

REVISTA

GUÍA COMERCIAL
PRIMAVERA 2022
www.revistaenfoque.es

enfoque

696 615 822
enfoque_m@yahoo.es

MIRALBUENO

SAN LAMBERTO

AMALIA LÓPEZ Y SU EQUIPO

Nos desvelan los secretos del Pilates

PSICOLOGÍA
Emociones,
¿Para qué sirven?

MASCOTAS

TODO SOBRE LA NUEVA LEY DE
PROTECCIÓN DEL ANIMAL

Fotografía: Sara Domínguez





CLEI ROSALES
inmobiliaria

La inmobiliaria
de los barrios del sur

*¡¡Decídete,
es el momento!!*



*Ven a visitarnos.
Te acompañaremos
y asesoraremos
en todo el proceso*

➔ **Saca mayor
rendimiento a la venta
de tu vivienda con
nuestra gestión**

➔ **Y si alquilas tu vivienda
tenemos un obsequio
para ti. Te regalamos el
seguro de hogar o el de
impago de alquileres.**

www.cleirosales.com

C/ Beethoven, 60 . 50012 . Zaragoza
876 010 671 / 678 301 854

gerencia@cleirosales.com
Horario de 9:30 a 19:00

Amalia, explícanos qué es APilates...

APilates somos una gran familia apasionada por el método Pilates con muchas ganas de cuidar de la gente. Somos profesionales cuyo objetivo es ayudarte a construir tu mejor versión.

¿En qué se diferencia tu estudio del resto de los que hay en Zaragoza?

En el cuidado, en APilates nos gusta cuidar de nuestros alumnos, para nosotros es importante la enseñanza, se trabaja con aparatos de Pilates que multiplican los resultados. Pero también es importante para nosotros las buenas vibraciones te invadan desde que entras en nuestros centros: la música, el olor, los amenities de Rituals como dosis de mimo diario... y sobre todo la sonrisa de cada uno de nosotros que verás cada vez que traspases la puerta.

Tengo una lesión de espalda, rodilla, etc. ¿Me recomiendas hacer pilates?

Sí, sin lugar a dudas. El método APilates cuida de tu cuerpo, y te ayuda a mejorar tus hábitos diarios lo que se convierte en la mejora de tu calidad de vida, aliviando tu posible dolencia.

Además te enseñamos a escuchar a tu cuerpo para obtener mejores resultados tanto en rehabilitaciones (que trabajaremos con tu equipo médico) como trabajando de aliado para mejorar tu rendimiento deportivo.

El pilates...¿también para hombres?

El Pilates no es una moda pasajera, es un estilo de vida que te cambiará la vida. En APilates tenemos como alumnos, bomberos, policías, y también hombres que trabajan a turnos tanto en posiciones activas como más estáticas. Es un complemento perfecto para el hombre que quiere sentirse bien.

¿Qué te hizo decidirte por Miralbuena?

Miralbuena ha sido un flechazo para nosotros y nuestro proyecto, representa nuestra filosofía, es un barrio joven, limpio, con zonas verdes, lleno de oportunidades y sobre todo vecinos que nos hacen sentir en casa. ¡la acogida ha sido fantástica! Además nuestros alumnos y alumnas aparcan cómodamente en nuestro aparcamiento o vienen dando un paseo cardiosaludable. ¡Todo suma!



**Amalia Lóez ,
Directora APilates**



Fotografía Sara Domínguez



LOLA BALLESTÍN
ABOGADA ADMINISTRADORA DE FINCAS

Administración de fincas

Colegiada nº 39.302



Administración integral
Área económico-contable
Área de secretaría
Área técnica
Asesoría y asistencia jurídica



Divorcios
Herencias
Reclamación morosidad
Mediación



Impago cuotas
Desahucios
Contratos
Acuerdos

Expertos en propiedad horizontal

Presupuestamos cada encargo, con carácter previo al inicio del mismo, de acuerdo con las exigencias concretas de cada asunto



Trabajamos la mediación extrajudicial como requisito previo a cualquier actuación, favoreciendo la satisfacción económica y personal del cliente. Le ofrecemos la mejor solución.

Central: C/ Coso, 102, of. 19
Oliver - Miralbuena: C/ Antonio Leyva
esquina Huesa del Común, 2
Tel. 976 12 29 08
Tel 633 601 302

lballestin@reicaz.com



**¿Necesita dar solución a alguna avería de su vehículo?
Nosotros damos con la solución de cualquier avería electromecánica.**

Diagnosis avanzada.

Mantenimiento integral del vehículo.

Reprogramaciones y actualizaciones de software.

Cajas de cambio automáticas, manuales y grupos.

Climatización.

Mejoras de motor , frenos, chasis, etc.

Limpieza por ultrasonidos y cáscara de nuez.

Le ofrecemos sólo lo mejor para su vehículo:

C/ Paraíso, 34. Telf: 976318432 WhatsApp: 696314135

info@almenarautomocion.com

Almenara
AUTOMOCIÓN

Las decisiones de hoy construyen su mañana

EvAU 2021

Colegio N°1 en Aragón

Diez años ocupando también
el puesto N°1 o N°2 en inglés



COLEGIO ALEMAN
Deutsche Schule • German School

Belleza sostenible

S'lou

Beauty balayage

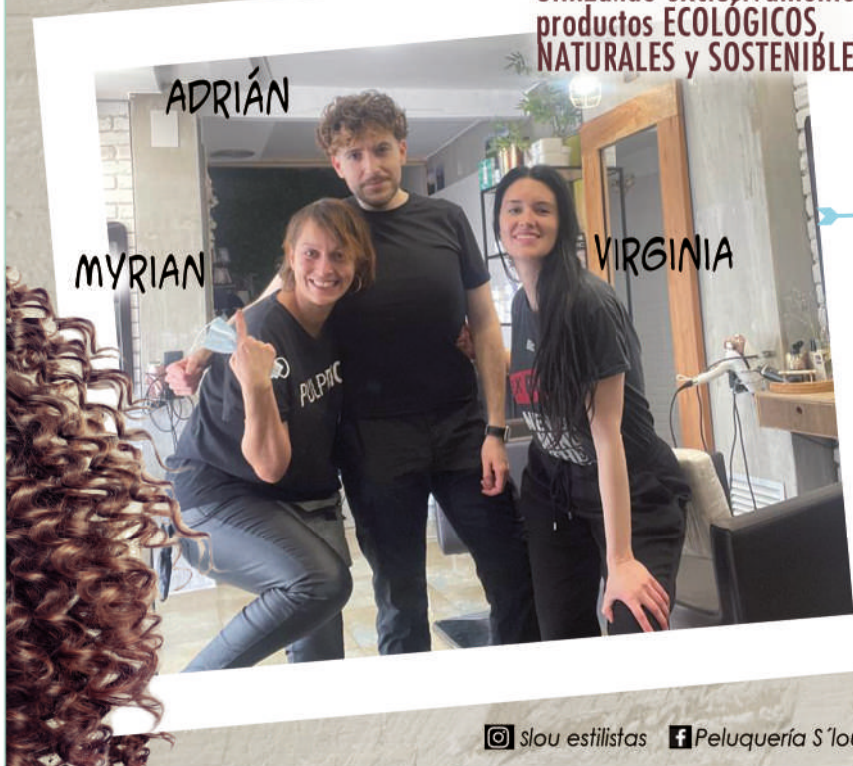
ENRIQUE VAL, 37
MIRALBUENO

TEL. 976 34 41 57

Ampliamos Equipo.
Te presentamos a Adrián,
un gran profesional con más de
20 años de experiencia al que
le encantan los colores fantasía

ESPECIALISTAS
en Método **CURLY** (pelos rizados),
BALAYAGE y **ALISADOS BRASILEÑOS**

CUIDAMOS TU CABELLO
utilizando exclusivamente
productos **ECOLÓGICOS,**
NATURALES y **SOSTENIBLES**



ADRIÁN

MYRIAN

VIRGINIA

Instagram: slou estilistas Facebook: Peluquería S'lou

belleza...

- alimentación
- hostelería

DONgourmet

Productos gourmet
del mar y mucho más

oisi
Lo más bueno del mar

Visítanos en Camino del Pílon, 80
cerca del Campo de Béisbol

976 371 449 629 619 619

oisi.lomasbuenedelmar www.oisi.es



ALIMENTACIÓN

No nos sorprende que día a día vayamos a los supermercados y en donde el tiempo vale oro, y la alta demanda de estos productos los ha...

Pero, ¿dónde ha quedado la comida tradicional, los sabores de siempre aunque por suerte cada vez dedicamos más tiempo a mirar el etiquetado añadidos ...

Cada vez son más las personas que deciden que no todo vale, y que cuesta muy poco, y aunque no seas un gran cocinero partiendo de un...

Creo que todos tenemos en nuestros recuerdos la imagen de abuelos buenas migas, tortilla de patatas, ensalada con los productos del hue...

por falta de tiempo no consumimos, o cuando lo hacemos no sabemos son industriales, los tomates de esa ensalada vienen de estar meses...

productos que consumimos a diario, de ahí también la importancia de especializadas, pequeños comercios, mercados de toda la vida... Y panaderías, restaurantes, tiendas de alimentación, en las que la bu...

alcance de cualquiera.

En Lo Nuestro por ejemplo, priorizamos la calidad del producto, seleccionamos el animal de los productos no sólo cárnicos que ofrecemos, la variedad de frutas, verduras y pescados, ya que entendemos que esto es algo clave para dar la importancia a nuevos sabores, diferentes estilos de cocina gran variedad de comida tradicional casera, sin perder los sabores que...

Yolanda Casado, LONUESTRO

¿PARA QUÉ SIRVEN LAS EMOCIONES?

Las emociones forman parte de nuestra vida, forman parte del día a día de los peques, adolescentes, jóvenes, adultos y ancianos.

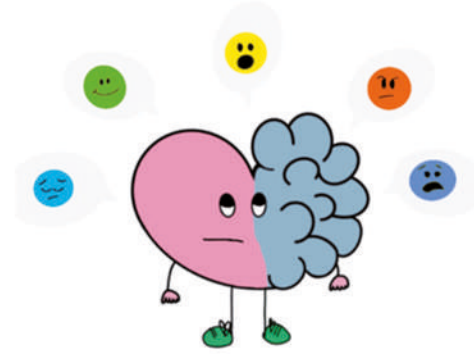
En algunas situaciones, las emociones nos invaden y muy a menudo, tendemos a evitarlas. Tratamos de buscar actividades y distracciones que nos evadan y nos hagan sentir un alivio inmediato de esas emociones y sensaciones que no nos gustan.

Pero... ¿Es bueno evitar nuestras emociones? ¿A dónde se van cuando intentamos ignorarlas?

Realmente, todas las emociones existen por algún motivo, todas ellas tienen una función.

Si conseguimos entenderlas, si les damos un lugar y si encontramos un espacio seguro donde exteriorizarlas conseguiremos comprender que todas las emociones son parte del proceso de cambio que nos acerca a esa estabilidad y bienestar mental deseado.

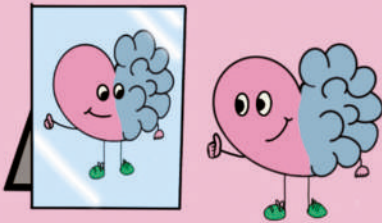
Si paramos a escucharnos y a expresarnos conseguiremos adquirir aprendizajes de cada una de nuestras vivencias y estaremos más preparados para afrontar experiencias y emociones futuras. Dejaremos de tener la necesidad de evitar nuestras emociones y en vez de sufrirlas, seremos capaces de comprenderlas y atenderlas, dándoles el lugar que merecen en cada momento.



Sonia Pancorbo, Psicóloga sanitaria

¿Cómo nos hablamos? El ejercicio físico

"Tengo que..." VS "Quiero..."



Sus beneficios → Físicos y Mentales



Suicidio - Datos

Más de 800.000 personas se suicidan cada año.
1 persona cada 40 segundos.

Los datos indican que 3.671 personas fallecieron por esta causa en el año 2019.

10 personas se suicidan cada día.
Y...
Por cada suicidio consumado, 20 personas lo intentan.

3 de cada 4 son hombres



Ataque de pánico / ansiedad

¿Qué hago?
ESTRATEGIAS de afrontamiento



1 Reconoce que estás teniendo un ataque de pánico

- NO es un ataque cardíaco
- Es algo TEMPORAL. Pasará y tú estás bien.
- Alejate del miedo de pensar que te estás muriendo. Ese pensamiento es un síntoma más.

✉ psicosoniapancorbo@gmail.com



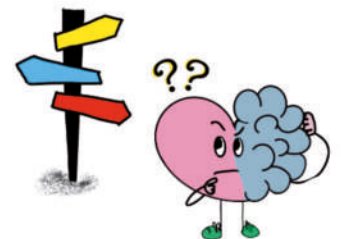
Sonia Pancorbo
PSICÓLOGA

Todo esto y mucho más en:
@psicologia.soniapancorbo

Tomar decisiones

¿Por qué me cuesta tanto?

¿Qué me puede ayudar?



40% de descuento en blanqueamiento dental

Primera visita sin compromiso

REGALAMOS irrigador dental con tu tratamiento de implantes u ortodoncia

10% dto. en implantes y ortodoncia

MARQUEZ CLINICA DENTAL

IBÓN DE ESTANÉS 6
Telf. 876 64 33 04
634 62 93 64

clinicadentalmarquez

SMILE!

- ODONTOLOGÍA
- CIRUGÍA
- IMPLANTES
- ORTODONCIA INVISIBLE
- ESTÉTICA
- PRÓTESIS
- ODONTOPEDIATRÍA

- salud

Información en Contraportada

CLINICADENTAL
DR. FERNANDO ROMERO
Lagos de Coronas,7. Tel. 976 34 54 90

Apilates

680.909090
www.apilates.com

Información pag. 3

Información pag. 13

CLÍNICA MIRALBUENO: C/ Sergio López Saz, 24
Tel. 976 535 691
www.veterinariasmiralbuenogoya.com

Villafaina y Soler
PODÓLOGOS | POSTURÓLOGOS

Vanesa Soler
Colegiada nº 086 / N° RAPS 22/006/16

David Villafaina
Colegiado nº 087 / N° RAPS 20/007/13

Atendemos a Particulares y Compañías:
AXA, CASER, MUFACE, MUGEJU e ISFAS.

C/ Luces de la Ciudad, 25, 1ª A
(Valdespartera - Tranvía "Los Olvidados")
50019 - Zaragoza
☎ 976 938 494

Avda. de Huesca, 17
(esquina con C/ El Pilar)
22200 - Sariñena
☎ 974 570 330

podologosvillafainasoler@hotmail.com

Una conexión, una emoción

DENTAL CLINIC LOMANIA
CENTRO ODONTOLÓGICO / IMPLANTES / ESTÉTICA / NIÑOS

- ORTODONCIA
- ODONTOLOGÍA ESTÉTICA

10% de dto. en IMPLANTES y financiación SIN INTERESES durante los meses de marzo y abril 2022

C/ José Mª Muñoz Damián, 15 local 1 (esquina Camino del Pilon) Miralbueno. Tel. 876 662 222

COLEGIO ALEMÁN
Deutsche Schule Zaragoza

Información en pág. 5



www.colegioaleman.com



976 34 03 21

Información en página 4



C/ Paraiso, 34 Miralbueno

Tel.: 976 318 432 WhatsApp: 696 314 135

MONTAJES ELECTRICOS

VIDAO S.L.

-Instalaciones eléctricas en VIVIENDAS:

- Instalaciones en obra nueva
- Reformas en instalaciones
- Iluminación interior, exterior, técnica y decorativa
- Mantenimiento de comunidades
- Instalaciones de tv, voz y datos
- Instalación de domótica.
- Telefonía, porteros y video porteros automáticos.
- Ahorro económico como consecuencia de la eficiencia energética

-Elaboración de DOCUMENTACIÓN (Boletines, certificados)

-Instalaciones eléctricas en INDUSTRIA

Asesor y Agente Energético

C/ Mayor, 18 (Miralbueno)
Tel. 976 53 84 83 - 976 32 70 77
mevidao@msn.com
www.montajeselectricosvidao.es



LOLA BALLESTÍN

ABOGADA ADMINISTRADORA DE FINCAS

Información en pág. 3

Oliver - Miralbueno: C/ Antonio Leyva
esquina Huesa del Común, 2
Tel. 976 12 29 08 Tel 633 601 302

**educación
servicios...**



**hogar
talleres...**

Climarfrica

AIRE ACONDICIONADO

AIRE ACONDICIONADO
BOMBA DE CALOR
ENERGÍA SOLAR
VENTILACIÓN

**¡ADELÁNTATE
AL VERANO!**



976 278 258

MONASTERIO DE SAMOS, Nº 8



www.climarfrica.com · climarfrica@climarfrica.com

ER-DISEÑO de INTERIORES



- MUEBLES Y DECORACIÓN
- COMPLEMENTOS
- PAPEL PINTADO
- CONFECCIÓN CORTINAS
- PEQUEÑA REFORMA BAÑOS
- RESTAURACIÓN DE MUEBLES

Montecanal: Avenida de la Ilustración 39 P. 71
contacto **626 787 933**
erhzaragoza@yahoo.es

www.elenarafaes.es

📍 "siguenos en Instagram"



CORDÓN
ASESORES INDEPENDIENTES
CORREDURÍA DE SEGUROS



DÍAS DEL
**SEGURO
DE SALUD**



Aprovecha
nuestras
ofertas

**Posiblemente
el mejor momento
para revisar tus
seguros**



**Consulta
tu OFERTA
en este enlace**



DELEGACIÓN OLIVER - MIRALBUENO:
C/. Antonio Leyva (esquina Huesa del Común, 2)
Tel. 650 453 925 correduria@cordonseguros.es

OFICINA CENTRAL:
C/. Beethoven, 60 - Rosales del Canal - Tel. 976 060 092

EL SABIO



FERRETERÍA - HOGAR - CAMPO

Todos necesitamos respuestas, por eso en **El Sabio** trabajamos para responder a todas tus preguntas. El Sabio es un nuevo concepto de ferreterías, tu ferretería. Una cadena que te habla de tu a tu **RESOLVIENDO TODAS TUS DUDAS** y **AYUDÁNDOTE A AHORRAR SIEMPRE**.



Nuestros Sabios son empleados con la mejor experiencia, que están ahí para acompañarte y ayudarte en todos tus proyectos. Porque El Sabio te atiende, pero sobre todo, te entiende.



DESCUBRE MUCHAS MÁS OFERTAS
EN: <https://elsabio.org/es/catalogos>



Avda de Santa Isabel, 20 .50016 Zaragoza - Tel. 976 056 577
Lunes a Sábado: de 08:00 a 22:00 h. Domingos y Festivos: de 08:00 a 14:00 h.

LEY DE PROTECCIÓN, DERECHOS Y BIENESTAR DE LOS ANIMALES

El Consejo de Ministros aprobó el pasado 18 de Febrero el anteproyecto de ley de protección animal, la primera norma en regular a nivel estatal los derechos de los animales para garantizar su bienestar.

El texto se centra en los animales de compañía, para los cuales prevé crear un listado positivo en el que se incluirán aquellos animales que cumplan una serie de requisitos.

Estas son algunas de las medidas clave del anteproyecto, que todavía deberá pasar por el Congreso y por el Senado y estará, por tanto, sometida a posibles cambios:

Venta de animales

Se prohíbe la comercialización de animales en tiendas de mascotas y se limita la venta a los criadores profesionales autorizados para la cría; mientras que la cesión de animales entre particulares deberá ser "en todo caso, gratuita y quedar reflejada por contrato".

Fin de la exhibición

Por otro lado, también se prohíbe la exhibición de animales para fines comerciales, así como su participación de animales en cabalgatas, belenes y procesiones; mientras que se regula su aparición en romerías, ferias y concursos.

Cursos para dueños

Con el fin de minimizar el maltrato o abandono animal, otra iniciativa propuesta es la obligación de realizar un curso antes de adoptar o adquirir una mascota.

Nuevas multas

El texto fija diferentes niveles de sanción entre los 500 € para algunas sanciones leves hasta los 600.000 € en alguna sanciones muy graves.

Inhabilitación

En relación con las sanciones, las personas que vulneren las medidas contempladas en la ley podrán además ser inhabilitados para la tenencia y para las actividades relacionadas con animales (cría, comercialización, asistencia veterinaria, etc) entre cinco y diez años, si la infracción es muy grave.

Colonias felinas

Se reconocen los gatos comunitarios en ciudades y pueblos como colonias felinas que deberán gestionarse de manera ética, responsabilidad que recae sobre los ayuntamientos, si bien las comunidades autónomas deberán establecer protocolos marco.

Sacrificio

Con el nuevo texto también queda absolutamente prohibido el sacrificio de animales de compañía, quedan excluidos, por tanto, los de explotación ganadera, salvo la eutanasia "justificada bajo criterio y control veterinario con el fin único de evitar su sufrimiento".

Espectáculos taurinos

La tauromaquia, al estar protegida a nivel constitucional como patrimonio cultural, en consecuencia, no se regula en esta ley.

Formamos un gran equipo



profesional, multidisciplinar y con amplia experiencia



DAVID GUILLÉN

Veterinario

Especialista en traumatología, cirugía general y comportamiento animal



MAITE ESCALADA

Veterinaria

Especialista en dermatología, citología y fisioterapia



ROSANA SAIZ

Veterinaria

Especialista en medicina interna, anestesia y hurones



MARÍA PARDO

Veterinaria

Especialista en ecografía, endocrinología y hospitalización



MARTA RAMÍS

Veterinaria

Especialista en oftalmología, cirugía general y anestesia



OLGA VALERO

Veterinaria

Especialista en neurología, medicina interna y anestesia



CANTAL DEL RÍO

Veterinario

Especialista en cardiología y ecocardiografía



MARTA MIANA

Auxiliar

Enfermera veterinaria, ayudante de quirófano y recepción



VÍCTOR LÓPEZ

Auxiliar

Veterinaria y recepción



ITZIAR SARRÍA

Auxiliar

Gestión y contabilidad



NOELIA SANPÉREZ

Auxiliar

Peluquera



KATERINA MIKITA

Auxiliar

Peluquera

Contamos con las **tecnologías más innovadoras** del mercado (K-laser, ecografía, rayos X digital, electrocirugía...)

CLÍNICA MIRALBUENO: C/ Sergio López Saz, 24. Tel. 976 535 691

CLÍNICA GOYA: C/ Jean Piaget, 6. Tel. 976 732 519

www.veterinariasmiralbuenogoya.com

contacto@clinicaveterinariamiralbueno.com

Síguenos
en  



- CURSOS Y TALLERES LÚDICOS
Cocina, Catas, Protocolo,
Coctelería
- TEAM BUILDING GASTRONÓMICO
Formación de equipos, Jornadas
de empresa, Talleres...
- ALQUILER DE INSTALACIONES
Reuniones, showcooking...



Tu espacio gastronómico



PRÓXIMAS ACTIVIDADES PARA MARZO:

Día del padre regala un taller de cata de cervezas (sábado 19)

Taller la hostelería saludable, un valor al alza (lunes 21)

Experiencia gastronómica con un Maitre (sábado 26)

Taller de tapas y pintxos (domingo 27)

Más información en www.triclinio.es



HAZTE SOCIO del CLUB TRICLINIO
Obtendrás múltiples ventajas

infotriclinio@triclinio.es 630 214 125
Calle La Rosa, 16, local. Miralbueno (frente al IES Miralbueno)

7 Consejos para conseguir una buena imagen de marca

1. Trabaja tu identidad corporativa, elige los colores apropiados.
2. Escoge la tipografías adecuada, en función de tu público y clientela.
3. Actualízate, por suerte, el diseño profesional y el desarrollo web está al alcance de tu mano.
4. ¡Diferénciate! Analiza a tu competencia para mejorar.
5. Sé detallista.
6. Contrata profesionales, tú haces bien tu trabajo ¿quieres ver cómo lo hacemos el resto?
7. Llama al siguiente teléfono para resolver tus dudas sobre marketing e imagen corporativa

665289952
Sara / Pamela

MUCHOMEJOR
MARKETING DIGITAL &
ESTUDIO CREATIVO



Tu tienda
para todo tipo de mascotas

Mascoticas

NUEVAS INSTALACIONES en C/ Río Gállego, 14

Tienes muchas **RAZONES** para visitarnos:



Tienda online

NATURAL
Greatness

Alimentos naturales,
dietas veterinarias
y latas y tarrinas

Nueva
Distribución



FACILIDAD



**PARKING
GRATUITO**

en la misma puerta



**SERVICIO A
DOMICILIO
Gratuito***

En el horario que necesitas:
Mediodía de **15 a 17 h.**
Noche a partir de las **22 h.**

*En Zaragoza capital para
compras superiores a 50€.
Excepto ofertas.
Resto consultad condiciones.

campana de
desparasitación

¡No te descuides!
pipetas
desde **7,95€**



**ABRIMOS
TODOS LOS DÍAS**
con un
**AMPLIO HORARIO
ininterrumpido**

Lunes a Sábado:
de 08:00 a 22:00 h.
Domingos y Festivos:
de 08:00 a 14:00 h.

prueba nuestros piensos
de **MARCA PROPIA**

ETERNAL

SIN CEREALES y en
9 variedades diferentes:
pollo, pavo, cerdo, caballo,
atún, salmón, venado,
ternera y pato.



Avda. Santa Isabel, 20 y Calle Río Gállego, 14. 50016 Zaragoza

Tel. 976 572 686

www.piensomascoticas.com

en Miralbueno



CLÍNICA DENTAL

DR. FERNANDO ROMERO



**ODONTOPEDIATRÍA
ORTODONCIA**

**PRÓTESIS
IMPLANTES**

PRIMERA VISITA Y PRESUPUESTO SIN COMPROMISO

MIRALBUENO:

Lagos de Coronas, 7, local

Tel. 976 34 54 90

(Cita previa)