



REVISTA

enfoque

696 615 822
enfoque_m@yahoo.es

ROSALES del CANAL - MONTECANAL -

VALDESPARTERA - ARCOSUR



PRIMAVERA
Mejor
con plantas

COCINA
El pollo
asado

EN PORTADA

Sonia Pancorbo

Tu centro de
Psicología

CAMPAÑA
RENTA





Sonia Pancorbo
PSICÓLOGA

Centro de Psicología en Valdespartera

TERAPIA INDIVIDUALIZADA PARA **ADULTOS Y ADOLESCENTES**.
Presencial u Online

Inteligencia emocional, ansiedad, estrés, depresión, duelo, habilidades sociales, habilidades comunicativas, autoconcepto, autoestima, toma de decisiones, control de impulsos, gestión de conflictos, hiperactividad...



¿Cómo puedo
ayudarte?



+34 624 540 633



@psicologia.soniapancorbo



CALLE CALABUCH 3,
VALDESPARTERA 50019,
ZARAGOZA
(JUNTO A PARADA "LOS
OLVIDADOS")

En portada

¿Cómo nació PsicoSonia?

PsicoSonia abre sus puertas en Septiembre del 2022 pero bien es cierto, que en mi cabeza el sueño de crear mi propio centro de psicología nace mucho antes.

Tras acabar el Grado en Psicología, tuve la oportunidad de viajar, estudiar el Máster General Sanitario en Valencia y trabajar como psicóloga en Madrid.

Han sido años muy bonitos, de los que guardo un recuerdo fantástico y que me han regalado grandes amistades. Al mismo tiempo, estos años me hicieron querer volver a mi tierra, a mi ciudad y ofrecer este servicio en los barrios del sur donde yo crecí.

Ha sido todo muy rápido, muchas decisiones, miedos, ilusiones, horas de trabajo... pero desde luego, ha merecido la pena.

¿Qué servicios prestas?

Ofrezco sesiones individuales para adultos, adolescentes y niños. Además, con los niños y adolescentes realizo sesiones grupales.

He tratado de crear un espacio donde todo esto sea posible y todas las personas puedan sentirse cómodas. Por ello también, mi horario es tanto de mañanas como de tardes dependiendo del día, para que todo el que lo necesite pueda acceder al servicio fácilmente.

Por otra parte, para dar facilidades a las personas que viven más alejadas, que viajan, que tienen horarios complicados, y también por supuesto, pensando en el mundo rural, ofrezco la opción de realizar las sesiones de manera Online.

No hablo de nada nuevo, y considero que cada vez todos estamos más concienciados, pero quería provechar esta entrevista para recalcar la importancia de cuidar nuestra salud mental. Ciertamente, el ritmo de vida tan acelerado de hoy en día, las tecnologías, las redes sociales, las exigencias... etc. están dando lugar a que cuidarnos y vivir tranquilos, sea más complicado. Por ello, desde lo que está en mis manos, yo he querido ofrecer este servicio de salud mental y que su acceso sea lo más sencillo y cercano posible.

¿Por qué Valdespartera?

Como comentaba, he crecido en los barrios del Sur, y desde luego, hace años, los servicios con los que contábamos eran escasos. Aún quedan cosas que mejorar en estos barrios



Sonia Pancorbo
Psicóloga Sanitaria



624 540 633
@psicologia.soniapancorbo

y por ello, yo tenía claro que quería aportar mi granito de arena con mi trabajo, una de mis pasiones y un servicio que considero que todo el mundo merece tener y poder acceder a él de una forma fácil.

¿Por qué elegir tu consulta?

Entiendo que elegir quién será tu psicólogo puede ser una decisión complicada. Para mí, es muy importante el vínculo que genero con mis pacientes. Soy una persona cercana y natural, me esfuerzo en seguir formándome, tengo ilusión y creo en lo que hago.

Que mis pacientes se sientan cómodos y tranquilos en este espacio es una de mis principales prioridades. Que sientan que es un lugar seguro donde poder parar, ser unx mismx y crecer.

A día de hoy me siento feliz porque siento que lo estoy consiguiendo.

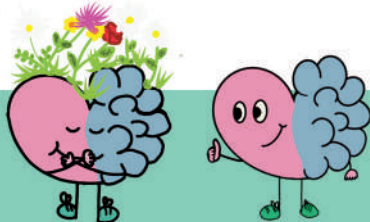
¿Proyectos futuros?

Quiero continuar con mi proyecto, mi sueño. Ir creciendo con los barrios y sus familias.

Soy una persona creativa y con ilusión, por lo que mi cabeza suele estar llena de ideas y nuevos servicios que me gustaría ir ofreciendo.

Pero bueno... (risas) también me han enseñado a ser paciente, ir construyendo poco a poco para hacer las cosas bien y sobre todo ir disfrutando de cada etapa.

A día de hoy, solo puedo sentirme agradecida por la acogida que tuve al iniciar este proyecto y por la que sigo sintiendo cada día.



desde 2010

TIENDA ESPECIALIZADA Y PELUQUERÍA

de lunes a domingo

canina, felina, conejos y cobayas

tu mejor amigo

Luces de la Ciudad, 11
Valdespartera. 976 067 017



Climarfrica

AIRE ACONDICIONADO
BOMBA DE CALOR
ENERGÍA SOLAR
VENTILACIÓN

¡ADELÁNTATE AL VERANO!



FUJITSU ARBURU DAIKIN Midea MITSUBISHI ELECTRIC Panasonic

976 278 258

MONASTERIO DE SAMOS, Nº 8

www.climarfrica.com

climarfrica@climarfrica.com

VS Villafaina y Soler

PODÓLOGOS | POSTURÓLOGOS

Vanesa Soler Colegiada nº 086 / Nº RAPS 22/006/16
David Villafaina Colegiado nº 087 / Nº RAPS 20/007/13

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

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

✉ podologosvillafainasoler@hotmail.com 📞 722 705 618

Visita las **MARAVILLAS** de Aragón en Taxi

Solicita precio sin compromiso

José Fco. Pérez
637 035 489 📞

www.taxiaragon.com TAXITESLA

Vehículo sostenible con el medio ambiente (Tesla Model Y LR Dual Motor)



TRANSFER Y VIAJES DESDE ZARAGOZA

CAMPAÑA RENTA

Despreocúpate,
¡Nosotros nos ocupamos!

Deja la renta en manos de profesionales
¡NO PAGUES DE MÁS!

Te informamos sobre todas las novedades y deducciones aplicables, incluso en **fin de semana y festivos**

¡Pide tu cita ya!
Desde el código QR



☎ **976 069 079**

✉ info@tugestoriaaldia.es

🌐 www.tugestoriaaldia.es

GESTORÍA ONLINE o TRADICIONAL para **AUTÓNOMOS**

Ahora tienes dos opciones,
su gestión tradicional u online.

TÚ ELIGES desde 29,50€/mes

OTROS SERVICIOS

- ✓ HERENCIAS Y DONACIONES
- ✓ TRANSFERENCIAS DE VEHÍCULOS
- ✓ DECLARACIONES DE RENTA






Asesoría
Zentro

Del 3 de abril al 1 de julio

CAMPAÑA RENTA

Tel. 66 22 58 767
 renta@asesoriazentro.es
 www.asesoriazentro.es/renta

RENTA BÁSICA: 30 €
RENTA NORMAL: 60 €
RENTA COMPLETA: 90 €

aquí puede ir su
ARCOSUR publicidad
 Valdespartera

Llámenos
696 615 822

ROSALES DEL CANAL
MONTECANAL



TALLERES
COLMARAUTO
 Mecánica en general

976 331 826
 C/ Mi Tío, 15 - Valdespartera
 50019 - Zaragoza
 www.tallerescolmarautos.es

En Talleres Colmarauto apostamos desde siempre por la

INNOVACIÓN CONTINUA Y EL DESARROLLO TECNOLÓGICO

para poder ofrecerle la mejor relación entre **eficiencia, calidad y precio.**

Buscamos una *relación de confianza* con nuestros clientes en la que se sientan *informados y apoyados* a lo largo de todo el proceso de servicio.



CLÍNICA VETERINARIA MONTECANAL
El mejor servicio para su mascota

SERVICIO A DOMICILIO

-  **Planes de Salud anuales** con consultas ilimitadas.
- Especialistas en animales exóticos** 
-  **Autolavado de mascotas**
- Peluquería canina y felina** 

Horario ininterrumpido de lunes a viernes: 9,30 a 20,30 h. sábados de 10-14 h.

Avenida de la Ilustración, 14
 Teléfono: 876 711 115
 Urgencias 24h: 670 842 856

 **P free**

cvmontecanal@gmail.com
www.cvmontecanal.com
 **Clínica Veterinaria Montecanal**



CORDÓN

CORREDURÍA

SEGUROS



SOLICITA

tu **OFERTA** por email:

correduria@cordonseguros.es

C/ Beethoven, 60. - Rosales del Canal -
Tel. 976 060 092
correduria@cordonseguros.es

678 301 846
www.cordonseguros.es

TEELL
EDITORIAL

MUCHOMEJOR
MARKETING DIGITAL &
ESTUDIO CREATIVO

SARA DOMÍNGUEZ
fotografía

CORDÓN
CORRECTORIA
SEGUROS



CLE

CE
V



Valdehorno



- Alimentación, Panadería, Pastelería
- Cafetería, Cervecería, Restaurante
- Peluquería, Perfumería, Estética
- Ropa, Complementos, Joyería, Bebés
- Autoescuela, Academias
- Fotografía, Viajes
- Seguros, Servicios, Abogacía, Varios
- Clínica, Clínica Dental, Psicología
- Guardería Infantil, Residencia Mayores
- Librería, Papelería
- Tintorería, Limpieza, Desinfecciones
- Mueble, Decoración, Hogar, Reformas
- Electricidad, PC, Automoción, Reparaciones
- Veterinario, Mascotas, Guardería Canina
- Farmacia
- Gimnasio, Pilates
- ▲ Anunciantes con establecimientos fuera de plano



URBANIZACION MONTECANAL



VALDESPARTER



¿Necesitas ayuda con el Kit Digital?

¿Te gustaría aprovechar la ayuda del Gobierno y no sabes cómo gestionarla ni en qué te interesa utilizarla?

Podemos ayudarte.
Contacta con nosotros:

enfoque_m@yahoo.es
696 61 58 22

enfoque
PUBLICIDAD



CENTRO VETERINARIO
VALDESPARTERA

La Quimera del Oro, nº 36

VALDESPARTERA Tel: 976 938 053
email: cvvaldespartera@gmail.com
web: www.centroveterinariovaldespartera.es

SARA DOMÍNGUEZ

fotografía

NEWBORN · INFANTIL · BAUTIZO · FAMILIAS

8
647 61 80 13

MUCHO MEJOR

¿Te sientes estancado en tu negocio local?

¿Estás luchando por atraer nuevos clientes y aumentar tus ventas?

¿Te falta de tiempo y recursos para implementar estrategias de marketing y ventas?

¡NO ESTÁS SOLO!

Muchos empresarios enfrentan desafíos similares,
pero hay soluciones

TALLER 2 HORAS GRATIS
100 IDEAS PARA
VENDER MÁS



IDEAS PARA
IMPULSAR TUS
VENTAS



PLAN DE
ACCIÓN PARA
IMPLANTAR



¿QUÉ VAS A OBTENER EN ESTE TALLER?

Formación directa de profesionales de las ventas

Sal del taller con un plan acción concreto

¡INFÓRMATE! Escanea el QR y pasa a la acción



Disfruta de la Primavera

Disfruta de la naturaleza

Las plantas en primavera no solo embellecen nuestro hogar, sino que también aportan numerosos beneficios para nuestra salud y bienestar. Durante esta temporada, las plantas están en su máximo esplendor, lo que significa que están absorbiendo más dióxido de carbono y liberando más oxígeno, ayudando a purificar el aire que respiramos.

Pon flores en tu vida

Además, tener plantas y flores en casa puede reducir el estrés, mejorar la concentración y aumentar la productividad.



Cuidar de las plantas también nos conecta con la naturaleza y nos brinda una sensación de calma y satisfacción.

Cuidados básicos

Para cuidar tus plantas en primavera, es importante tener en cuenta algunas recomendaciones. Asegúrate de regarlas adecuadamente, evitando tanto el exceso como la falta de agua. Colócalas en un lugar donde reciban la cantidad adecuada de luz solar y asegúrate de fertilizarlas de forma regular para mantenerlas sanas y fuertes.

Recuerda también revisarlas periódicamente en busca de signos de plagas o enfermedades, y podarlas si es necesario para promover un crecimiento saludable.

Alegría y Belleza

Con un poco de atención y cariño, tus plantas florecerán y te brindarán alegría durante toda la primavera. ¡Disfruta de la belleza y los beneficios que las plantas pueden ofrecerte en esta maravillosa temporada!

campanula flores

Esta Primavera, mejor con flores

Avda. Ilustración, 14. Centro Comercial Montecanal
Fácil aparcamiento
Teléfono 976 756 736

Ésta es Andrea, la ganadora de nuestro Sorteo de Navidad 2023. Ha disfrutado de un premio de 200 € que ha elegido utilizar en



y más de 30 Regalos.

**¡¡Enhorabuena Andrea!!
y muchas gracias a todos los establecimientos colaboradores.**



GRAN CESTA DE NAVIDAD REVISTA ENFOQUE

**200 € EN EFECTIVO*
Y UN MONTÓN DE REGALOS**



El pollo asado

El pollo asado es uno de esos platos que nunca pasan de moda y que siempre han gustado a personas de todas las edades. Pero más allá de su exquisito sabor, el pollo asado posee una serie de propiedades nutricionales que lo convierten en una opción saludable y deliciosa para incluir en nuestra dieta.

1. Proteína magra: El pollo es una excelente fuente de proteínas magras, lo que significa que proporciona una buena dosis de este macronutriente esencial sin añadir grandes cantidades de grasas saturadas. Esto lo convierte en una opción ideal para quienes buscan mantener una alimentación equilibrada y controlar su ingesta de grasas.



2. Vitaminas y minerales: Además de ser una fuente de proteínas, el pollo asado también es rico en diversas vitaminas y minerales esenciales para el buen funcionamiento de nuestro organismo. Entre estos se encuentran la vitamina B6, que es importante para el metabolismo de proteínas y carbohidratos, y el zinc, que contribuye al sistema inmunológico y al mantenimiento de la piel y el cabello.

3. Bajo en calorías: Comparado con otras carnes, el pollo asado tiende a ser más bajo en calorías, lo que lo convierte en una opción ideal para quienes están siguiendo una dieta para perder peso o simplemente desean controlar su ingesta calórica.

4. Textura y sabor: El pollo asado ofrece una combinación irresistible de textura crujiente en el exterior y carne tierna y jugosa en el interior. El proceso de asado le confiere un sabor único y ahumado que es difícil de resistir, convirtiéndolo en una opción popular en reuniones familiares, celebraciones y eventos sociales.

En resumen, el pollo asado no solo es delicioso, sino que también ofrece una serie de propiedades nutricionales que lo convierten en una combinación perfecta de sabor y nutrición!

comida casera para llevar

Pollo Asado
12,50 €

La cocina de la abuela Alicia

613 518 187

C/ La Diligencia, 58, Valdespartera (frente Mercadona)
www.lacocinadelaabuelaalicia.com

Gracias por leernos



Catálogo

LIBROS DE ACTUALIDAD
QUE TE AYUDAN
A CRECER.

Innovación
Digitalización
Big Data
Inteligencia Artificial
Economía,
Trabajo,
Empresa,
Empleabilidad,
Psicología...

Busca
nuestro stand
el 23 de Abril
en la Feria del Libro
de Zaragoza.
¡Te esperamos!

¿SUEÑAS CON
PUBLICAR
TU PROPIO
LIBRO?

Podemos ayudarte. ¡Consúltanos!
comunicacion@teelleditorial.com

Tendencias en peluquería canina

El uso del color en la peluquería canina es una práctica novedosa aunque cada vez más solicitada entre los dueños de mascotas.

Unas veces obedece a la necesidad de reparar el color natural de un manto que por genética, por el sol o por escaso mantenimiento, ha ido perdiendo intensidad y lustre.

Otras veces lo que los dueños desean es darle un aspecto único y llamativo a sus perros de una forma divertida y creativa utilizando colores vistosos y originales.

Algunas veces se quiere hacer uso de esta coloración únicamente de forma temporal o para una ocasión especial. Para ello se puede recurrir a los rotuladores o espráis que se eliminan con agua o a tintes semipermanentes que desaparecen con varios lavados.

En cualquier caso tenemos que considerar algunos factores:

Seguridad: Es crucial utilizar tintes especiales para perros que estén formulados

específicamente para su uso en mascotas y aplicarlos de forma cuidadosa sin entrar en contacto con los ojos, la boca o la piel sensible del perro.

Salud del pelaje: Es importante utilizar productos de alta calidad y seguir un cuidadoso régimen de aseo para mantener la salud del pelaje.

Preparación adecuada: Antes de aplicar cualquier tinte, es necesario preparar adecuadamente el pelaje del perro. Esto incluye bañarlo y secarlo completamente para que el tinte se adhiera de manera uniforme y efectiva. Además, debe estar libre de enredos y nudos para evitar resultados desiguales.

Elección del color: Al elegir un color para teñir el pelaje del perro, es importante tener en cuenta el tono natural del mismo, así como la apariencia general y la personalidad del animal.

Mantenimiento: El color del pelaje de un perro teñido requerirá mantenimiento regular. Esto puede incluir retoques periódicos o visitas programadas a un peluquero canino profesional para mantener el color y la salud del pelaje.

En resumen, el uso del color en la peluquería canina puede ser una forma original y divertida de diferenciar a tu mascota. ¡Consulta con tu peluquero de confianza!



PATTITAS CON DIAMANTES

CLINICA VETERINARIA

C/ Desayuno con diamantes, 31
VALDESPARTERA, Zaragoza
www.patitascondiamantes.com
976 932 589 683 534 908

SERVICIO INTEGRAL PARA EL CUIDADO DE TU MASCOTA

PELUQUERÍA:
¡Dale color a tu mascota!



Horario:
De L a V de 10 a 13 h. y de 16 a 20
Sábados de 10 a 13 h.
Solicitando tu tarjeta de cliente, podrás acceder todos los días de 8 a 22 h.

Lavadero de mascotas



- Autoservicio, báñala tu mismo, sin manchar tu casa.
- Instalación profesional, diseñada para facilitar el baño.
- Funcionamiento por tiempo, insertando monedas. (Desde un 1€)
- Selección, tú mismo, las fases del baño: Lavado con jabón, Aclarado, Desparasitado y Secado.



CLEI ROSALES
inmobiliaria

La inmobiliaria
de los barrios del sur

Es tu 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

CAMPAÑA DEL 20/3 AL 20/4 2024

www.cleirosales.com

ROSALES DEL CANAL:
C/ Beethoven, 60. 50012. Zaragoza
876 010 671 / 671 635 803

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