

REVISTA

VERANO 2022
www.revistaenfoque.es

enfoque

696 615 822
enfoque_m@yahoo.es

MIRALBUENO

SAN LAMBERTO

MYRIAN SANTOS Y SU EQUIPO

S'lou estilistas Belleza sostenible

Fotografía: Sara Domínguez

TEATRO, DANZA,
MÚSICA, INGLÉS,
EN MIRALBUENO.
DANZARTS

PSICOLOGÍA
Adolescencia,
¿Qué es?

COCINA
5 Consejos
muy útiles

www.veterinariasmiralbuengoya.com



25
AÑOS
25

junto a vosotros en Miralbueno

CELEBRAMOS

25 años ejerciendo la profesión veterinaria en Miralbueno. Hemos crecido con el barrio y seguimos tan ilusionados como el primer día.

GRACIAS

a todos los que lo habéis hecho posible al confiarnos la salud de vuestras mascotas durante todos estos años.

A los que no nos conocéis todavía, os esperamos.

CLÍNICA MIRALBUENO: C/ Sergio López Saz, 24.

Tel. 976 535 691

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

contacto@clinicaveterinariamiralbueno.com

Síguenos
en  

Myrian, cuéntanos, cómo empezó esta aventura...

Empecé hace ya 18 años en Miralbueno. Hemos crecido y evolucionado junto con el barrio y nuestro objetivo es ayudarte a que te sientas feliz con tu imagen.

¿Por qué tenemos que venir a S'lou?

En primer lugar por nuestro trato cercano y personal, porque conocemos los gustos y necesidades de nuestros clientes, porque utilizamos productos de gran calidad, naturales y sostenibles y por nuestra especialización y profesionalidad.

¿Quiénes formáis el equipo de S'lou?

Somos tres profesionales especializados que seguimos una línea de trabajo común. Todos nos hemos formado y continuamos haciéndolo con los mejores estilistas: Gabriel Samra, Ana Brito, Marcos Carrasquillo...

Adrián destaca por sus técnicas de coloración Balayage, Virginia es especialista en maravillosos rubios naturales y yo (Myrian) estoy especializada en pelos curly (rizados) y cortes en seco.

¿Qué importancia tienen los productos en el resultado final?

Nosotros trabajamos exclusivamente con productos naturales, que no solo no dañan el cabello, sino además que lo nutren y lo reestructuran, y

sostenibles desde el producto hasta el envase.

¿Por qué vuestros rubios son diferentes?

Buscamos siempre la personalización y la naturalidad. Cada persona tiene un tono de piel, un color de ojos y un gusto diferente y su rubio tiene que ser único y acorde con todo eso. También buscamos hacer rubios que no requieran retoques constantes sino que se mantengan correctamente en el tiempo. Utilizamos técnicas brasileñas que sacan el mayor partido al color con un efecto muy natural.

¿Especialistas en pelo rizado (curly)?

Así es, los cabellos rizados han estado siempre un poco olvidados. Nosotros estudiamos tu cabello, sus características y peculiaridades (ondas, medio, afro, etc) y te enseñamos a recuperar el rizo, activarlo, cuidarlo y sacar el mejor partido y disfrutar de tu pelo curly.

Hacemos un corte no convencional, en seco, para poder jugar con las formas y los volúmenes. Tenemos clientes que vienen de otras ciudades en busca de nuestro asesoramiento personalizado porque te ayudamos y enseñamos a mantener tu cabello en las mejores condiciones.

Nuestro proyecto de futuro es llegar a ser un referente en esta especialidad



Myrian Santos,
Directora de S'lou

Belleza sostenible

S'lou

Beauty balayage

ENRIQUE VAL, 37
MIRALBUENO
TEL. 976 34 41 57

Instagram: slou estilistas Facebook: Peluquería S'lou

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. 2-3
Oliver - Miralbueno: C/ Antonio Leyva
esquina Huesa del Común, 2
Tel. 976 12 29 08
Tel 633 601 302

lballestin@reicaz.com

LA ADOLESCENCIA, UNA ETAPA MÁS.

¿Por qué va a su rollo? ¿Por qué rechaza las normas... se deja llevar por los impulsos... por qué me cuestiona constantemente?

Aunque no lo creas, no es contra ti. La adolescencia es una etapa, y por ello viene acompañada de cambios. Tu hij@, tu sobrin@, tu niet@, tu herman@ están actuando así porque su cerebro está en pleno desarrollo y le incita a hacer cosas nuevas, a explorar, a cuestionarse tu criterio, a tratar de tomar sus propias decisiones, a crear su identidad, a juntarse con personas de su misma edad...

Todas estas actitudes forman parte de la adolescencia, una fase necesaria para que las personas se conviertan en adultos. Una etapa, en la que, para acompañarles de la mejor manera posible, necesitaremos: empatía, tranquilidad, formación y constancia.

¿CÓMO HA AFECTADO LA PANDEMIA A LOS ADOLESCENTES?

Los adolescentes también han sufrido las consecuencias directas de la CODIV-19.

Los confinamientos y las medidas de distanciamiento social han afectado a dos de las necesidades de los adolescente: la búsqueda de nuevos límites y el contacto con iguales. Durante el confinamiento las relaciones se quedaron pausadas en lo físico. La tecnología no ha sido capaz de suplir esa carencia y además ha dado lugar a un abuso de las redes sociales y a la aparición de un mayor número de dificultades en las habilidades sociales.

Como consecuencia, muchos adolescentes han podido tener sentimientos de soledad, se han mostrado más irritables, más tristes, con mayores niveles de estrés y cansancio y con una mayor dificultad de concentración.

PSICOLOGÍA

La adolescencia, ¿Qué es?

Todos estos factores afectan a su salud mental y física, y como consecuencia la relación familiar ha podido verse afectada.

A través de mi trabajo, ofrezco a las personas un espacio donde poder expresarse y donde aprender a entender y gestionar las emociones.

Concretamente para los adolescentes un lugar donde sentirse libres y comprendidos, con la opción también de poder compartir sus emociones y vivencias con otros adolescentes. A través de diferentes dinámicas y actividades aprenden y desarrollan habilidades sociales que les ayudan a gestionar las diferentes situaciones de su día a día y que les permiten conocerse mejor y sentirse bien con ellos mismos.

Sonia Pancorbo, Psicóloga Sanitaria

Nuevo Centro de Psicología

Próximamente en Valdespartera.

¡Apertura!



Sonia Pancorbo
PSICÓLOGA

“Bienvenidos a un nuevo espacio, vuestro espacio”



NIÑ@s

Terapia individual
Grupos de terapia

ADOLESCENTES

Terapia individual
Grupos de terapia
Técnicas de estudio

ADULTOS

Terapia individual
Pautas para padres
(Online y Presencial)

Para más información

¡Contacta conmigo!

Sin ningún compromiso.

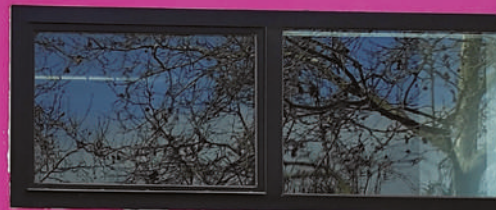
(+34) 624 540 633

@psicologia.soniapancorbo

Psicóloga General Sanitaria Col. A-03297

psicosoniapancorbo@gmail.com

www.danzarts.es



INGLÉS

TEATRO

DANZA

MUSIC DANZE



...Guitarra, Yoga, Pilates, Colonias...

MATRICULA

GRATUITA

ANTES DEL 1 DE JULIO

GRUPOS DESDE 3 AÑOS HASTA ADULTOS



DESCUBRE NUESTROS
HORARIOS Y ACTIVIDADES
PARA EL NUEVO CURSO

CMG

Make up Artist

**MAQUILLAJE
Y
ESTÉTICA**

Info y cita previa 657 157 303
cmg.makeupa@gmail.com
www.cristinamatingodoy.com

Maquillaje
Belleza de novias/novios
Tratamientos faciales
Corporales
Masajes
Higiene facial con
ultrasonidos
Cavitación
Radiofrecuencia
Presoterapia
Uñas, cejas, pestañas,
depilación...

DANZARTS

HOLA@DANZARTS.ES C/SAN ALBERTO MAGNO 7

611623120

DanzArts

WWW.DANZARTS.ES

611 623 120

f danzarts

ig danzartszaragoza

Visita nuestra web

TEELL

EDITORIAL

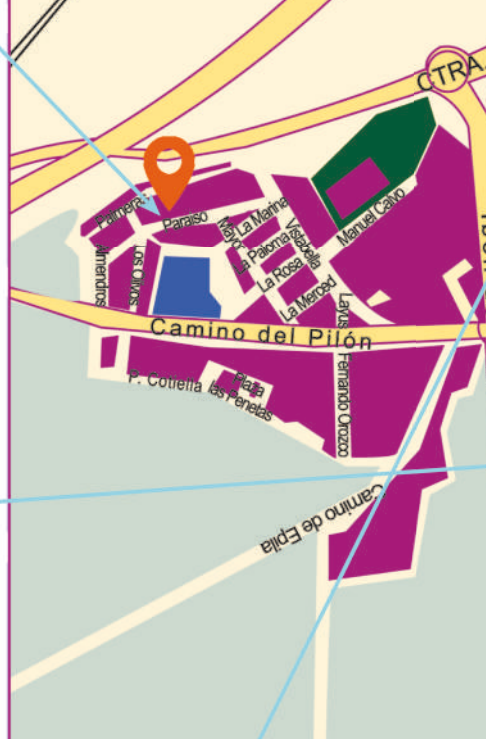
www.teelleditorial.com

Información en página 14

Almerara

C/ Paraiso, 34 Miralbueno
Tel.: 976 318 432 WhatsApp: 696 314 135

hogar, talleres
mascotas...



- educación
- servicios

- alimentación
- hostelería

El rincón DE MIRALBUENO
Carniceros desde 1956

Las mejores Carnes
Embutidos caseros
Productos Gourmet
Obrador Propio

Lagos de Coronas, 14, local 1
Tel. 976 530 415
Pedidos WhatsApp 622 277 741

Climarfrica

AIRE ACONDICIONADO

AIRE ACONDICIONADO
BOMBA DE CALOR
ENERGÍA SOLAR
VENTILACIÓN

¡ADELÁNTATE AL VERANO!

976 278 258
MONASTERIO DE SAMOS, Nº 8

FUJITSU SAMSUNG DAIKIN Midea MITSUBISHI ELECTRIC Panasonic

www.climarfrica.com · climarfrica@climarfrica.com

Disfruta tu verano en nuestra terraza

DONgourmet

Productos gourmet del mar y mucho más

oisi
Lo más bueno del mar

Visítanos en Camino del Pilón, 80
cerca del Campo de Béisbol
976 371 449 629 619 619
oisi.lomasbuenedelmar www.oisi.es

Descubre y saborea nuestros postres fríos-calientes



Lo Nuestro
cocina con encanto

Horario de M-D de 11.30 a 15.30 h.

COMIDA PARA LLEVAR

menú del día 8,75€
pollo asado con patatas 12€
pan recién horneado
y mucho más...

C/ Carlos Oriz García 1, Miralbueno (esquina con C/ Rallo Lahoz),
Tel. 640 033 305

cinicas
miralbueno goya

Información pag. 2

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

CMG
Make up Artist

Maquillaje - Belleza Novias/os
Tratamientos faciales / corporales
Masajes - Depilación
Radiofrecuencia - Presoterapia
Cavitación...

MAQUILLAJE Y ESTÉTICA

Estamos en DANZARTS:
San Alberto Magno, 7
Tel. 657 157 303
www.cristinamartingodoy.com

MIRALBUENO
San Lamberto

aquí puede ir su publicidad

llámenos 696 615 822

Información en pag. 5

DanzArts

C/ San Alberto Magno, 7
Tel 611 623 120
www.danzarts.es

LOLA BALLESTÍN
ABOGADA ADMINISTRADORA DE FINCAS

Información en pag. 3

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

CORDÓN
ASESORES INDEPENDIENTES
CORREDURÍA DE SEGUROS

Información pag. 11

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

M
Tu tienda para todo tipo de mascotas
Mascoticas

Avda Santa Isabel, 20 y C/ Río Gállego, 14.
SANTA ISABEL
Tel. 976 572 686

Información pag. 15

La inmobiliaria de los barrios del Sur

CLEI ROSALES
inmobiliaria

Información pag. 12

Beethoven, 60. ROSALES del CANAL Tel. 876 010 671
inmobiliaria@cleirosales.com www.cleirosales.com

EL SABIO
FERRETERÍA - HOGAR - CAMPO

Avda Santa Isabel, 20
SANTA ISABEL
Tel. 976 056 577

Información pag. 13

Querido autónomo:

Sabemos que puedes hacerlo mucho mejor, ¿te ayudamos?

MUCHOMEJOR

MARKETING DIGITAL &
ESTUDIO CREATIVO

665289952
Pamela

@studio_apilates

www.a-pilates.es

APilates

**Este verano APilates
se convierte en tu oasis en Zaragoza**

ESTAMOS ABIERTOS TODO EL VERANO

STUDIO UTEBO

Telf. 689 588 107

Correo: utebo@a-pilates.es

STUDIO MIRALBUENO

Telf. 680 949 234

Correo: miralbueno@a-pilates.es

Primera visita sin compromiso

40% de descuento en blanqueamiento dental

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



belleza...

salud

Sonia Hernández

MICROPIGMENTACIÓN



Reserva tu cita: 685 995 107
Lagos de Coronas 8-14, local 2

Información en Contraportada



CLÍNICA DENTAL
DR. FERNANDO ROMERO

Lagos de Coronas, 7. Tel. 976 34 54 90

Belleza sostenible Información pag. 3 y portada

S'elou

Beauty balayage

C/ Enrique Val, 37
Tel. 976 34 41 57

ACUPUNTURA - PSICOLOGÍA

Belén C.

Información y Citas: 641 033 159
En Miralbueno: Calle Ibon de Plan, 24.



Próximamente en Valdespartera
Tel. 624 540 633

Sonia Pancorbo
PSICÓLOGA

Información pag. 4



Una conexión, una emoción

DENTAL CLINIC LOMANIA

CENTRO ODONTOLÓGICO / IMPLANTES / ESTÉTICA / NIÑOS

- ORTODONCIA
- ODONTOLÓGÍA ESTÉTICA

OFERTA IMPLANTE
Nobel Biocare + Corona zirconio Ivoclar 1.100€
¡No te la pierdas! durante Junio y Julio 2022

C/ José M^a Muñoz Damián, 15 local 1 (esquina Camino del Pilón) Miralbueno. Tel. 876 662 222

TEELL EDITORIAL

www.teelleditorial.com
 en tu librería de confianza
 en Zerca (comercio de Zaragoza)
 en Amazon...

también en
 e-book



editorial aragonesa con el sello RSA

NOVEDADES:

Gracias por leerlos



SI TIENES HIJOS:



Treinta millones de palabras
 Construyendo el cerebro de los niños

Dana Suskind

Lo más importante que podemos hacer por nuestros hijos es conversar con ellos. Partiendo de distintas disciplinas, la doctora Dana Suskind explica la importancia de empezar ya, incluso antes de que el niño pueda hablarnos a nosotros. La forma de hablar con nuestros hijos construye su cerebro y puede mejorar su preparación para la vida académica y su capacidad de aprendizaje para toda la vida.

DIVULGACION DE LA INTELIGENCIA ARTIFICIAL

ECONOMIA Y TRABAJO



EMPRESA Y VENTAS

TECNOLOGÍA Y FUTURO

EDUCACIÓN



MÁS QUE JUEGOS



COCINA

5 Tips de cocina que te harán las cosas más fáciles

1. Pelar ajos.

¿Quieres pelarlos de una manera muy sencilla y sin que quede olor en las manos? pues muy fácil, mete durante un rato los dientes de ajo en un vaso con agua caliente y verás qué fácil se desprende la piel.

2. Bizcochos esponjosos.

Te voy a contar un súper secreto de pastelería para que tu bizcocho tenga una buena consistencia y quede súper esponjoso, añade una cucharadita de bicarbonato a la mezcla y verás la diferencia.

3. Espesantes tradicionales.

Hoy en día lo tenemos muy fácil con las harinas espesantes pero, ¿qué pasa si un día no te queda, y tu guiso o salsa no tiene la consistencia deseada? Aquí está la solución: añade pan o patata rallada al final de tus guisos (secreto de abuela!)

4. Huevos cocidos.

Aquí un súper trucazo para que tus huevos no se rompan al pelarlos. Los llevaremos al fuego con abundante sal y un chorrito de vinagre y, cuando estén listos, los enfriaremos con abundante agua fría para asegurarnos de que la cáscara sale sin problemas.

5. El famoso pollo frito.

Hay muchas recetas y tips para conseguir un pollo jugoso, crujiente y sabroso. En medio vaso de leche exprime un limón y déjalo reposar 15 minutos, la leche cuajará, le añadiremos 3 huevos y sal. En otro bol haremos la mezcla de harina común y tus especias favoritas. Pasamos el pollo por la mezcla líquida, después por la harina, freímos y ¡Listo!

Yolanda LoNuestro



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



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

EL SABIO



FERRETERÍA-HOGAR-CAMPO

Cuando quieras **PINTAR** Cuando quieras **ARREGLAR**
Cuando quieras **REFORMAR** Cuando quieras **PLANTAR**
NUNCA BRICOLAJEARÁS SOLO. 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.**



TIEMPO DE CAMPING
Y BARBACOA



Herramienta mecánica

TU JARDÍN SIEMPRE A PUNTO

HORA DE PINTAR...
TODO LO NECESARIO PARA
DAR UN AIRE NUEVO
A TU HOGAR



Todo para tu bricolaje



¡AL FIN, TIEMPO DE PISCINA!
Todo para tenerla a punto
a precios rompedores

Temporada de PISCINA, JARDÍN,
BARBACOA, REFORMAS, PINTAR...
Todo lo que necesites a los
mejores precios.
¡Ven a visitarnos!

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



**¿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
A U T O M O C I Ó N



Tu tienda
para todo tipo de mascotas

Mascoticas

ABRIMOS TODOS LOS DÍAS (incluso festivos)

Lunes a Sábado: de 08:00 a 22:00 h.

Domingos y Festivos: de 08:00 a 14:00 h.

TÚ ELIGES:

VEN A VISITARNOS O

A nuestras
nuevas instalaciones
en calle Río Gállego



**PARKING
GRATUITO**
en la misma puerta



COMPRA DESDE CASA

Servicio
a domicilio
Gratuito*

Tienda online



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.

PRECIOS DE ALMACEN

OFERTAS PERMANENTES

El mayor surtido de piensos

ESPECIAL GRANJA

Todo en alimentación, comederos
y complementos. ¡Pregúntanos!



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)