















ÍNDICE

DELICIA NAVIDEÑA

En esta época de fin de año, Mamá Silvia nos compartie una receta especial, un poco más elaborada: pasta con pesto de kale y calabaza moscada rostizada

Mamá Silvia Pág. 13



SUPERACIÓN

Adrián Brito llegó a los diez años a Houston, desde su natal Venezuela, en busca de superarse, hoy, Grupo Arandas lo beca para apoyarlo en sus planes

Becario Pág. 20

RITUALES

Existen un sin fin de costumbres para pasar la noche vieja y esperar el Año Nuevo, como comer lentejas, salir a la calle con maletas o las tradicionales 12 uvas

Pág. 22

DIRECTORIO

Chief Operating Officer Robert Clair

Ejecutivo de cuenta Saúl Corona Rob.clair@arandasfranchises.com | 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

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



DESDE MI ESCRITORIO

Estamos en pleno otoño, las temperaturas empiezan a bajar y esta temporada tenemos muchas cosas divertidas para ti durante todo diciembre y enero.

A medida que nos acercamos al último mes del año, en las panaderías instalaremos el Buzón de Santa, los niños pueden poner aquí su carta a Santa. Con la oportunidad de ganar uno de los tres (3) premios en cada panadería, visitanos para que tus hijos participen.

Hemos lanzado nuestra nueva y mejorada Michelada Mix en todas las ubicaciones. Pásate por cualquier local y pídelo. Para sus necesidades de fiesta navideña, uno de nuestros 12 Sports Bar Arandas deportivos es una excelente opción para pasar una buena velada con amigos y familiares, y tal vez disfrutar de algunos deportes. Llame para hacer su reserva en el lugar de su elección al 713 691-3373 para obtener más información.

En Taquerías, Ostionería & Bakeries estamos regalando un (1) premio de \$10,000 a un afortunado ganador. Todo lo que tienes que hacer es visitar, desde ahora hasta el 28 de diciembre de 2024, cualquiera de nuestras ubicaciones y registrarte para ganar. Las reglas del concurso se pueden encontrar en la dirección: www.taqueriasarandas.com

FROM MY DESK

November is upon us. It is about to cool down outside and we have some fun things in store for you this season.

As we head into December, at the bakeries, we will be receiving 'Letters to Santa'. With the chance to win one of three (3) prizes at each bakery location, please stop by and your children can participate.

We have launched our new and improved Michelada Mix at all locations. Stop by any location and ask for it. For your holiday party needs, one of our 12 Arandas Sports Bars is a great option to enjoy time with your friends and family, and maybe enjoy some sports. Call to make your reservation at the location of your choice. Simply give us a call at 713-691-3373 for more information.

At the Taquerias, Ostioneria & Bakeries, we are giving away one (1) lucky prize of \$10,000 to a lucky winner. All you have to do is visit any of our locations, and register to win between now and December 28, 2024. The rules of the contest can be found at www. taqueriasarandas.com.

From all of us here at the Arandas group of companies, we would like to wish you happy holidays and we thank you for your preference.

Saludos

COO Arandas Restaurants

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



De parte de todos los que formamos el grupo de empresas Arandas, queremos desearles felices fiestas y agradecerles su preferencia.

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







Este año ha estado lleno de emociones y logros gracias a ti. Aquí un recuento de lo más relevante en 2024. ¡Por ti seguimos adelante!



FEBRERO, EL MES DEL AMOR

Celebramos el amor con la rifa del tradicional del Oso de Peluche y pastel de Arandas Bakery en el día de los enamorados. Postres gratis a los enamorados en su dia en Taquerias Arandas.

31 Días para Asombrar **CAMPAÑA** ShrinersTexas.org **SHRINERS CHILDREN'S HOSPITAL** Dona hoy! Por segundo año consecutivo, Taquerías Arandas

colaboró con la recaudación de fondos de Shriners Children's Hospital. Todo octubre nuestros clientes pudieron redondear sus cuentas en favor del hospital.



Taquerías Arandas

Rifamos tickets para uno de los shows más esperados en Houston del grupo musical LA MAFIA.



información.

Durante todo el año, la Policía local tomó café v convivió con nuestros clientes en múltiples eventos como cocinar pasteles con los pequeñitos, entregas backpacks, pláticas de seguridad y difusión de













Noviembre 2024 | 11 | Taquerías Arandas











11919 Eastex Freeway, Houston, TX 77039

REGISTROS VALIDOS

(281) 227-3600

POR ÚNICA VEZ EN EL AÑO VUELVEN LOS GUARDIANES DE LA VIRGEN

DÓNDE: ARANDAS BAKERY 3 Y 4
HABRÁ DEGUSTACIONES GRATIS





BUZON DE SANTA

Papás lleven a sus hijos a dejar sus cartas y recibir regalos.

de 4:00 a 6:00 pm Bakery 3 - 45 South & College 9803 Gulf Freeway, Houston, TX 77034 (713) 941-0100

10,000 DÓLARES

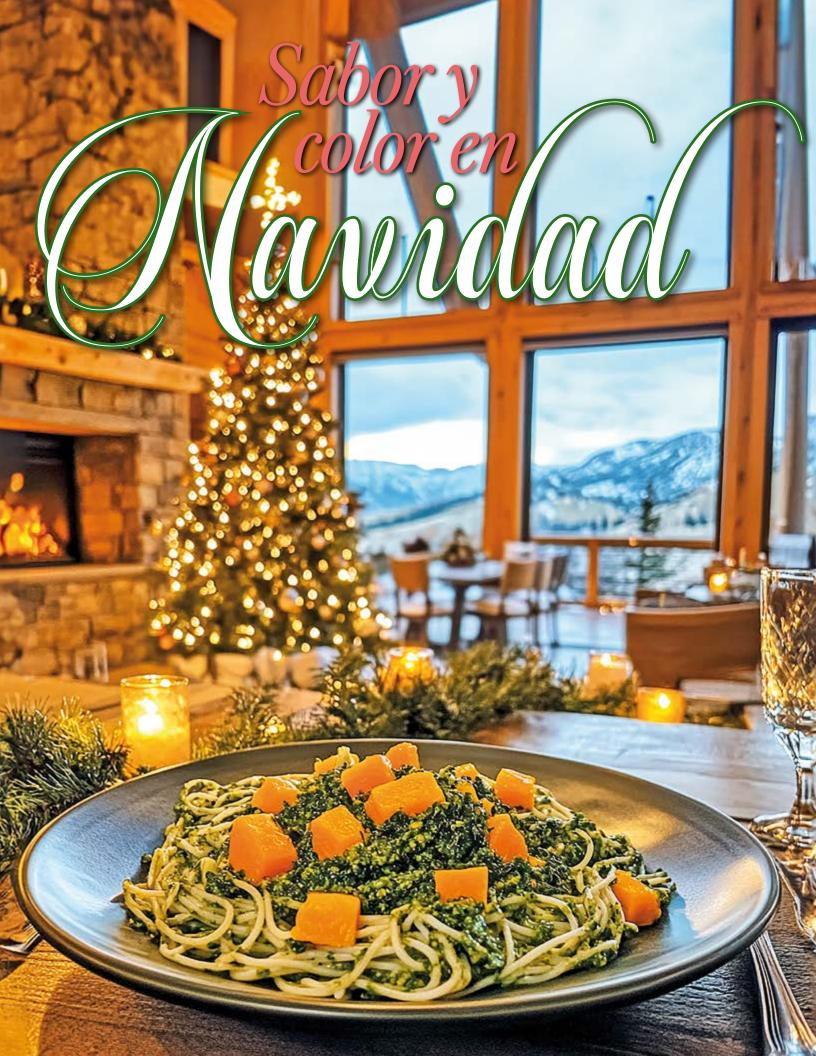
Gana con Arandas al participar en la rifa; es muy fácil hacerlo



Please drink responsibly. Must be 21 years of age and older to consume alcoholic beverages.







QUERIDOS LECTORES:

En esta temporada de celebraciones, quiero compartir una receta especial, un poco más elaborada de lo habitual, pero que vale la pena por completo: una pasta con pesto de kale y calabaza moscada rostizada. Esta receta, además de saludable, es colorida y llena de ingredientes frescos, perfecta para añadir ese toque festivo y nutritivo que buscamos en Navidad.

Para mí, la Nochebuena es un momento de unión familiar, cuando todos nos reunimos para preparar la cena. Esta pasta es mi aportación mientras platicamos, reímos y preparamos juntos el banquete del 24. Espero que esta receta les traiga el mismo calor y amor que sentimos en nuestra cocina familiar.

Pasta con pesto de kale y calabaza rostizada

INGREDIENTES:

Para la calabaza:

- 1 calabaza (butternut squash) pelada y cortada
- 2 cucharadas de aceite de oliva
- Sal y pimienta al gusto

Para el pesto de kale:

- 2 tazas de hojas de kale, lavadas y sin tallos
- 1 taza de albahaca fresca
- 1/4 de taza de nueces (o piñones, si prefieren)
- 1/2 taza de queso parmesano rallado
- 2 dientes de ajo
- 1/4 de taza de aceite de oliva
- Jugo de medio limón
- Sal y pimienta al gusto

Para la pasta:

- 500 gramos de pasta corta (penne o farfalle funcionan bien)
- Un puñado de hojas de albahaca fresca para decorar (opcional)
- Queso parmesano rallado para servir

PREPARACIÓN

- Rostizar la calabaza. Precalienta el horno a 200°C (400°F), coloca los cubos de calabaza en una bandeja para hornear y mézclalos con el aceite de oliva, la sal y la pimienta. Hornea por 25-30 minutos o hasta que estén dorados y tiernos. Reserven.
- Preparar el pesto. En un procesador de •alimentos, agreguen el kale, la albahaca, las nueces, el gueso parmesano, los ajos y el jugo de limón. Procesa hasta obtener una mezcla homogénea. Poco a poco, añade el aceite de oliva mientras continúan procesando, hasta que el pesto quede cremoso. Ajusten con sal y pimienta al gusto.
- Prepara la pasta. Cocina la pasta en agua con sal, siguiendo las instrucciones del paquete. Escurrirla y reservar una taza del agua de cocción.
- Ensamblar el platillo. En un tazón grande, •mezcle la pasta con el pesto de kale, añadiendo un poco del agua de cocción si es necesario para integrar mejor la salsa. Agregue la calabaza rostizada y revuelve suavemente.

Listo. Sirva la pasta caliente, decorada con albahaca fresca y un poco más de queso





Consejos para ser una perfecta anfitriona

iHOLA, QUERIDOS AMIGOS!

Soy Mamá Silvia y me llena de alegría poder compartir con ustedes mis mejores consejos para ser la anfitriona ideal en estas fiestas de fin de año. Ya sea que celebremos las posadas, la Navidad o el Año Nuevo, estos detalles han hecho que mis reuniones sean inolvidables

y, sobre todo, me han permitido disfrutar de cada momento con quienes más quiero. Aquí les comparto mis secretos para lucir espléndida, recibir con calidez y vivir estas celebraciones con alegría. ¡Vamos a preparar juntos las mejores fiestas de fin de año!



Crea un ambiente festivo y acogedor

La decoración es clave para hacer que todos se sientan bienvenidos. A mí me gusta usar velas, luces suaves y elementos naturales como piñas, ramas de pino y flores de temporada para Navidad. Para las posadas, incluyan velas y papel picado que llenen de color y tradición la celebración. Para la fiesta de Año Nuevo les recomiendo añadir un toque de brillo con serpentinas y confeti.



Elige un menú familiar con toque personal

Si usan catering, no olviden agregar algún platillo casero que les recuerde a sus seres queridos, como un postre especial o una entrada tradicional. En Navidad, no pueden faltar los tamales y el ponche. Para las posadas, un buen pozole es siempre bienvenido, y en Año Nuevo, un delicioso pavo o un platillo festivo que haga la noche aún más especial.



Un momento de gratitud y comunidad

Las posadas son ideales para reunir a la familia y compartir tradiciones como la piñata y los villancicos. En Navidad y Año Nuevo también podemos expresar gratitud y buenos deseos, ya sea con una oración o unas palabras especiales. Estos momentos crean un ambiente de unión y son una hermosa manera de mostrar nuestro agradecimiento.



Luce una sonrisa radiante

Para lucir espléndida, les aconsejo elegir un conjunto cómodo pero elegante en tonos festivos como rojo o verde. Con accesorios sencillos y un maquillaje ligero, podrán brillar sin esfuerzo. Y no olviden que una sonrisa es el mejor accesorio; jesa es la verdadera clave de una buena anfitriona!



Confía en el catering y relájate

Estas fechas son para disfrutar, no para agotarnos en la cocina. Un buen servicio de catering nos permite dedicar tiempo a los invitados. Pueden elegir un menú que incluya sus platillos favoritos de temporada y dedicar esos momentos libres para compartir, sin preocupaciones.



Atención personal a cada invitado

Me encanta recibir a cada persona con algo especial. En Navidad, ofrezco un ponche calientito, y para Año Nuevo, un brindis con champagne o sidra es siempre bienvenido. También les recomiendo tener un pequeño detalle de despedida, como una bolsa con dulces navideños o galletas de jengibre.

Espero que estos consejos les sirvan para vivir unas fiestas llenas de paz, calidez y cariño. iQue disfruten mucho y que sus reuniones sean tan especiales como ustedes!



Con todo mi cariño,

Mamá Silvia



CATERING EN INGLÉS O CATERIN EN ESPAÑOL

Pronúncialo como quieras, nosotros te entendemos. En ARANDAS la calidad siempre será la mejor



Por Jessica González

¿Te has preguntado cuál es el significado de la palabra catering? Nosotros lo utilizamos a diario y hoy le queremos rendir un pequeño homenaje a este servicio que nos hace quedar como reyes.

La palabra catering proviene del inglés, concretamente del verbo "to cater", que significa servir, atender o abastecer, por eso lo utilizamos al ofrecer un conjunto de alimentos en eventos concretos.

Aunque su origen no es español, se ha colado en nuestra lengua y se utiliza comúnmente tanto en su versión en inglés como en su adaptación al español: cáterin.

¡Celebra la Navidad con elegancia y sin estrés!

5 ventajas del Servicio de Catering para tus fiestas

La temporada navideña es un momento especial para compartir alegría y felicidad con seres queridos. Y.¿qué mejor manera de hacerlo que a través de una deliciosa comida? Aquí te presentamos cinco ventajas de contratar un servicio de catering para tus fiestas navideñas, para que puedas disfrutar al máximo de la celebración.

- Despídete del estrés en la cocina. ¿Estás cansado de pasar horas en la cocina preparando comidas navideñas? Con un servicio de catering, puedes relajarte y disfrutar de la compañía de tus invitados, mientras profesionales se encargan de las delicias. ¡Adiós al estrés!
- Menús personalizados. Los servicios de catering ofrecen una amplia variedad de menús personalizables para satisfacer tus gustos y necesidades. Desde aperitivos elegantes hasta platos principales exquisitos y postres tentadores, puedes diseñar el menú perfecto para tu fiesta.
- Calidad y sabor
 inigualables. Los caterings están especializados
 en la creación de comidas
 de alta calidad. Disfrutarás de platos exquisitos
 preparados con ingredientes frescos y sabores que
 deleitarán a tus invitados.
 ¡Nada como una comida
 deliciosa para crear recuerdos inolvidables!
- Ahorro de
 etiempo y
 energía. Delegar la
 comida a expertos
 te permitirá ahorrar
 tiempo y energía.
 Así podrás centrarte
 en la decoración, la
 música y otros detalles que hacen que
 tu fiesta sea única y
 especial.
- Atención personalizada. Los servicios de catering ofrecen atención personalizada para asegurarse de que todo salga perfecto. Desde la presentación de los platos hasta la disposición de la comida, estarán a tu disposición para garantizar que tus invitados se sientan mimados.

ESTE AÑO, DA UN TOQUE DE ELEGANCIA Y COMODIDAD A TUS FESTIVIDADES NAVIDEÑAS CONTRATANDO UN SERVICIO DE CATERING. ASÍ PODRÁS DISFRUTAR AL MÁXIMO DE LA NAVIDAD SIN PREOCUPACIONES Y CREAR RECUERDOS INOLVIDABLES CON TUS SERES QUERIDOS. ¡FELICES FIESTAS!

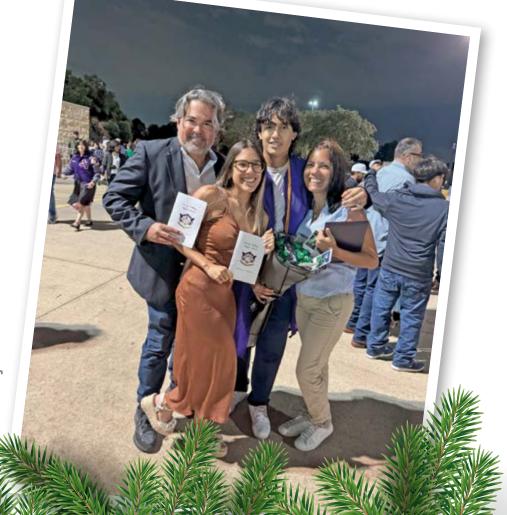
Conoce la historia de los jóvenes que ganaron las becas que otorgó Arandas Foundation en la Expo Pasteles 2024 EXCEPCIONALES

ACOMPÁÑANOS EN ESTE VIAJE INSPIRADOR, DONDE CADA UNA EDUCACIÓN Y EL APOYO COMUNITARIO

"Siempre nos gusta retribuir a la comunidad,desde nuestra casa hogar en Arandas Jalisco. becas en la Ciudad de México y ahora en Houston. Nos **ENORGULLECE** AYUDAR"

ROB CLAIR

Chief Operating Officer



ADRIAN FABIAN BRITO

Cerca de cumplir su sueño

ADRIÁN FABIAN BRITO LLEGÓ A LOS DIEZ AÑOS A HOUSTON, junto con su familia, desde su natal Venezuela; dejó atrás amigos, familia y recuerdos de infancia. La mudanza representaba una nueva oportunidad: vivir en un entorno seguro, con una vida digna y mejores opciones de trabajo, algo que en el país sudamericano era difícil encontrar.

Para él, esta ciudad se convirtió en el escenario ideal para desarrollar su talento en lo que más le apasiona: la ingeniería industrial, que actualmente estudia en Lone Star College.

La adaptación fue compleja. Adrián llegó a sexto grado y se enfrentó a su primer gran desafío: el idioma. Estaba en un programa especial de la escuela para aprender inglés, donde compartía clases con otros compañeros en la misma situación. "Ese año no aprendí mucho, porque todos mis compañeros eran de origen latino y pasábamos el tiempo hablando en español", nos comen-

La adolescencia de este joven venezolano estuvo marcada por los altibajos típicos de esa etapa: cambios de humor, momentos de incertidumbre y experiencias difíciles que, con los años, él ha llegado a valorar como "sus grandes maestras". Aunque en su momento estos desafíos le parecían insuperables, hoy reconoce cuánto lo ayudaron a descubrir su fortaleza y a darle forma a su carácter.

APOYO INCONDICIONAL

En aquellos años, Adrián también comenzó a distanciarse emocionalmente de sus padres. Ellos intentaban orientarlo, deseaban darle las herramientas necesarias para enfrentar el mundo, pero él percibía

"ME ENTERÉ DE LAS BECAS PORQUE LO VI ANUNCIADO EN ESTA REVISTA" sus palabras como intentos por limitar su libertad. Ese malentendido le hizo sentir una soledad que, en su juventud, le parecía infinita. Sin embargo, ahora entiende que, aun en sus diferencias, el cariño y la intención de sus padres siempre estuvieron ahí, dándole un apoyo silencioso que, en su corazón, le ayudó a llegar a donde está hoy.

Cuando empezó High School, tenía claro que sus estudios son su prioridad. Con la ayuda de Dios y el enfoque que desarrolló durante la pandemia, ha seguido su vocación con determinación: convertirse en ingeniero, como su padre, a quien admira profundamente. Cada paso en su educación lo acerca más a ese sueño, inspirado por el ejemplo de quien ha sido su mayor guía.

En una ocasión, su papá llegó a casa con un ejemplar de Arandas Magazine y le comentó sobre la convocatoria para las BECAS Arandas. Motivado por la oportunidad, Adrián decidió postularse y preparó un ensayo en inglés y en español, en el que expresó la importancia de la beca para su futuro y cómo planeaba aprovecharla, plasmó en sus palabras tanto su necesidad económica como su pasión por la ingeniería, esperaba que su historia y aspiraciones fueran seleccionadas.

Cuando recibió la llamada informándole que había ganado 6 mil dólares, apenas podía creerlo. Sabía exactamente en qué invertiría el dinero: una computadora de alto rendimiento que le sería indispensable para la universidad, y la cual ya aprovecha al máximo. El resto lo ha reservado cuidadosamente para futuros gastos universitarios, asegurándose de que esta oportunidad le brinde el apoyo que necesita para su educación.

Grupo Arandas felicita a Adrián Fabián Brito y le desea el mayor de los éxitos en



rituales para Año Nuevo

TE PRESENTAMOS ALGUNOS DE LOS MÁS CONOCIDOS:

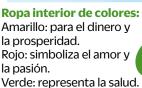




Las 12 uvas: probablemente el más popular. Se come una uva por cada campanada a la medianoche, lo que representa un mes del año. Mientras se come cada uva, se formula un deseo

para ese mes.







Barrer la casa: Se cree que barrer la casa justo antes de la medianoche ayuda a eliminar las malas energías del año que termina y da la bienvenida a las buenas vibras del nuevo año.

Velas: encender ceras de diferentes colores puede tener distintos significados. Por ejemplo, el blanco es paz, el rojo amor y el amarillo, riqueza.



Maleta en mano: salir a la calle con una maleta después de la medianoche simboliza los viajes y los cambios que se desean para el año entrante.



Las costumbres de Año Nuevo en México, y en casi todo el mundo, son una mezcla de tradiciones ancestrales y costumbres más recientes. Cada uno de ellos carga consigo un profundo significado y la esperanza de un año lleno de prosperidad y felicidad



Moneda en el zapato: llevar una en el pie derecho antes de salir de casa el primer día del año es otro ritual para atraer la prosperidad.

nómica.



EN OTROS PAÍSES

Ecuador: queman muñecos que representan el año viejo para simbolizar un nuevo comienzo.



El Salvador: cocinan huevos con monedas para atraer la prosperidad.



Puerto Rico: pasan la nochevieja por agua para purificarse y renovarse.



Colombia: usan lentejas en los bolsillos para atraer abundan-







Por Monse Feregrino

SAN MIGUEL DE ALLENDE, GUANAJUATO

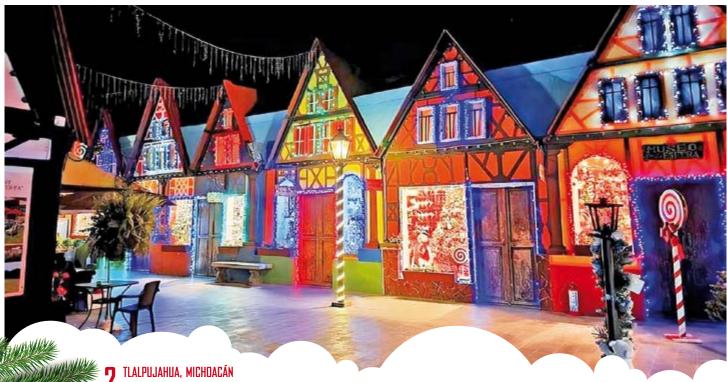
San Miguel de Allende es otro Pueblo Mágico que enamora a todos sus visitantes con su arquitectura colonial, sus calles empedradas y su ambiente bohemio.

Durante esta temporada, la ciudad se engalana con luces de colores y adornos navideños, lo que crea un ambiente festivo y romántico. El jardín principal se convierte en el centro de las celebraciones, con un imponente árbol de Navidad y un nacimiento que cautiva a grandes y chicos.

Además de disfrutar de la decoración navideña, podrás visitar los numerosos mercados artesanales donde encontrarás una gran variedad de productos hechos a mano, como textiles, cerámica y joyería. También podrás degustar la deliciosa gastronomía local, que combina sabores mexicanos con

influencias internacionales.

Si buscas una experiencia cultural, podrás asistir a alguno de los conciertos de villancicos que se organizan en diferentes iglesias y plazas de la ciudad. Además, San Miguel de Allende cuenta con una amplia oferta hotelera y gastronómica, por lo que podrás disfrutar de una estancia cómoda y relajante.



Conocido como el Pueblo Mágico de la Eterna Navidad, Tlalpujahua se transforma en un paraíso invernal durante estas fechas. Sus calles empedradas se iluminan con miles de luces, y el aroma a pino y ponche se siente en cada rincón. La tradición de elaborar esferas

navideñas de vidrio soplado es una de las principales atracciones, y podrás encontrar una gran variedad de diseños en los talleres artesanales. Además de visitar los talleres, podrás disfrutar de un paseo por el centro histórico, visitar la Parroquia de Nuestra Señora del Carmen y deleitarte con la gastronomía local.

Este Pueblo Mágico de Michoacán ofrece una amplia gama de actividades para toda la familia durante la temporada. Desde desfiles y pastorelas hasta conciertos y mercados navideños, encontrarás opciones para todos los gustos. Si buscas un ambiente más tranquilo, puedes optar por realizar una caminata por los bosques cercanos o visitar la Mina Las Dos.

En definitiva, Tlalpujahua es el destino perfecto para vivir una Navidad mágica y llena de tradiciones. Su belleza natural, su rica historia y su calidez hacen de este Pueblo Mágico un lugar inolvidable.

BERNAL, QUERÉTARO

■Bernal es un pequeño Pueblo Mágico ubicado en el corazón de la región vinícola de Querétaro. Su principal atractivo es la Peña de Bernal, un monolito natural que se puede escalar y que ofrece unas vistas espectaculares de los alrededores. Durante la Navidad, Bernal se transforma en un pueblo de cuento, con sus calles adornadas con luces y sus casas decoradas con motivos navideños.

En el centro del pueblo podrás encontrar un mercado navideño dondeadquirir artesanías locales, productos típicos de la región y deliciosos dulces. También disfrutarás de una rica comida en alguno de los restaurantes locales, que ofrecen platillos tradicionales queretanos.

Si buscas un lugar tranquilo y acogedor para pasar la Navidad, Bernal es una excelente opción. Gozarás de un ambiente familiar y relajado, rodeado de naturaleza y con



la posibilidad de realizar diversas actividades al aire libre, como senderismo, ciclismo de montaña y observación de aves.



Durante la Navidad, el monasterio se ilumina de manera especial y se organizan diversas actividades culturales y religiosas.

Además del monasterio, cuenta con un centro histórico lleno de encanto, con calles empedradas, casas coloniales y una plaza principal donde se llevan a cabo diversas actividades. En el mercado de artesanías encontrarás una gran variedad de productos hechos a mano, como talavera, papel amate y juguetes de

Tepotzotlán es un lugar ideal para conocer más sobre la historia y las tradiciones mexicanas. Durante la Navidad, encontrarás un ambiente festivo y familiar, y conocerás más sobre las celebraciones religiosas de esta época.

destino ideal para los amantes de los deportes de la temporada. Además, podrás disfrutar de la belleza de los paisajes naturales, realizar caminatas, visitar las comunidades rarámuri y conocer más sobre su cultura.

Aunque no tiene las mismas celebraciones navideñas que otros Pueblos Mágicos, su belleza natural y su ambiente tranquilo lo convierten en un lugar ideal para pasar unas vacaciones diferentes y disfrutar de la naturaleza en su máximo esplendor.

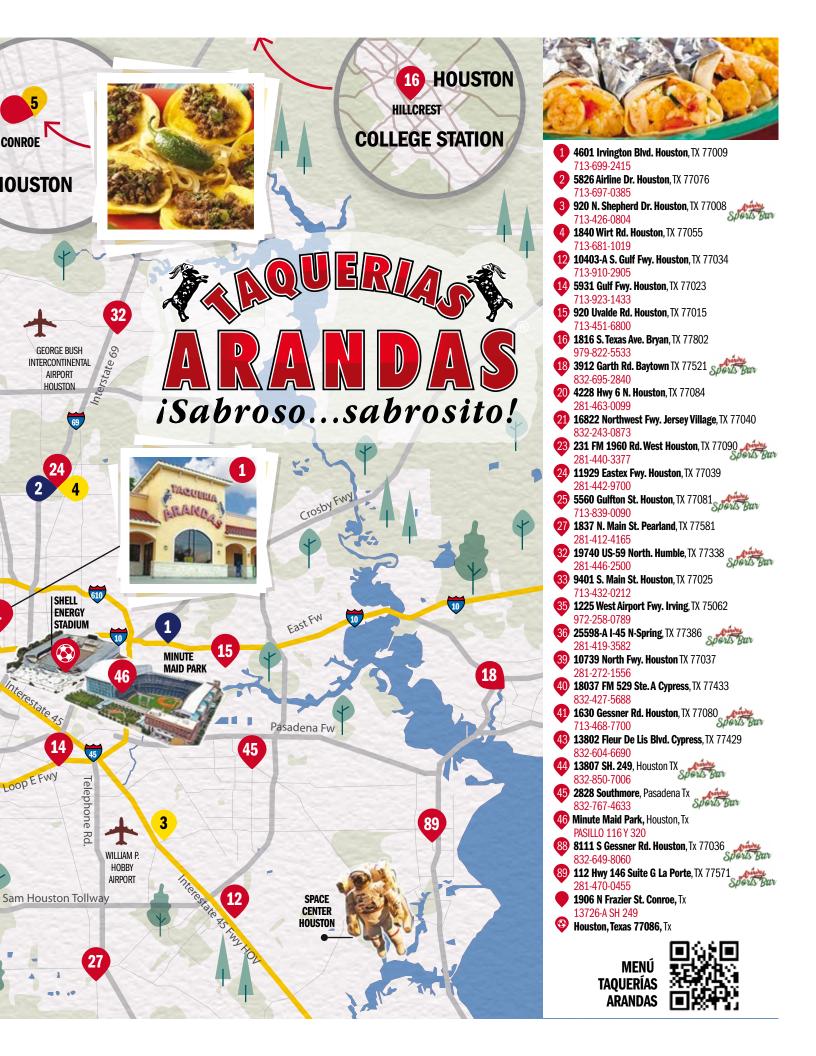
Si buscas una Navidad diferente y quieres desconectarte de la rutina,es una excelente opción. Podrás disfrutar de la tranquilidad de la montaña, respirar aire puro y admirar los paisajes más impresionantes de México.

Espero que esta información te sea útil para planear tus próximas vacaciones navideñas. ¡Felices fiestas!

TEPOTZOTLÁN, ESTADO DE MÉXICO

4 Tepotzotlán es un Pueblo Mágico con una gran riqueza cultural e histórica. Su principal atractivo es el Monasterio de Santa Rosa, un impresionante edificio barroco que alberga un museo con una importante colección de arte religioso.







Por Jessica González

DURANTE LAS FIESTAS DE FIN DE

AÑO, con tantas actividades y compromisos, es fácil sentirse abrumado. Tomar pequeños momentos de pausa puede hacer una gran diferencia, ayudándonos a reducir el estrés y a mantener una mente

más clara y tranquila. Aquí te comparto una técnica de meditación de sólo cinco minutos que puedes practicar en cualquier momento para reconectar contigo mismo y disfrutar más de esta temporada especial.

Puedes incorporar una técnica sencilla llamada Respiración 4-4-4. Este método ayuda a calmar el sistema nervioso y enfocar la mente

Encuentra un lugar cómodo

Siéntate en un espacio tranquilo, manteniendo la espalda recta. Puedes cerrar los ojos para mejorar la concentración.

Observa cómo se siente tu cuerpo

Después de varias rondas de la técnica de respiración, observa si alguna zona de tu cuerpo se siente más relajada. Continúa enfocándote en la sensación de calma que esta respiración genera.

Practica la técnica Respiración 4-4-4

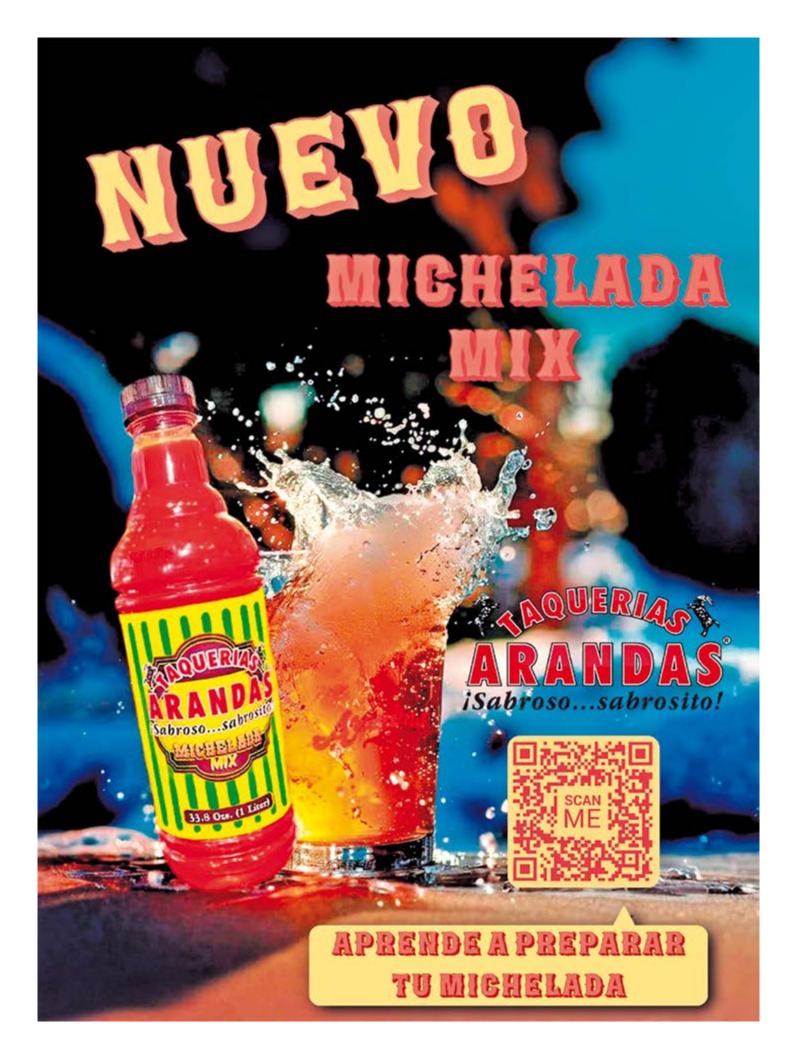
• Inhala por la nariz contando mentalmente hasta 4.

• Mantén la respiración durante 4 segundos, sin tensarte. Exhala lentamente por la boca, también contando hasta cuatro. Repite esta técnica durante el tiempo que te sea cómodo, alrededor de dos o tres minutos.

Vuelve a tu respiración natural

Para terminar, deia que tu respiración vuelva a su ritmo normal y permanece en silencio unos segundos más, disfrutando de la calma que acabas de crear.

Incorporar la técnica de Respiración 4-4-4 hace que estos cinco minutos de meditación sean aún más efectivos para reducir el estrés y mejorar tu enfoque



Sudoku

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

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

3	9	L	9	2	Þ	6	8	ı
8	Þ	6	ω	9	ı	9	2	7
ı	7	9	۷	8	6	ហ	3	Þ
Þ	9	2	8	6	9	1	7	3
9	ı	ε	2	9	7	8	Þ	6
6	L	8	٠	Þ	3	7	9	9
L	8	ı	g	3	2	Þ	6	9
9	6	9	Þ	L	8	ε	ı	2
7	3	Þ	6	ı	9	L	g	8

Sopa de letras

ADHFGTIÍWQÜEJANI OGWDÑÓDÁXUIJÉURR GBIÏÑSRALSÑÑXRNB Ĭ B U Ü Z B G É J T Ó U S Ó Í Q EUXÚEYTGTÑILÁRVÑ XLOÁAÍHMHEVWQJPÏ ÍSWGXHKBIPHFÜMEZ BSXKÓXÓGBCSIIHIÏ ÉÚÉOFCAPITÁNÚQGÓ KTVÚHAAARITQQFVÚ WREYSRXSBUVVVWKB AQRWÁTVAMIGOZXJÓ QÉDUDAADOAZZAÏÜÉ DTAPZVCONDESEÍVÑ VÚDKGOCKRIPLÏUYÓ ÜOTÓÚÓÚSDÑSÍLÚVJ

Num. Para buscar

1.	capitán	6.	duda
• •	oapitai.	Ο.	auac

La felicidad del Zodiaco

SAGITARIO

(22/Nov-21/Dic). Los sagitarios son considerados los más felices del Zodiaco. Son apasionados, generosos extrovertidos y tienen un gran sentido del humor, gracias al fuego que

Amantes de la naturaleza, lo que más valoran es su libertad, les encanta viajar y van en busca de la felicidad a cada momento. Por ello, este, su mes, piden un tiempo para el retiro, contemplación y revisión de sus actos en un ambiente natural.

Convendría que dediques toda tu atención al cuidado de cuerpo y psique, a tu salud y a vigilar el descanso o la paz interior. Es tiempo de hacer balance para saber poner el punto final a ciertos hábitos o asuntos del pasado. Es momento de que pongas todo tu esfuerzo en ti, especialmente este mes de tu aniversario. ¡Apapáchate!

No olvides que los nacidos bajo este signo

no escatiman esfuerzos para lograr lo que se

Son muy amigueros, gustan de la diversión, así que aprovecha los festejos por tu cumple para disfrutar de aquellas personas que te hacen feliz

Amante de los placeres y la buena vida, este mes vas a tener todo a tu favor para darte un lujo.

> A mediados de mes vivirás nuevos inicios, y esos pequeños proyectos profesionales o de pareja, poco a poco cobrarán fuerza hasta convertirse en nuevos proyectos o relaciones.

Aunque aman su libertad, cuando se enamoran son aún más felices, puedes aprovechar la energía que te da tu cumpleaños para hacer una invitación o propuesta.

Sabes que te atraen las personas sensibles y expresivas y que prefieres huir de las muy calladas y tímidas, pero podrías darte una oportunidad. Uno nunca sabe.

La línea que separa el amor del sexo es frágil y esto genera tus dudas cuando alguien alguien te gusta. Afronta la situación y verás que todo saldrá bien.





especial en Jalisco, México, es el Niño Dios quien lleva los regalos en Navidad? ¡Sí, así como lo lees! Él es un bebé muy especial que nació en un establo hace muchos,

muchos años.

El Niño Dios es un bebé muy bonito, con los ojos brillantes y una sonrisa que ilumina todo a su alrededor. Suele estar acostado en un pesebre en el Nacimiento que se coloca en cientos de hogares, rodeado de paja suave y calientita. A veces lo visten con ropitas muy bonitas, como si fuera un rey.

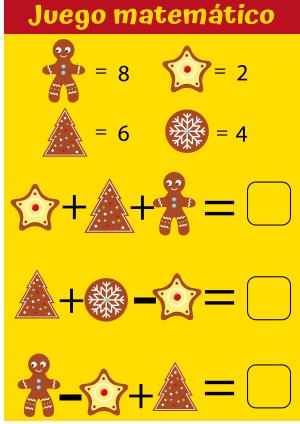
Cuando nació el Niño Dios, los Reyes Magos viajaron desde muy lejos para darle regalos muy especiales: oro, incienso y mirra. Desde entonces, se acostumbra que en Navidad se le den regalos a los niños como muestra de cariño y agradecimiento.

En la noche del 24 de diciembre, mientras todos duermen, el Niño Dios hace una visita muy especial a cada casa. Con mucho cuidado, coloca los regalos debajo del árbol de Navidad o en lugares donde los niños puedan encontrarlos fácilmente. ¡Es como un mago que hace que nuestros sueños se hagan realidad!

Pero antes, los niños se preparan para recibirlo: primero escriben una carta al Niños Dios donde le pide lo regalos deseados y le dejan algunas palabras lindas. Después cenan en familia y celebran su próximo nacimiento. Posteriormente colocan la carta en el árbol de Navidad o en un lugar especial y se van a dormir.

Ya por la mañana, al despertar, el Niños Dios les deja sus regalos para que celebren muy felices la Navidad al lado de su familia. ¡Así que no olvides dejarle una galletita y un vaso con leche al Niño Dios. ¡Seguro que le encantará!. Felices fiestas!







Un mensaje de la familia Arandas

Es posible que hayas escuchado la hermosa frase de Thomas Jefferson:

"Cuando enciendes una vela con otra, la primera no pierde nada de sí misma; el triunfo de la vela no es arrojar luz, sino difundirla".

En Arandas, vivimos este 2024, compartiendo nuestra luz con ustedes: clientes, colaboradores y socios comerciales. Gracias por ser esa llama que nos inspira y nos motiva a seguir creciendo juntos. Cada gesto de confianza, cada momento compartido, ha encendido una chispa que ilumina no solo nuestra empresa, sino nuestras vidas.

Al comenzar 2025, soñamos con un año donde podamos seguir difundiendo luz, esperanza y unión. Que este nuevo año esté lleno de salud, felicidad y nuevas oportunidades para ustedes y sus seres queridos.

Gracias por ser parte de nuestra familia. ¡Que juntos sigamos iluminando el camino!

i Felices fiestas!

