

REVISTA

VERANO 2023
www.revistaenfoque.es



696 615 822
enfoque_m@yahoo.es

MIRALBUENO

SAN LAMBERTO

enfoque

DENTAL CLINIC
Lomania



Fotografía: Sara Domínguez

EN PORTADA
Pedro, Alejandra y su equipo
**Clínica Dental
Lomania**
Implantología y ortodoncia

PSICOLOGÍA
Entender
nuestras
emociones



COLEGIO ALEMAN

Deutsche Schule • German School

German makes English easy

Abierto plazo de matriculación
2023/2024



EvAU: 11 años ocupando los puestos N°1 o N°2 de Aragón en Inglés

En portada

Pedro, cuéntanos, ¿cómo nació la Clínica Dental Lomania?

Tras mucho años de experiencia, mi mujer y yo decidimos empezar este nuevo proyecto, y dónde mejor que en el barrio de Miralbueno.

¿Cual ha sido la progresión de la clínica?

La respuesta por parte del barrio ha sido fantástica, Nos hemos sentido muy bien acogidos desde el primer día y estamos tabajando mucho y muy a gusto en esta zona.

¿Que servicios odontológicos ofrecéis?

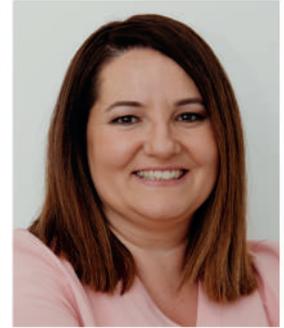
Nos destacamos en estética, prótesis, implantes y ortodoncia, pero abarcamos todo tipo de tratamientos odontológicos.

¿Por qué debemos elegir Dental Clinic Lomania?

Sobre todo nos destaca la honestidad, y la visión que tenemos de la profesión después de tantos años de experiencia. También abarcamos los casos más complejos con implantes, ofreciendo Sedación Consciente. Contamos con un equipo de anestesistas y los permisos necesarios para que las cirugías con implantes sean una experiencia agradable, más aún en implantes múltiples. También financiamos todos nuestros tratamientos sin intereses.



Pedro Peguero



Alexandra Bojinescu



¿Como definiríais la clínica?

Como un centro familiar y cercano, donde las garantías de los tratamientos van más allá de lo legal, imperando la satisfacción del paciente por encima de todo.

¿Cuáles son vuestros proyectos de futuro?

Ya hemos ampliado a otro centro en la calle 5 de Marzo, y otro más que está en proyecto para abrir en 2 años.

Fotografía: Sara Domínguez

Almenara

AUTOMOCIÓN

**Mecánica en general - Electricidad - Diagnósis de averías
Neumáticos - Transformación de vehículos a GLP
Actualización de software - Preparaciones de Motor.**



Distribuidor oficial:

VAGSPEED
Motorsport

APR
MOTORSPORT

ALMENARA AUTOMOCIÓN | C/ Paraíso, 34 | 50011 ZARAGOZA | 976318432



Tu tienda
para todo tipo de mascotas
Mascoticas

Avda Santa Isabel, 20 y
Calle Río Gállego, 14. SANTA ISABEL
Teléfono 976 572 686
www.piensomascoticas.com

EL SABIO
FERRETERIA-HOGAR-CAMPO



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

Información en página 6

TRICLINIO
Sala & Bar

C/La Rosa, 16
Tel. **630 214 125**
www.triclinio.es

La inmobiliaria de
los barrios del Sur



CLEI ROSALES
inmobiliaria

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

COLEGIO ALEMÁN
Deutsche Schule Zaragoza

Información en pág. 2

www.colegioaleman.com
976 34 03 21

EDIFICIO
ÁNGEL JARÍA 29
NUEVA PROMOCIÓN
VIVIENDAS DE 3 DORMITORIOS
AMPLIAS TERRAZAS

INFORMACIÓN:
informacion@4y10inmuebles.com
www.4y10inmuebles.com

976 29 27 68





Información en página 3

Almenara

C/ Paraiso, 34 Miralbueno
Tel.: 976 318 432

Información en
contraportada



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

CLÍNICA DENTAL
DR. FERNANDO ROMERO

Lagos de Coronas, 7. Tel. 976 345 490



- belleza
- mascotas
- educación
- servicios
- alimentación
- hostelería
- hogar, talleres
- salud



**Disfruta tu
verano en
nuestra
terrazza**

DON gourmet

Productos gourmet
del mar y mucho más

oisi
Lo más bueno del mar

Visítanos en Camino del Pilón, 80
cerca del Campo de Bélsbol
976 371 449 629 619 619
oisi.lomasbuodelmar.com www.oisi.es

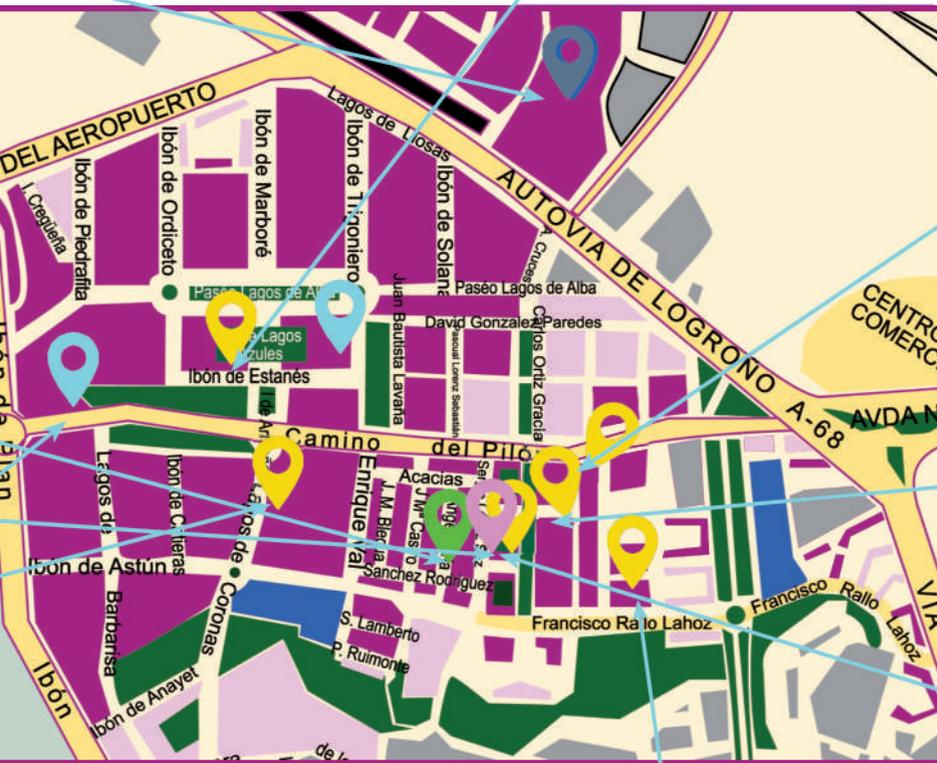
Descubre y saborea
nuestros postres
frios-calientes



MARQUEZ CLINICA DENTAL

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

 clinicadentalmarquez



Una conexión, una emoción Información en portada y pág. 3

DENTAL CLINIC LOMANIA

CENTRO ODONTOLÓGICO / IMPLANTES / ESTÉTICA / NIÑOS

C/ José M^a Muñoz Damián, 15. Tel. 876 662 222

Apilates

axione.

FISIOTERAPIA

C/ Sergio López Saz, 24
Tf. 613 639 732

Aedes es un Centro residencial familiar para personas mayores válidas y asistidas.



Comida casera.
Nutricionista.
Terapia,
Talleres y Fiestas.
Fisioterapia.



EN MIRALBUENO: C/ Francisco Rallo Lahoz, s/n
(Frente parque Ciudad de Maska)

Email: admin@aedesresidencial.es
Teléfonos: 605 975 878 / 976 24 25 28

TEELL EDITORIAL

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

también en
 e-book

Gracias por leerlos



editorial aragonesa con el sello RSA

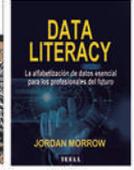
**¿SUEÑAS CON
 PUBLICAR
 TU PROPIO
 LIBRO?**

Podemos ayudarte. ¡Consúltanos!
 comunicacion@teelleditorial.com

SI TIENES HIJOS:



NOVEDADES:



SARA DOMÍNGUEZ

20 **fotografía** 22

NEWBORN · INFANTIL · BAUTIZO · FAMILIAS

S
 647 61 80 13

T
TRICLINIO
 Sala · Bar

- 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

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

BAR MANS MÁS TRES

Consulta tu OFERTA en este enlace

¡VEN A VISITARNOS!

CORDÓN
 ASESORES INDEPENDIENTES
 CORREDURÍA DE SEGUROS

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

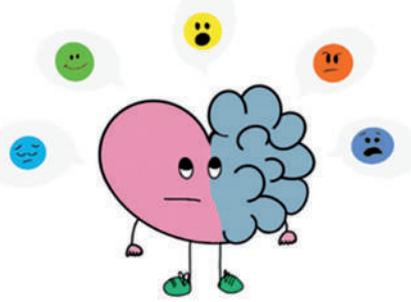
OFICINA CENTRAL:
 C/. Beethoven, 60 - Rosales del Canal - Tel. 976 060 092

Expertos en Seguros de Comunidades sin franquicia

DÍAS DEL SEGURO DE SALUD

Posiblemente el mejor momento para revisar tus seguros

Aprovecha nuestras ofertas



PSICOLOGÍA

¿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.

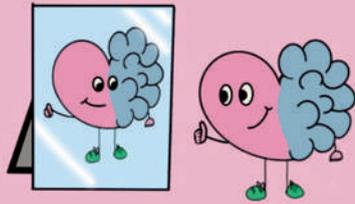
Si conseguimos entenderlas, si les damos un lugar y si encontramos un espacio seguro donde exteriorizarlas conseguiremos comprender que todas las emociones son parte del proceso de cambio que nos acerca a esa estabilidad y bienestar mental deseado.

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 General Sanitaria Col. A-03297

¿Como 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

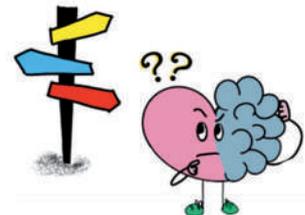
- NO es un ataque cardíaco
- Es algo TEMPORAL. Pasará y tú estás bien.
- Aleja de del miedo de pensar que te estás muriendo.
Ese pensamiento es un síntoma más.



Tomar decisiones

¿Por qué me cuesta tanto?

¿Qué me puedo ayudar?



(+34) 624 540 633

@psicologia.soniapancorbo

Este verano, si estás de vacaciones, puedes seguir con tus sesiones. **SESIONES ONLINE.** Consúltame

Calle Calabuch, nº 3 Valdespartera

psicosoniapancorbo@gmail.com

Tu mascota, ¿se rasca mucho?



SERVICIO de DERMATOLOGÍA



No todas las mascotas necesitan lo mismo. Te asesoramos acerca de la mejor opción para el control de los parásitos externos y cómo tratar los problemas dermatológicos. ¡Consúltanos!