. Incluso podrás aprender mucho de ellos.

LA COMUNICACIÓN
Escucha a tus amigos, es muy importante para llevarte bien con ellos porque así puedes saber qué piensa, que siente, si están tristes, preocupados o felices.

HAY QUE RESPETARLOS
Debes aceptar a tus amigos como son: quizá a veces un poco tristes, otros serios. Hay que entenderlos, lo único es que nunca debes permitir que sean groseros o agresivos contigo.

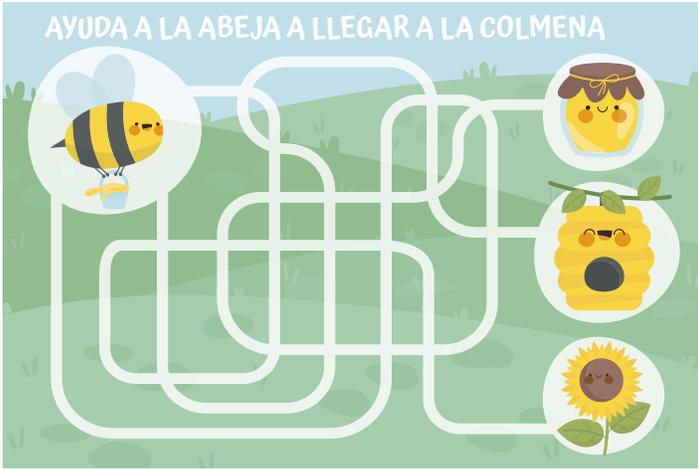
NO TE PELEES
Las diferencias entre tú y tus amigos puede resolverse sin pelear. Para que se meten en conflictos que al final pueden ser por cosas sin importancia.

SE AGRADECIDO Y GENEROSO
Da las gracias por contar con buenos amigos y de vez en cuando no está de más darle un regalito a cada uno de ellos, como un dulce, un dibujo, una flor.

COMPARTE Y COLABORARA
Los buenos amigos comparten su tiempo, los juegos y también los juguetes. Lo importante es al diversión que puedes tener a su lado.

Este Día del Amor y la Amistad agradece tener amigos y disfruta de ellos.

¡A JUGAR!



Punto por Punto

1 2 3 4
¡Une los puntos en orden!



Sudoku

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

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

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

Sopa de letras

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

Num. Para buscar

- | | | | |
|----|---------|-----|--------|
| 1. | señora | 6. | suelo |
| 2. | país | 7. | sol |
| 3. | palabra | 8. | pueblo |
| 4. | caso | 9. | lugar |
| 5. | oro | 10. | rey |

Tiempo de crecer y triunfar

ACUARIO

(20/Ene-18/Feb). Pasas por tiempos muy positivos que te llevarán a un futuro muy prometedor; inicias un nuevo ciclo de vida con el pie derecho.

¡Felicidades! Este mes estarás inspirado y afortunado, sobre todo en los temas laborales y materiales, pero se reflejará de forma muy importante en tu vida privada.

Distráete, habla con tu gente de confianza y a diario ocupa tu mente en temas de tu interés.

Sobre el amor, eres afortunad@, ya que pasarás por una magnífica racha, aunque debes dedicarle más tiempo a tu pareja e involucrarte en los temas que le afectan o le interesan.

Ya que en ocasiones se siente sol@,

demuéstrale siempre que puede contar contigo para lo que sea.

No prestes oídos a lo que te dicen algunas personas malintencionadas. Solo es envidia de verlos felices.

No pretendas conseguir, de forma inmediata, cosas que te llevará tiempo conseguir. Si te llega una propuesta de trabajo o te citan para una entrevista no dudes en aceptar.

Han empezado a producirse muchos cambios positivos en tu vida, incluido el amor, pero sé paciente, no hay

una fórmula mágica para resolver o conseguir todo lo que ansiamos.

A veces nos toca esperar, pero no dudes que si no pierdes de vista tus objetivos tarde o temprano llegarás a alcanzarlos.



CRISTIANO RONALDO
5 de febre

TAQUERIAS
ARANDAS
iSabroso...sabrosito!



♥ 12 TACOS
valentine's

\$19.99

TAQUERIASARANDAS.COM