ABK Asociación Barakaldo
de comercio, hostelería y servicios

VIVE ABK
VIVE BARAKALDO

REVISTA ANUAL
DE COMERCIOS
Y SERVICIOS
DE BARAKALDO
EDICIÓN 2023

Descárgate la revista en:

euskera

inglés

GERTU app

Barakaldo CIUDAD·HIRIA | inguralde

Euskadi, auzolana, bien común

EUSKO JAURLARITZA GOBIERNO VASCO

TURISMO, MERKATARITZA ETA KONTSUMO SAILA

DEPARTAMENTO DE TURISMO, COMERCIO Y CONSUMO

radio tele

TRES DÉCADAS ACERCÁNDOTE
LA INFORMACIÓN MÁS CERCANA

Carta de la Presidenta

ABK Asociación Barakaldo de comercio, hostelería y servicios

¡¡BIENVENIDA A UNA NUEVA EDICIÓN DE NUESTRA REVISTA DE SECTORES!!

Esto de los sueños es bastante curioso. Cuando surgen en nuestra mente son solo eso, imágenes de realidades imposibles que nos encantaría alcanzar, pero nos conformamos con solo idear.

Si nos damos el permiso de intentarlo, se convierten en objetivos a perseguir, por los que trabajar, Y de ser completamente imposibles, pasan a ser solo muy difíciles.

En un momento del camino siempre surge la duda ¿estaré luchando a lo tonto pensando que mi sueño se puede cumplir? La respuesta siempre es no.

A veces, porque solo necesitas unos pasos más para alcanzarlo. Otras, porque aunque jamás lo logres el aprendizaje del camino será impagable.

En los cinco años que ABK lleva trabajando por el comercio local nos hemos hecho esa pregunta muy pocas veces. Desde el primer momento teníamos claro que los establecimientos de Barakaldo necesitaban, pero sobre todo se merecían, una asociación que trabajase por y para ellos.

Nos ha tocado vivir una pandemia de la que todavía colean sus efectos, seguimos peleando con gigantes y a ratitos nos flaquean las fuerzas.

Pero seguimos aquí, por quinto año y lo estamos haciendo como queríamos: innovando cada vez más, buscando ofrecerte siempre un poco más y con más ganas que nunca de luchar por el comercio local.

Los sueños se cumplen, sin duda. Todo depende de los kilos de esfuerzo, cariño y alma que estés dispuesto a poner en ellos.

Y todas las que formamos parte de ABK tenemos claro que nos dejaremos hasta la última gota de todo ello para que 2024 se cumpla otro trocito de lo que estamos soñando.

De momento, tienes entre tus manos la segunda edición de una revista que nació el año pasado para dar voz a esos comercios a los que no siempre escuchamos, que no siempre vemos.

Ojalá te guste tanto como a nosotros nos ha gustado crearla. Y, ya que estoy pidiendo deseos, ojalá que el próximo año tengamos la valentía de seguir soñando que un comercio local más fuerte es posible.

Porque las ganas de luchar para conseguirlo… ¡¡nos sobran!!

Gracias por acompañarnos un año más y…

nos leemos pronto!!

Esther Magaz
Presidenta de ABK

VIVE
ABK
VIVE
BARA
KALDO

SOCIAS Y SOCIOS DE ABK

_ CAFETERIA EL PALACETE
_ RINCON DE NOE
_ BAR MUNICH
_ WANNATECHIE
_ BODEGUILLA QUINTIN
_ MERCERIA MAGAZ
_ ASESORIA GESTORIA LASO DE LA VEGA
_ ELECTRICIDAD CANCELA
_ KOPILORE
_ KIOSKO ALICIA
_ BAR VENECIA
_ BAR SOLLUBE
_ ASESORIA ZABALLA
_ BEIBAR
_ BAR MAYMU
_ ADEI CENTRO VETERINARIO
_ URKIA CAFÉ BAR
_ FARMACIA ANDRACA
_ CENTRO MESALUD
_ OH LA LA
_ SALON DE BELLEZA EMI
_ CAFETERIA GALLERY
_ EL BODEGON
_ ARTE GALLEGO PULPERIA
_ EL BOCATA DE LA ABUELA
_ JOSAN FOTOGRAFO
_ ORLEGI BAGATZA
_ RESTAURANTE LA FLORIDA
_ LA BODEGUILLA
_ CAFÉ LEIZEA
_ RADIO 7
_ CERVECERIA KING´S CROSS
_ CASA ROUCO
_ VIDEOMIX PRO PRODUCCIONES AUDIOVISUALES
_ BODEGON LA RIBERA
_ ARTESONIA CREACIONES
_ DEJA VU GROOMER ACADEMY
_ TXAKURCAT
_ LIBRERÍA SAN JUAN
_ ESTANCO Nº 16
_ CAFÉ LOIZAGA
_ CENTRO DE ESTUDIOS THINK BIG
_ CENTRO DE TERAPIAS Y ESTETICA GUSBELL
_ PSYFAM PSICOLOGOS
_ CENTRO DE ESTETICA AMAIA ABAD
_ FLORISTERIA JUAN
_ FLORES Y PLANTAS MIRAFLOR
_ LA VINOTECA DE LOREN
_ CARNICERIA ANGEL
_ ESCUELA DE BAILE A TU RITMO
_ MAS MODA
_ FRIO CRUCES
_ BIZIGAI CONSULTING
_ METAINNOVA SOLUTIONS
_ CARNICERIA IÑAKI
_ ALBOR COHS PSICOLOGÍA PSICOLOGIA Y EDUCACION
_ PAN MENESA
_ BAR SUGOI BARAKALDO
_ 15,000 HOPS
_ CRISTINA BALLESTER MARTINEZ
_ INMOBILIARIA MANFER
_ LIBRERÍA LARA
_ TALLER CARMA
_ BAR LA ISLA
_ BAR BOSANOVA
_ BAINILA
_ V&M PELUQUEROS
_ ESDA IMPRESORES
_ NEON GRAFIC
_ MDOS TALDEA SERVICIOS INMOBILIARIOS
_ LABORAL KUTXA
_ BARAKALDO C.F.
_ FANCY
_ LA TISANERIA DE SILVIA
_ AGENCIA REALE BARAKALDO
_ FARMACIA JONE REGIL PAGAI
_ FARMACIA IRIA ROUCO
_ BOTIKA LUTXANA
_ FARMACIA MARIA JOSE ECHABURU
_ FARMACIA ARITZ DE LA PRESA
_ MAIZUR
_ PELUQUERIA VICTORIA
_ O´KONNOR
_ BAR EGUZKI
_ PUB ATERPE
_ EUSKALCANNA 23
_ PELUCAN
_ G EVENTS
_ BIOSEC SERVICIOS AMBIENTALES
_ BAR LA PALENTINA
_ BAR NOGUEIRA
_ LA DEHESA
_ ONURA LAVADO
_ IJV REPARTO BARAKALDO
_ VIAJES AURORA VALE
_ IKAS BARAKALDO AKADEMIA
_ LLANTADA ASESORES
_ BEAUTY HAIR
_ BAR EUGENIO
_ CUCADAS PARTY
_ XCUANTO
_ TELE 7
_ BAR IBARRA

OTROS PARTICIPANTES

_ ELÍAS VISIÓN - AUDICION

Edita: *ABK Asociación Barakaldo*
Diseño y maquetación: *Txus Urkijo Comunicación Gráfica*
Textos: *Cristina Ballester*
Fotografías: *iStock*

D.L.: BI 1585-2023

ABK Asociación Barakaldo
de comercio, hostelería y servicios

VIVE ABK
VIVE BARAKALDO

Índice

ALIMENTACIÓN 6
Un viaje por el mundo a golpe de bocadillos

BELLEZA Y CUIDADO PERSONAL 8
Tratamientos faciales que puedes hacer hoy para lucir mucho más joven mañana

ENSEÑANZA Y CULTURA 10
Ciencia en casa: experimentos que ayudarán a tus pequeños científicos

FLORES Y PLANTAS 12
Flores y su significado. Descubre cuál regalar

MASCOTAS 14
Razas de perros ideales para personas que viven solas

MECÁNICA 16
El DNI de tu vehículo

MODA, CALZADOS Y COMPLEMENTOS 18
Da un toque único a tus looks con los complementos ideales

SALUD Y DEPORTE 20
¿Cómo gestionar la soledad impuesta?

SERVICIOS 22
Planes de pensiones para autónomos, pros y contras

ELECTRÓNICA 24
¿Cómo saber qué potencia tienes que contratar?

NUEVAS TECNOLOGÍAS Y COMUNICACIÓN 26
Web, identidad corporativa, y redes sociales para un negocio local, ¿son necesarias?

Un viaje por el mundo
A GOLPE DE BOCADILLOS

Cuentan que Alfonso X instauró, durante su reinado, una norma en la que los mesones debían servir algo de comida junto al vino. De ese modo, se evitaba que el alcohol subiera tan deprisa y parte de los conflictos entre beodos.
Otros, dicen que ya se comían bocatas en el imperio romano, árabe o bizantino.

La verdad es que **quizás nunca tengamos certeza del momento exacto en el que alguien miró el solitario pan y decidió que necesitaba compañía. Pero … bendito instante!!**

Nuestra infancia no hubiera sido lo mismo sin el pan con chocolate, el bocadillo de chorizo o esa mortadela que sabía a gloria a la salida del cole.

Hay bocadillos de sangre, de albóndigas o de manzana ácida. Pero siguen vigentes los más clásicos de tortilla de patata, los pepitos o de chóped.

Lo primero, el pan

Puede parecer que cualquiera es válido para toda elaboración. Y si, es verdad.

Pero… ¿leíste nuestro reportaje sobre el maridaje en la revista de Hostelería?

Pues bien, **cada relleno tiene un maridaje perfecto en el pan que lo acompaña y, quizás si lo pruebas, descubras que la hogaza tenía más importancia de la que pensabas.**

- **Los embutidos** casan genial con panes de aceite, porque potencian su sabor.
- Si vas a optar por unos **ahumados**, te recomendamos panes de avena, centeno o cebada.
- **Las verduras** necesitan un pan un poquito amargo. El multicereales es perfecto.

En nuestro país

¿Sabes cuáles son los bocatas más consumidos dentro de nuestras fronteras?

Nuestros asociados del sector alimentación lo saben bien porque nos ven cuando nos acercamos a hacer la compra, aunque un paseo por Barakaldo es suficiente para descubrirlo también.

En España optamos por bocatas de...

Tortilla de patata
Con rellenos extra (atún, txaka, embutido, guisantes, cebolla,...) o sin nada más que huevo y patata.

Chorizo
Sí, desde hace años es uno de los más elegidos y sigue llenando las puertas de todos los colegios.

Calamares
Madrid es la cuna de esta invención en la que se suele añadir alioli. Se dice que se inventó para consumirse durante los períodos de cuaresma pero... ¡quién sabe!

Jamón serrano
Hay quién lo toma con aceite o con rodajas de tomate.

Ahora sí… ¡nos vamos!

Uno de los placeres de viajar por el mundo es salir del hotel y perderse por las calles de esas nuevas ciudades y,… probar su gastronomía!

La mayoría de los países del mundo, incluido el nuestro, tiene una oferta basada en los gustos de los extranjeros que lo visitan, pero **¿qué gracia tiene irte al otro lado del mundo, para acabar haciendo, comiendo y sintiendo lo mismo que en Barakaldo?**

Nosotros te recomendamos que cuando aterrices en otro país, abras la mente y te dispongas a mezclarte con todo lo local, que lo descubras, que pruebes, que atesores esos recuerdos.

Y, si no puedes viajar, entonces hazlo a través de tu sentido más delicioso: el del gusto!!!

Todo lo que necesitas para estas recetas, lo encontrarás en nuestros comercios asociados. Las ganas y las manos, las pones tú!

Bocadillo de pulled pork

Típico de los EEUU, está hecho de un cerdo deshilachado y marinado unas 12 horas antes, en especias como el curry o el comino que le dan un toque delicioso.

Para dos personas | *2 panes individuales | 200 gr de pulled pork (puedes comprarlo ya marinado) | 1 aguacate | ½ cebolla morada | Lechuga iceberg | Salsa barbacoa*

Elaboración | *Corta los panes por la mitad y úntalos con la salsa barbacoa. Calienta en sartén el pulled pork y colócalo sobre la salsa. Añade unas rodajas de aguacate, encima del cerdo. Corta en juliana la media cebolla y trocea la lechuga, para añadírselo todo.* ***Coloca la tapa a cada bocadillo y listo!***

Philadelphia cheesesteak

Típico de los EEUU, está hecho de un cerdo deshilachado y marinado unas 12 horas antes, en especias como el curry o el comino que le dan un toque delicioso.

Para dos personas | *Pan de bocadillo (mejor si es blando como el de la hamburguesa) | 300 gr de ternera | Queso cheddar | Cebolla | Aceite, sal y pimienta al gusto*

Elaboración | *Tuesta los panes para dorarlos. Corta la cebolla en juliana y confítala. Haz tiras con la ternera y fríelas, antes de fundir el queso en una sartén. Abre el pan tostado y úntalo de cebolla caramelizada para que se impregne. Sobre ella, irán las tiras de carne y después el queso fundido.* ***¿Lo tienes? Pues a disfrutar!***

Báhn mi

Cogemos un vuelo, destino Hanói para descubrir esta delicia vietnamita cuyo sabor te va a sorprender. Su receta original emplea embutido de cerdo, pero puedes hacerlo con ternera o incluso mezclar tipos de carne si quieres arriesgar.

Para dos personas | *Pan de baguette crujiente | 300 gr de solomillo de cerdo | Embutido de pollo vietnamita | Paté de cerdo | Verduras encurtidas: 1 zanahoria, 2 pepinillos, 2 nabos, 1 cebolla | 200 ml de vinagre de arroz | 150 ml de agua | 2 cucharadas de azúcar blanco y 2 de moreno | 50 ml de salsa de soja | Mahonesa | Aceite de oliva, pimienta negra, sal y cilantro*

Elaboración | *Añade al cerdo el azúcar moreno, la cebolla en trozos, la salsa de soja y pimienta negra. Deja que marine unas dos horas y fríe en lonchas finas. Corta los pepinillos y los nabos y rallar las zanahorias. Une el agua, el azúcar blanco, el vinagre de arroz y una cucharadita de sal y sumerge ahí las verduras cortadas, para encurtirlas en la nevera unas horas. Para montar, abre los panes y úntalos con el pate de cerdo por el interior y mahonesa encima. Pon sobre la mezcla el solomillo de cerdo y unas lonchas de embutido de pollo. Corónalo todo con las verduras encurtidas y decora con cilantro.*

¿Qué te ha parecido este viaje? Sin mareos, sin jet lags, pero con todo el sabor de unas vacaciones en pleno diciembre.

Y lo mejor es que puedes escaparte siempre que quieras, simplemente visitando a nuestros asociados!!!

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **ALIMENTACIÓN**

Tratamientos faciales que puedes hacer hoy *PARA LUCIR MUCHO MÁS JOVEN MAÑANA*

El paso del tiempo es algo que nos preocupa, por muchos motivos. Primero, porque cuánto más mayores nos hacemos, más corren tanto el calendario como el reloj. Eso quiere decir que parece que la vida no nos va a dar para todo lo que queremos hacer con ella, para todas las gotas de disfrute que queremos exprimirle.

Y, además de todo eso, hay que lidiar con que la imagen que el espejo nos devuelve va pareciéndose cada día menos a lo que deberíamos ser.

¿Dónde han quedado los 20? ¿Cuándo pasaron los 30? ¿Y mis 40?

No te preocupes por aquellos años que ya se han ido, y tampoco por las arrugas, las estrías o las manchas en la piel por millones de tardes al sol…

Cada imperfección que tú te ves, no es más que una señal de tus aprendizajes y es hermoso.

Aun así, tenemos la suerte de que en pleno 2023, la tecnología juega de nuestra parte y nos ayuda a vernos mejor. **Lo que antes se conseguía solo a base de bisturí, hoy podemos lograrlo de una manera menos invasiva.**

Y además, en Barakaldo. Nuestros establecimientos asociados no tienen nada que envidiar los centros más punteros en estética, porque tú no necesitas cambiar de rostro.

Lo que buscas es sentirte cómod@ de nuevo en tu piel, ¿o no?

En el centro de estética

Han cambiado mucho en los últimos años aunque mantienen **la esterilización y la profesionalidad de quiénes realizan los tratamientos.** Pero por lo demás, son mucho más económicos, más sencillos , tienen menos riesgos y los resultados son espectaculares.

¿Sabes qué pueden hacer los tratamientos 4.0?

Lifting con hilos tensores

Estos hilos subcutáneos, que ayudan a tensar la piel, son perfectos para subsanar la pérdida de volumen facial, rellenar arrugas y líneas profundas.

Se puede emplear en mejillas, papada, cuello y en los últimos tiempos se usa mucho para redefinir la línea de la mandíbula.

Lifting facial con acupuntura

Abren los canales energéticos y eliminando bloqueos, la acupuntura favorece además el flujo sanguíneo.

Las agujas en el lifting facial son más finas, por lo que es casi indoloro pero muy eficaz. En ocasiones, se complementa con electroterapia.

Radiofrecuencia

Si lo que buscas es reafirmar y tensar zonas del cuerpo que empiezan a presentar cierta flacidez, has dado con la solución.

Puede emplearse en cualquier parte (glúteos, abdomen, piernas…) sin riesgos y activa la formación tanto de colágeno como de elastina.

Relleno con ácido hialurónico

El ácido hialurónico está presente de manera natural en nuestro cuerpo, pero con la edad no lo producimos en la misma cantidad, por eso la piel empieza a descolgarse y a perder firmeza.

El relleno que se realiza en los centros estéticos, aporta de nuevo hidratación y volumen a las zonas que lo han perdido. Es bastante interesante en los surcos nasogenianos, donde suelen generarse arrugas de expresión.

En tu centro de belleza

Que el corte de pelo, el color y la forma del peinado pueden cambiar cualquier cara, es un hecho.

Piensa en nuestros abuelos o bisabuelos. Siempre con el pelo blanco que les hacía cargar con una apariencia de anciano, aunque no llegasen a los 50.

¡Ojo! El cabello canoso está de moda, pero siempre cuidado, hidratado y con un corte que

te favorezca y aporte movimiento a esa carita que queremos que deje de sumar años.

Apunta estos cortes y colores que te ayudarán a que el DNI no represente lo que se ve en la calle.

Cortes que te favorecerán

Flequillo | *Ayuda a estilizar el contorno de los ojos pero no olvides que lo mejor es que te cubra las cejas. Los rectos te sumarán años, así que descártalos.*

Bob | *Un poco más corto en la nunca y largo hasta la barbilla por delante, cuanto más redonda sea tu cara, mejor te sentará. Se peina de manera sencilla y te dará un aire sofisticado. En su versión más desenfadada, el bob carré le suma un flequillo antiedad.*

Pixie | *Es fresco, es juvenil y lo puedes llevar desde la edad que te apetezca sin límite de cumpleaños. En su versión garçon, lleva los laterales aún más cortos, dándole protagonismo a los mechones superiores. Con o sin flequillo, lucirás mucho más juvenil.*

Corte recto | *Enmarcando el rostro, con un largo a la altura de los hombros, es fabuloso si lo llevas con ondas.*

¡Pinta tu cabello!

Miel o caramelo | *Dará muchísima luminosidad a pieles oliva, pero si tu color natural es muy oscuro, mejor si lo usas solo en mechas que suavizarán tus facciones.*

Rubio en su tono cálido | *El rubio es el color del rejuvenecimiento, ya que afina las facciones y disimula canas. Idealmente le sentará bien a personas con piel clara o rosada.*

Castaños | *Si tu piel es pálida, el castaño es tu elección ganadora. En bases muy oscuras, se opta por mechas que den un toque natural.*

En casa

Acudir a tu centro de confianza, sentarte y dejarte asesorar por sus profesionales, es lo más indicado siempre.

Pero, sintiéndolo mucho… no es suficiente.

Si los únicos días que te acuerdas del órgano más extenso de tu cuerpo son esos en los que tienes el ánimo de capa caída y te ves horrible, te pongas lo que te pongas, estarás acrecentando el problema.

El cuerpo necesita tu atención, tus mimos y tus cuidados siempre. No solo cuando ves a alguien 10 años menor y admiras su piel. No cuando un golpe de cabello ajeno te recuerda que hace dos años que no pasas por la peluquería…

Entre visita y visita a tu centro sigue la regla de los 5 pasos:

Paso 1. Hidrátate
Paso 2. Haz una vida sana
Paso 3. Limpia y desmaquilla
Paso 4. Usa mascarillas y vitaminas
Paso 5. Masajéate

¿Estás decidid@ a dar marcha atrás el reloj? Entonces, empieza hoy!

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **BELLEZA Y CUIDADO PERSONAL**

Ciencia en casa: *EXPERIMENTOS QUE AYUDARÁN A TUS PEQUEÑOS CIENTÍFICOS*

Hace miles de años, los niños eran considerados pequeños adultos. Se les protegía de los animales, de las inclemencias del tiempo y de los riesgos, pero a su vez, se les permitía experimentar la vida.
Desde pequeños participaban en el día a día de los clanes y se les presuponían capacidades en las que, con el tiempo, hemos dejado de creer.

Un estudio de la Universidad de California demostró, hace ya más de una década, que los niños piensan de una manera muy similar a como lo hacen los científicos que han ayudado a nuestra sociedad a evolucionar.

A la hora de enfrentarse a problemas, los cerebros de los peques formulan hipótesis, realizan inferencias y utilizan factores como la observación, pero también la estadística.

Quizás no sean plenamente conscientes del modo en el que toman las decisiones, pero es apasionante saber que aplican el método incluso sin pleno entendimiento de él. ¿No te parece?

La cuestión es… ¿qué sucede entre ese momento en el que la mente es genuinamente científica y la pérdida total de interés por la materia?

Tú mismo tienes la respuesta. Piensa en tus clases de matemáticas, de física o de biología. Vuelve un segundo al cole, a esas horas sentado en un pupitre, leyendo un libro con dibujitos y resolviendo problemas de trenes que salen de estaciones diferentes.

El modo de enseñar las materias científicas las ha convertido, a muchos ojos, en temas complicados y aburridos.

Básicamente porque la ciencia nos rodea, es la responsable de que este planeta gire y albergue la vida. Las leyes de la física hacen del mundo el lugar que conocemos. Todo es ciencia y, por eso, tratar de entenderla desde un libro es reducirla casi al absurdo.

Comprender la ciencia pasa por experimentarla, por vivirla. Los niños deben investigar, analizar, probar y errar cientos de veces. Así el aprendizaje calará de verdad en sus células y ese innato amor por el mundo científico no desaparecerá con la edad.

¿De verdad es necesario?

Dejar que los niños se equivoquen, borren y vuelvan a empezar es algo muy valioso y, a su vez, poco ejercido.

Como decíamos al comienzo de este reportaje, nuestro deseo de protección nos hace que no permitamos que los más pequeños prueben.

- *No saltes de ese banco*
- *No te subas al árbol*
- *Bájate de ahí*
- *No*
- *No*

La vida está completamente plagada de riesgos, ya lo decía Peter Pan:

"Vivir... esa será mi mejor aventura"

Y así es, la gran aventura de la vida es precisamente transitarla, pero si les prohibimos todas las experiencias a los niños… ¿cómo van a aprender?

Crecerán sabiendo que no deben subir a los árboles, ni saltar un bordillo, pero no entenderán el por qué.

Nuestra ansia de protección les habrá negado la gran experiencia que es el aprendizaje.

Experimentar tiene muchísimos beneficios en el control de las emociones como la frustración, pero hay más.

- *Aumenta la concentración*
- *Dispara la curiosidad*
- *Mejora la capacidad de resolver retos y dificultades*
- *Fortalece la autoestima y la capacidad de trabajo*
- *Desarrolla el respeto por la naturaleza y la consciencia del impacto humano*

¿No quieres eso y mucho más para tus hijos? Entonces remángate, porque esto va a manchar!

3 EXPERIMENTOS CIENTÍFICOS QUE PUEDES PROBAR EN CASA

Podríamos contarte cientos de opciones para practicar ciencia en casa y es que además hemos probado muchas de ellas.

Pero vamos a empezar con estos 3!!

El volcán en erupción

Necesitas | *Un vaso desechable | Plastilina | Bicarbonato de sodio | Vinagre | Colorante rojo alimentario*

Experimento | *Corta el vaso por la mitad y colócalo sobre una superficie que puedas tirar después. Alrededor del vaso, ve construyendo un volcán con la plastilina. Mejor que no sea demasiado grande. Vierte un poco de bicarbonato en la boca de tu volcán. En otro recipiente echa vinagre y mézclalo con el colorante. Y ahora,... vierte el vinagre con el colorante dentro del volcán. Y... Boooom!!*

Explicación | *El vinagre es ácido mientras que el bicarbonato de sodio es un base. Por eso, cuando entran en contacto, se produce una reacción química temporal.*

La lámpara de lava

Necesitas | *3 pastillas efervescentes | Aceite de girasol (unos 200 ml) | Agua (100 ml) | Colorante alimentario | Un bote de cristal | Una linterna*

Experimento | *Llena con agua el bote de vidrio y echa dentro el aceite y unas gotas del colorante alimentario. Mézclalo bien todo y deja reposar un poquito. Pon las 3 pastillas en el agua con color e ilumina el bote desde abajo con la linterna.*

Explicación | *El agua y el aceite no se mezclan nunca, por su polaridad. Se les conoce como líquidos inmiscibles por esta condición. La lámpara de lava se basa en el concepto de polaridad intramolecular. Al introducir las pastillas, se produce una reacción química que emana dióxido de carbono y eso genera las burbujas que ves.*

Mira esos virus!

Necesitas | *Pimienta en polvo | Un recipiente con agua | Hierbas aromáticas de tu elección (perejil, romero, orégano...) | Jabón líquido (de manos o de vajilla)*

Experimento | *Coloca en el recipiente con agua las hierbas y la pimienta en polvo (esos son nuestros virus). Ahora mete un dedo en el agua y observa cómo los 'virus' tienden a pegarse a la piel. Moja la punta del dedo con un poco de jabón. Vuelve a introducir el dedo en el recipiente y observa*

Explicación | *La pared de los virus está formada por grasas, justo por lo que siente atracción el jabón. Lo que ocurre es que al meter el dedo en el plato, el jabón rompe la tensión de las moléculas del agua, haciendo 'huir' a los virus.*

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **ENSEÑANZA Y CULTURA**

Flores y su significado
DESCUBRE CUÁL REGALAR

Durante la Edad Media las flores eran imprescindibles para ocultar los malos olores que se daban cita en las celebraciones y eventos.
Su aroma cubría el hedor de los deshechos y la falta de higiene que reinó en esa época oscura de nuestro pasado y, a pesar de ese uso, ya entonces existía cierta simbología en las plantas.

Sin embargo, no fue hasta el siglo XVII que surgió lo que se conoce como Floriografía, que es básicamente el lenguaje de las flores, y que tuvo su origen en Persia y Turquía.

Porque sí, los humanos le hemos otorgado a cada uno de los retoños naturales un sentido que se ha perdido con el paso de los años, pero que sigue estando recogido en libros que quedaron para la posteridad.

En la británica época victoriana todo el mundo conocía ese código que se convirtió en secreto cooperante para amantes, en silencioso culto religioso y en un complejo entramado de sentimientos en forma de pétalos y colores.

Hoy en día de aquel enigmático lenguaje, solo nos queda el simbolismo de las rosas rojas cada 14 de Febrero, pero hubo mucho más.

Una flor, un momento

En un mundo en el que un emoticono dice tanto como una frase, en que existen memes, GIFs y maneras de comunicarse encriptadas en estados de Instagram y fotos que desaparecen, quizás no necesitemos volver a hablar a través de las flores.

Del mismo modo que se perdió en el calendario el lenguaje del abanico, que tantos romances tabú propició, parece poco probable que la floriografía vuelva a conquistar nuestras calles.

Pero, nunca está de más conocer maneras de comunicarse delante de todo el mundo, sin que nadie más se entere. ¿No te parece?

Antes de tu próxima visita a nuestras floristerías asociadas, descubre qué flor es la mejor para cada ocasión.

Anémona | *Su significado es bastante triste, ya que simboliza el abandono.*

Áster | *Su nombre proviene de la palabra estrella, debido a su forma. En el siglo XVIII era la flor de la delicadeza.*

Boca de dragón | *Usada para pedir disculpas, se solía enviar acompañada de un jacinto (que era el símbolo de la verdad)*

Camelia | *Dependiendo de su color, cambiaba el significado. Si era roja, amor. Las blancas, admiración y quién se decantaba por el rosa, anhelaba al destinatario.*

Cinia | *Aunque no es una flor demasiado conocida, es muy duradera por eso se empleaba para amistades lejanas que se echaban de menos.*

Clavel | *Conocida como la flor de Zeus, varía de significado según el tono de los pétalos.*
Los rojos simbolizan admiración, los blancos pureza, los rosas son símbolo de gratitud y si los recibes amarillos, te están rechazando.

Crisantemo | *Muy vinculado con la muerte hoy en día, el crisantemo se hacía llegar entonces a grandes amigos queridos.*

Gardenia | *Los amores secretos se las mandaban para mantener la promesa de continuidad.*

Lila | *Los antiguos egipcios la consideraban la flor de los faraones por su elegancia y belleza.*
En la época victoriana representaba la ternura, la bondad y el deseo de felicidad.

Milenrama | *Se usa mucho para decorar ramos así que seguro que la has visto aunque el nombre no te suene. En su momento era la flor que se mandaba a los enfermos, esperando su sanación.*

Narciso | *Toma su nombre del mito griego del auto amor. En cambio, para los habitantes del siglo XVIII era la representación del amor correspondido.*

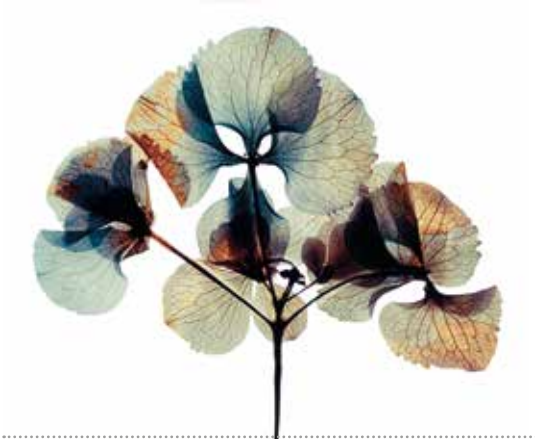
Orquídea | *Casi imposible de conseguir en aquel entonces, regalarla denotaba un profundo amor, además de un alto nivel económico y social.*

Peonía | *Solía, regalarse a los novios para desearles un matrimonio feliz y próspero.*

Rosa | *La flor por excelencia y de la que más simbolismo ha llegado a nuestros días. Las rojas son de amor, las blancas de inocencia, las rosas de felicidad y las amarillas, significan envidias!*

Tulipán | *Hubo un momento de la historia en la que sus bulbos fueron tan famosos y costosos que se llegaron a usar como moneda, pero no en la época de mayor auge de la floriografía. En aquellos años significaban sentir caridad.*

Verbena | *Su simbología ha llegado hasta nuestros días, ya que es una flor vinculada estrechamente con la religión y lo ha sido siempre. Cuando alguien enviaba verbenas, le pedía al receptor que rezase por él o ella.*



Cuestión de color

Ya lo hemos visto con algunos ejemplares que son los más conocidos, pero el estudio del significado oculto de las flores iba más allá de su especie.

De hecho, incluso la combinación de distintas flores indicaba mensajes completos… era como mandar un SMS o un Whats App!!

Y, por si fuera poco, el color de cada flor, marcaba diferencias que podían cambiar mucho el mensaje. ¡¡No te confundas de tonalidad!!

Flores blancas | *Sinónimo de pureza y tranquilidad, demuestran respeto hacia la persona que las recibe y preocupación por su bienestar. Sentimientos transparentes y limpios.*

Flores azules | *Su mayor simbolismo es el de la confianza, pero también el afecto, la relajación y la comunicación fluida.*

Flores verdes | *Se entregan a personas a las que les deseamos un crecimiento emocional, bienestar y, sobre todo, fertilidad.*

Flores malvas | *O lilas, moradas, violetas... Los tonos dentro de esta gama reflejan paz y armonía, por lo que son un mensaje de esperanza y de calma ante la adversidad.*

Flores amarillas | *Muchas personas las asocian a la mala suerte pero, en realidad, siempre han sido lo contrario. Representan la alegría, la juventud y la vida. Pero, depende de quién te las regale puede haber celos y egoísmo...*

Flores rosas | *Dicen que es el color de la femineidad pero, hace siglos, se asociaba a los caballeros. Lo que sí es cierto es que es útil para calmar los nervios y que se relaciona con amores desinteresados, fantasías y sueños.*

Flores rojas | *No tenemos ni que decir que son del color del amor, la pasión y la seducción pero, ¿sabes que también muestran cariño incondicional y verdadero, fuera de las relaciones de pareja?*

Flores naranjas | *Puede que nunca las hayas recibido ni enviado porque no son las más comunes y, sin embargo, son las mejores para elogiar la belleza del otro, su fuerza, levantar el ánimo y mejorar el humor.*

¿Ya tienes claro tu siguiente ramo?

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **FLORES Y PLANTAS**

Razas de perros ideales *PARA PERSONAS QUE VIVEN SOLAS*

En la última estadística, realizada hace un par de años, se recogía que casi 5 millones de personas viven solas en nuestro país. La mayoría, mujeres de menos de 65 años.

La evolución de nuestra sociedad nos ha llevado (y menos mal!!) a tener familias de todo tipo. Hay casas en las que vive una sola persona, hogares monoparentales, compañeros de piso, personas mayores que ayudan a jóvenes a cambio de compañía, viud@s que se mudan juntos para paliar la soledad.

Es cierto que con los tipos de interés disparados y el precio de la vivienda muy por encima de los salarios, vivir solo es complicado. Pero ese no es el único problema.

Seguro que has oído hablar de lo que se ha dado en llamar la tasa single, porque sí, vivir solo es más caro que hacerlo en pareja (e incluso en familia).

Puede que pienses que si los gastos son para uno, se reducen las facturas pero eso es porque no estás valorando el modo en el que está hecha nuestra sociedad de consumo.

Si nos fijamos únicamente en los gastos del hogar (luz, agua y electricidad/gas) una persona que vive sola paga un 60% más que quienes lo hacen acompañados. Pero la diferencia no está solo en lo más básico. La tributación da a perder, viajar es hasta un 80% más caro y la lista de la compra se dispara.

El Instituto Aragonés de Estadística cifró en 8.345 euros los gastos anuales de una persona sola (Solo en gastos básicos), mientras que en el caso de una pareja el total era de 5.207,87 por exactamente lo mismo.

A pesar de ese incremento de casi un 38% en las necesidades más bajas de la pirámide de Maslow, **son muchas las personas que deciden que les compensa el sobrecoste, con tal de tener la libertad de hacer y deshacer en su casa, a su antojo.**

Porque vivir solo no es estar solo. Puedes tener una vida plena, un trabajo que te encante, una familia que te apoye, amigos que no te dejan quedarte en casa ni un solo día y, sobre todo, puedes tener la compañía incondicional de un perro que comparta tu vida.

¿Lo habías pensado?

Desmontando mitos

Vivir solo implica, en la mayoría de los casos, que tu casa se queda vacía muchas horas al día.

A la jornada laboral de 8 horas, hay que sumar el tiempo de los desplazamientos desde y hasta el trabajo, el que pasas en el gimnasio, de compras, en casa de tus padres o disfrutando del ocio.

Eso lleva a **muchas personas a pensar que tener un perro es inviable, por el tiempo que va a tener que permanecer en casa sin compañía.** Lo que no se paran a valorar es que hay muchas actividades en las que tu mascota puede acompañarte.

¿Por qué no cambiar un par de días de gimnasio por una salida a correr por el bidegorri, a su lado? ¿Qué tal si les haces una visita a tus progenitores llevándoles a la alegría de tu casa?

Lo que sí o sí debes tener en cuenta es que no cualquier raza de perro se va a acostumbrar a que lo dejes sin ti mientras trabajas y que tampoco todos serán felices en un espacio pequeño y sin demasiado ejercicio físico.

Pero hay algunas razas que pueden ser perfectas para ti, porque tener un perro…

- *Te ayudará a **disminuir el estrés** del día a día.*
- *Favorecerá tu **producción de serotonina**.*
- *Hará que **socialices con nuevas personas**.*
- ***Disparará tu autoestima.***
- *Te obligará a **hacer ejercicio físico** y a salir a la calle.*

Y, además,… hará de tu casa un hogar.

Tu mejor compañero

Ya estás viendo claros los beneficios de contar con un amigo peludo, y has derribado la creencia de que no podrás cuidarlo como se merece.

Perfecto, es hora de adoptar!!!

En un país donde más de 400 perros se abandonan cada 24 horas, nos parece ideal poder darles un nuevo hogar.

Eso sí, **adoptar tiene un riesgo y es que te dejes llevar por la emoción, por la lástima o por cualquier cosa que no sea el sentido común.**

Entérate bien de si tiene problemas de salud de los que no vayas a poder hacerte cargo, conoce su historia para detectar sus miedos y eliminarlos.

Y, sobre todo, **ten en cuenta que cada raza tiene un modo de ser y de vivir.**

Estas son, según nuestros veterinarios asociados, las 5 mejores para personas que viven solas.

Bulldog inglés

*Su carita babosa te enamorará nada más verlo pero es que, además, no necesita demasiado ejercicio por lo que **no sufrirá si un día estás agotado de trabajar y te da pereza el paseo rutinario**. Por si fuera poco, su ladrido te protegerá de cualquier intruso y contigo será paciente y tranquilo.*

Dálmata

*Una de las razas más independientes, no tendrá problemas en quedarse solo mientras vas a trabajar, ya que **no desarrollan ansiedad por separación**. Ten en cuenta que son perros grandes por lo que necesitan cierto espacio y que les des muchos mimos!*

Schnauzer

*Al igual que los dálmatas no tienen problema por pasar horas sin ti y, a pesar de su fama de ariscos, **son perros tranquilos y emocionalmente equilibrados.** Ideales para la vida en pisos no demasiado grandes.*

Bóxer

*Si tienes un estilo de vida activo, el bóxer será tu mejor aliado. Con **altos niveles de energía, les encanta socializar y te acompañarán a cualquier aventura.***

Bichón maltés

*Son adorables y eso es ya un plus pero es que también son **excepcionalmente cariñosos una vez desarrollen el vínculo contigo.** Al ser bastante pequeños no necesitan demasiado espacio y no esperarán de ti cuidados especiales.*

¿Por qué raza te decantas para tu hogar?

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **MASCOTAS**

El DNI *DE TU VEHÍCULO*

Por mucho que parezca que el DNI ha existido desde que el mundo es mundo, lo cierto es que no hace tanto tiempo, identificarse quedaba en manos de conocidos y vecinos que acreditaban nuestro nombre.

Aún en la década de 1940 se usaban salvoconductos o células personales para mostrar, cuando eran solicitadas. Pero el Decreto 2-III-1944 instauró un documento nacional de identidad para todos los españoles y desde entonces ha ido adaptándose a los nuevos tiempos.

Si te preguntamos para qué sirve, quizás no le des demasiada importancia. Antes lo solicitaban al pagar con tarjeta y, a veces, al hacer algunas compras, pero esa práctica está cada vez más en desuso.

Sin embargo, **no podrías ejercer tu derecho al voto sin él, no tendrías manera de poner una denuncia si no lo tuvieses y tu identidad estaría siempre en entredicho si no lo llevases en la cartera.**

Del mismo modo que las personas tenemos un documento identificativo, con el que se pueden buscar todos nuestros traspiés legales, conocer la edad real (y no la que cuentas por coquetería) o la procedencia, el vehículo que conduces también tiene DNI.

¿Lo sabías?

Seguro que has pensado en la matrícula, pero no. La matrícula es lo primero que los ladrones cambian cuando roban un coche. Es como si tú te cambias el tono de pelo, te operas el mentón o te rapas la cabeza. Cambia tu aspecto, eres irreconocible, pero tu DNI sigue mostrando tu verdadero yo.

De igual modo, **la matrícula de un vehículo puede cambiar miles de veces, pero su identificación no lo hará nunca.**

Hablemos del número de bastidor.

Desgranando el VIN

Lo que se llama número de bastidor, es el VIN (Vehicle Identification Number) del vehículo. Al igual que los DNIs es un número único en el mundo, asignado a cada vehículo.

No existe en el planeta ningún coche, camión, moto ni otro modelo sin él.

Puede parecer una combinación aleatoria de cifras y letras, pero hay un significado en cada parte del dígito.

En este reportaje vamos a enseñarte, de la mano de nuestro taller asociado, cómo leerlo y los datos que puede facilitar.

Para empezar, te diremos que este código es bastante reciente pues, a pesar de que se usó en 1954 por primera vez, no fue hasta 1981 que se generalizó y estandarizó.

Desde sus inicios se ha tratado de un código alfanumérico de 17 dígitos, que solo podrá repetirse tras 30 años. Eso quiere decir que puede que tu coche actual tenga el mismo número de bastidor que uno que tuvo tu padre o tu abuelo, pero es poco probable.

Antes de seguir explicándote, sería interesante que tuvieses el tuyo delante, por lo que ve a buscarlo. ¿Dónde?

Es obligatorio que se encuentre troquelado en el chasis o en algunas de las placas de la carrocería, pero también suele estar en la parte inferior del parabrisas para dar facilidad a su localización.

Si no lo encuentras, en el manual de tu vehículo aparece el lugar exacto donde tu modelo lleva inscrito el VIN (puede ser el maletero, bajo los asientos delanteros,…)

¿Sigues sin verlo?

Entonces puedes recurrir a la tercera opción que es leerlo en la ficha técnica del vehículo, apartado E o en el permiso de circulación.

Ahora que, esperemos, ya lo tienes, la cuestión es ¿se puede saber algo viendo todos estos dígitos?

La respuesta es obviamente sí, y no solo algo, sino casi todo! El número de bastidor aporta información valiosa sobre el vehículo que de otro modo desconoceríamos.

Deudas o cargas que pueda tener
Datos reales de fecha y lugar de matriculación
Titularidad del vehículo
Historial de los accidentes sufridos
Cuentakilómetros
Reparaciones realizadas
Uso profesional
Equipamiento completo (Desde el color original al motor, caja de cambios, transmisión, frenos...)

Para ti como propietario es interesante saber que todos estos datos quedan reflejados, pero **si en algún momento te planteas comprar un coche de segunda mano, ¿te das cuenta del valor de esta información?**

Dígito a dígito

A la hora de la codificación existen ciertas diferencias entre la normativa americana y la europea, pero vamos a centrarnos en la segunda que es la que nos afecta.

Nuestro sistema se rige por la norma ISO 3779 que está en vigor desde el año 2009.

Los 17 dígitos se clasifican en

WMI | *Son los datos de fabricación.*
VDS | *Indican la homologación del vehículo.*
VIS | *Datos sobre producción.*

Con esto claro, puedes ir mirando los datos de tu número de bastidor. ¿Lo tienes? Pues seguimos!!!

WMI

Formado por los 3 primeros caracteres del VIN, el primero de sus dígitos indica el continente donde se ha fabricado.

1,4 o 5: *EEUU* | **2:** *Canadá* | **3:** *México*
6-7: *Oceanía* | **8-9:** *Sudamérica* | **A:** *África*
J-K-L-M: *Asia* | **S-V-W-X-Y-Z:** *Europa*

El segundo de sus dígitos indica el país de fabricación y el tercero el fabricante, algunos códigos son:

A: *Audi* | **B:** *BMW* | **F:** *Ford* | **D:** *Mercedes*
N: *Nissan* | **H:** *Honda*

VDS

Va desde el cuarto dígito hasta el noveno y se desentraña así:

El 4º *es el modelo de vehículo.*
Del 5º al 8º *encontramos toda la información en cuanto a las características del motor (el tipo de alimentación, la cilindrada, etc...), transmisión y otros datos.*
El 9º *dígito se considera de control o verificación.*

Todos estos dígitos varían en función del fabricante que es quién escoge el cifrado y lo utiliza en toda su producción.

VIS

Por último, tenemos los números que propiamente son el bastidor del vehículo.

El décimo dígito es el año de fabricación, codificado de la A a la K, repitiendo letra cada 10 años. Es decir:

A corresponde a *1980, 1990, 2000, 2010 y 2020.*
B a *1981, 1991, 2001, 2011, 2021.*

Y así sucesivamente.

Entre el 11º y el 17º *encontramos el número de producción del fabricante, distinto para cada vehículo.*

Los talleres son los más beneficiados por la existencia de este número, ya que gracias a él pueden acceder a la información sobre revisiones o reparaciones previas, con lo que ahorran tiempo a sus empleados y a ti, un coste innecesario.

¡¡Bendito número de bastidor!!

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE MECÁNICA

ONURA
SERVICIOS OPARA TU VEHÍCULO
Castilla - La Mancha Kalea 13
T. 692 589 807
korchi.onura@gmail.com
lavadoonura.com

Da un toque único a tus looks *CON LOS COMPLEMENTOS IDEALES*

HABLAR DE MODA LLEVA A NUESTRO CEREBRO AL MISMO LUGAR: ESAS PASARELAS IMPOSIBLES DE IMITAR, DONDE DISEÑADORES QUE NO NOS CONOCEN NOS DICEN QUÉ DEBEMOS PONERNOS. NOS SIENTE COMO NOS SIENTE.

Ellos fueron los responsables de las hombreras XXL que llenan nuestros álbumes de fotos, de los chándales brillantes que viajaban a todas las excursiones escolares y de los cardados imposibles que llenaron de efluvios de laca la capa de ozono.

¿Se puede ir a la moda sin caer en las excentricidades que pueblan París, Cibeles o Nueva York? La respuesta es…

Claro que sí, guapi!!

Y además se puede hacer por poco dinero, si sabes dónde invertir. Porque no necesitas un vestido prêt-à-porter ni un traje de 4 cifras que jamás podrías ponerte para ir a por el pan.

Lo que te hace falta es un armario cápsula lleno de prendas básicas que puedas combinar de mil maneras y, sobre todo, complementos perfectos que te representen y le den tu toque a cada look.

¿Y sabes quién tiene todos los secretos para lograrlo? Exacto!! Nuestros asociados del sector.

Si aún dudas de la importancia de un buen complemento, te proponemos que pienses en…

- *La peluca recta de Cleopatra con su diadema de serpiente*
- *El paraguas inseparable de las geishas*
- *La peluca blanca del siglo XVIII*
- *El casco con cuernos de los vikingos...*

Se han quedado grabados en nuestra mente como lo harán tus looks!

VISTE TUS PIES

Para algunas personas los zapatos son parte de la ropa, para otras un complemento.

Lo consideres como lo consideres, aquí te contamos **qué 5 tipo de calzados necesitas tener para que tu armario sea funcional.**

Zapato de salón | *No lo relegues solo a las fiestas, puedes usarlos con vaqueros, faldas o vestidos, pero eso sí, busca uno de tacón cómodo (stilettos mejor) y negros para que combinen con todo.*

Bailarinas (o parisinas) | *Son el calzado perfecto para el entretiempo y te darán un look elegante a la vez que casual. Te recomendamos decantarte por un tono neutro, como un beige o camel.*

Deportivas | *Desde hace años se usan para hacer ejercicio, para vestir de manera más desenfadada y hasta en los looks más elaborados. La deportiva ha dejado de vivir en el gimnasio y toma las calles con fuerza. Puedes optar por unas blancas que te irán con todo y le darán un toque muy personal a tus conjuntos.*

Sandalias | *Aunque ahora mismo nos queda lejos el verano, las sandalias son imprescindibles en nuestro armario. Mejor con poco tacón para usarlas con todos y, si le quieres dar un plus, elígelas con pedrería.*

Botines y botas | *No, no son lo mismo. Los primeros no suben más allá del tobillo y las segundas cubren los gemelos. Lo ideal es que te hagas con unas botas con tacón y unos botines planos (o viceversa). ¿Colores? Marrones, grises o nudes serán los ideales.*

Y apunta estos consejos antes de hacerte con ellos.

- ***Los zapatos son la base de tu cuerpo, toda tu postura se sostiene sobre ellos,*** *por lo que deberías priorizar la calidad por encima de todo.*
  Mejor 5 pares de alta calidad, con una buena durabilidad y que no destrocen tu caminar por el mundo que 18 malos!!
- ***Ponte por delante de cualquier moda.*** *Puede que se lleven los tacones de 15 centímetros pero a ti no te hagan sentir bien. Quizás seas ya bastante alta, te resulten incómodos o te generen inseguridad. Entonces, simplemente, desecha la idea.* ***La moda debe adaptarse siempre a ti y no al revés.***
- ***Pruébate siempre los dos pies en la tienda*** *y anda un poco con ellos antes de decidirte.*
- ***Consejo extra:*** *Ve a comprar zapatos siempre por la tarde, ya que el pie está un poquito más hinchado y eso te dará garantías de que te quedarán bien a cualquier hora.*

Moda en cada pieza

¿Pensabas que habíamos terminado?

¡¡¡De eso nada!!! ¿Dónde iba a radicar tu diferencia si te pones una camisa blanca, un vaquero y unas deportivas negras?

No, baby. Tú naciste para destacar y el punto está justo en nuestros comercios asociados, donde tienen lo que necesitas para empezar a arriesgar en tus looks!

Bolsos | *Seguro que tienes varios de esos colores que van con todo y es genial. Pero... ¿y si te atreves a añadir a tu conjunto un bolso en color acento? Sí, sí. Hablamos de fucsias, rojos o verdes. Eso sí, ten en cuenta que el modelo te favorezca y no te haga desaparecer bajo el bolso.*

Pañuelos y fulares | *Nada de quedarte solo en adornar tu cuello. Llévalos al pelo, en la muñeca, anudados en tu bolso... Y hazlo con estos tips:*

- ***Si eres bajita****, mejor que sea un pañuelo corto*
- *Quítale volumen al conjunto* ***si tienes unos kilitos de más****, con una tela con caída*
- *Y si lo vas a llevar* ***pegado a la cara,*** *opta por estampados que aporten luminosidad.*

Pendientes | *Dependiendo de tu tipo de cara, triunfarás con unos u otros. Atent@!*

- ***Rostro ovalado.*** *Es el rostro más agradecido, ya que cualquier estilo te sentará bien, pero los mejores son los largos en su forma triangular.*
- ***Rostro cuadrado.*** *Necesitas dulcificar tus rasgos y para eso, los pendientes de botón y los aros pequeños te quedarán de 10.*
- ***Rostro redondo.*** *Buscaremos justo lo contrario que en el cuadrado, por lo que opta por pendientes en formas cuadradas o triangulares grandes y evita los minis o los aros.*

Cinturones | *No hace falta que los pantalones se te caigan para añadir a tu look un cinturón. No demasiado delgado ni demasiado ancho, pero seas de la talla que seas, ayudará a cortar visualmente el cuerpo y dar forma a esas caderas!*

¿Te has decidido ya a ser la reina o el rey del estilazo en Barakaldo en cualquier estación? Pues te esperamos en nuestros comercios asociados, con la corona y ¡miles de complementos!

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **MODA, CALZADO Y COMPLEMENTOS**

MERCERÍA MAGAZ

MAS MODA
www.mas-moda.es
masmodaBK T. 944 061 972
mas_moda_bk 641 771 391

fancy moda BARAKALDO
PIDE TU BONO DESCUENTO

¿Cómo gestionar *LA SOLEDAD IMPUESTA?*

"Y cuando nadie te despierta por la mañana,
y cuando nadie te espera en la noche,
y cuando puedes hacer lo que quieras.
¿Cómo lo llamas? ¿Libertad o Soledad?"

Charles Bukowski

En algún momento de tu vida, te vas a sentir solo. O peor, vas a estarlo. Es una certeza que puedes tener desde hoy, tengas 15, 40 o 78 años. No importa tu edad porque, del mismo modo que desconocemos millones de las variables que nos ocurrirán durante nuestra vida, la soledad no es una duda.

Hay quiénes, como en la frase de Bukowski, escogen la soledad, la buscan, la abrazan. Es una soledad pacífica, serena, tranquila.

Pero no es el único tipo de soledad que existe, hay otra: **la no elegida, la impuesta. Esta sí que es dolorosa, es difícil de superar y puede hacer mucho daño a quiénes la sufren.**

En psicología, al hablar de soledad, se suele hacer de esta, de la que genera malestar y desconexión con el medio y quienes lo habitan. ¿Qué la provoca?

Distintos factores, puede ser que carezcamos de socialización en la vida privada, que nuestras relaciones sean demasiado superficiales y no nos satisfagan o que no tengamos tiempo para fomentar nuevos contactos.

Un divorcio, un cambio de ciudad, un nuevo trabajo, la pérdida del cónyuge, el abandono de los hijos del hogar familiar… Pero hay más, porque **según un estudio de Cigna, los jóvenes de entre 18 y 22 años son los que más solos se sienten,** aunque tendamos a minimizar sus problemas.

Cuando el teléfono no suena, no hay a dónde ir al salir de trabajar ni existe un alma que nos pregunte qué tal… ¿es libertad?

No. No si es algo que no has elegido.

Muchas personas te dirán que salgas, que socialices, que te hagas con una mascota, te apuntes al gimnasio y hagas lo que nunca has hecho. Y sí, son buenas recomendaciones para una persona saludable.

Pero ¿qué pasa si la soledad se ha empezado a comer la autoestima, si los miedos son la única compañía y el camino se ha llenado de niebla?

Entonces, lo que necesitas es un foco que alumbre la ruta, una mano que te lleve hacia delante y unos ojos que te recuerden cómo debes mirarte.

Lo que te hace falta es apoyo psicológico porque, si hay algo de lo que no se puede escapar en solitario, es de la soledad obligada.

Algunos consejos

Nuestro mayor consejo es que te dejes ayudar. Tu psicólogo te guiará durante todo el proceso, no solo de evitar ese sentimiento tan desgarrador, sino de empezar a vivir la soledad de una manera muy distinta.

Quizás ahora sea complicado cambiar el prisma, pero la soledad implica muchas veces una oportunidad.

De conocerte mejor, de saber lo que realmente quieres y deseas, de usar tu tiempo en cosas que de verdad te motiven e importen, de cultivar relaciones desde el punto en el que tú necesitas…

Si te planteas huir de ella, corriendo como alma que lleva el diablo, estarás actuando desde la negación y seguro que ya sabes que no es un buen punto de partida.

Por eso, el primer consejo que te damos, pasa justo por ahí.

Acepta y reconoce tu emoción

Mentir a los demás y a ti mismo no te va a ayudar. Todas las emociones que sentimos son útiles, por molestas que resulten, por lo que negarla solo te hará entrar en conflicto contigo mism@.

Sal de la pasividad

Y , si te fijas, no decimos que salgas de la apatía que genera la soledad. Porque abandonar ese estado es difícil, pero cambiar el comportamiento es cuestión de elección. Elige salir a la calle aunque no tengas ganas en vez de ver Netflix, opta por ducharte y vestirte por mucho que te cueste la vida misma, en vez de quedarte en la cama porque no tienes planes...

Tu cita eres tú

Si crees que no tienes a nadie para hacer planes que te apetezcan, estás equivocad@. Te tienes a ti y, de momento, no necesitas más. Arréglate y llévate a comer, al cine o a una escapada de fin de semana.

Ayudar para ayudarte

El voluntariado es una manera de relacionarte, responsabilizarte de otras personas y sentirte bien ayudando a los demás a sentirse bien. Sentir felicidad por los otros te generará adicción (de la buena), ya lo verás.

Cuidado con el mundo virtual

Internet es una herramienta estupenda para muchas áreas, incluido conocer personas. Pero, ten cuidado con quedarte a vivir en el universo online y olvidarte de las infinitas experiencias que te esperan en la realidad física.

Y recuerda que, si necesitas ayuda, aliento o compañía en el proceso, puedes contar con nuestros especialistas para que esa soledad se convierta en libertad.

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **SALUD Y DEPORTE**

La Tisanería de Silvia
Contigo desde 2011
La Tisaneria de Silvia
688 86 06 95
latisaneria_de_silvia
latisaneria@gmail.com | **latisaneria.es**

Me Salud
Centro especializado en Reeducación Postural y Movimiento
Canarias Kalea, 3 bajo,
48902 Barakaldo,
Bizkaia
633 73 92 75
info@movimientoessalud.com

andraca farmacia
FARMACIA LEIRE ANDRACA
POLIGONO LA PAZ, 18J
BARAKALDO - BIZKAIA
Tel: 944994179
farmacia.andraca@farmathia.com

ALBOR COHS
PSICOLOGÍA
T. 944 82 00 94
682 74 66 88

BARAKALDO C.F.

Planes de pensiones para autónomos, *PROS Y CONTRAS*

Mira tu nómina. Si trabajas por cuenta ajena, verás varios conceptos de retenciones a pagar.
Para saber cuánto estás cotizando para el día en el que (¡por fin!) te jubiles, tienes que observar la parte donde aparece la base de cotización a contingencias comunes de la Seguridad Social.

Habitualmente, el porcentaje suele rondar el 28% pero el trabajador no aporta más que un 4, ya que del resto se hace cargo la empresa.

Hasta aquí, todo bien.

Pero tú, estás leyendo esto pensando… ¿qué nómina? Yo, como autónomo no tengo de eso.

Es cierto que muchos autónomos se hacen aportaciones mensuales para separar sus salarios de los rendimientos generales del negocio, pero en cualquier caso su cotización para el día de mañana no se mide así.

En realidad es lo que pagas mensualmente en concepto de trabajador por cuenta propia lo que va a determinar qué vida vas a poder vivir cuando decidas dejar de trabajar.

Con la nueva normativa, se han establecido diversos tramos en base a los ingresos, pero los datos no engañan: **el 43% de los autónomos mayores de 55 sí cotizan por encima de la base mínima, pero en el caso de los emprendedores más jóvenes ese porcentaje no llega al 15%.**

¿De cuál de los dos grupos eres tú?

Entendiendo el plan de pensiones

Con estos porcentajes, resulta curioso que cuatro de cada 10 trabajadores autónomos hayan contratado algún plan de pensiones privado o seguros, tal como se desprende del informe *'El trabajador autónomo ante la previsión social'*.

Este documento, elaborado para MAPFRE por ATA recoge que los trabajadores por cuenta propia optan por diversos productos, entre los que el rey es el plan de pensiones (41,2%).

Ya sea porque la fiabilidad de las arcas públicas está cada vez más en entredicho o por el deseo de compensar la pensión estatal con algo más de liquidez, lo cierto es que tener un plan de pensiones parece un refugio seguro para el dinero.

Pero, ¿son en realidad todo ventajas?

Antes de llegar a ese punto, debes entender **que un plan de pensiones para autónomos es un instrumento financiero que permite ahorrar un dinero mensual, de cara a poder recuperarlo cuando nos llegue la jubilación.**

Existen distintos planes de pensiones y deberás asesorarte con profesionales que te puedan recomendar el que mejor se adapte, no solo a tus necesidades, sino a tu situación económica.

Según las aportaciones, hay planes de:

Aportación definida | *Se fija la aportación que el titular hará y la periodicidad de la misma. No está garantizado el capital a la hora del rescate, ya que dependerá de las inversiones realizadas.*

Prestación definida | *Al contrario que en el anterior, aquí sí se garantiza el capital a la hora del rescate. El titular recibirá toda su aportación más la rentabilidad que se marcó al inicio.*

Mixtos | *Una mezcla de ambos. Se fija la aportación periódica, pero también se establece la rentabilidad mínima en el momento de recuperarlo.*

Si tenemos en cuenta la política de inversión nos encontramos con otros tipos a tener en cuenta

Renta fija | *Con inversiones en activos estatales y corporativos, se les supone un riesgo menor que a otros tipos, pero también menor rentabilidad.*

Renta variable | *Aumentando el riesgo, pero también la posible rentabilidad, encontramos los planes de pensiones de renta variable, que aportan capital a activos con mayores susceptibilidades de cambio.*

Garantizados | *Por último, esta modalidad de planes de pensiones asegura al contratante la recuperación a vencimiento de todo el capital ingresado al plan. Para ello debe mantener el dinero hasta la fecha de vencimiento. Con una rentabilidad muy reducida, son los más seguros a nivel de recuperación.*

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **SERVICIOS**

Ahora te estarás preguntando, ¿cuál es el mejor? La respuesta es sencilla: no existe uno mejor ni peor que otro. Todo va a depender de tu situación, tus necesidades o tu capacidad de riesgo.

Lo que sí son comunes son los beneficios que puedes obtener al contratar un plan de pensiones.

Ventajas de contratar un plan de pensiones

Durante este año 2023 ha entrado en vigor una modificación del reglamento que resulta más beneficiosa, ya que **ha aumentado la deducción aplicable a estos productos, pasando de 1.500 euros anuales a los 5.750 euros.**

Esto supone una gran ventaja a tener en cuenta, pero no es la única. Por aquí te dejamos algunas más que debes barajar antes de tomar la decisión de llevar tu dinero a este producto financiero.

- *Las inversiones que se realizan con el capital del plan de pensiones se llevan a cabo en mercados internacionales, lo que posibilita la diversificación y la rentabilidad.*
- *Las aportaciones son flexibles, por lo que podrás incluso suspenderlas si el negocio no va como te gustaría.*
- *Es un complemento a la renta pública que te corresponda.*

Inconvenientes de contratar un plan de pensiones

Toda moneda tiene dos caras, y esta no es la ocasión excepcional. En ABK nos gusta darte todas las perspectivas porque solo así podrás elegir con rigor y sin arrepentirte más adelante.

- *Solo podrás recuperar el dinero en casos concretos: jubilación, incapacidad, enfermedad grave...*
- *Son más caros que productos como fondos de inversión y generan menos rentabilidad.*
- *En el momento de la recuperación se deben de pagar impuestos, no solo por las ganancias sino también por las aportaciones.*

Algunos consejos

El mejor que podemos darte es que te pongas en contacto con nuestros asesores asociados para que te ayuden a tomar la decisión más favorable.

Pero mientras agendas citas con ellos, vamos a dejarte por aquí consejitos extra para que los guardes y recuerdes si decides contratar tu plan de pensiones.

- ***No recuperes todo el plan el mismo año que te jubiles**. Es mejor que lo hagas al año siguiente, cuando los rendimientos del trabajo sean menores y tengas que pagar menos impuestos.*
- ***Trata de cobrarlo por partes** y no de golpe, ya que la fiscalidad volverá a ponerse en tu contra al escalar en la escala tributaria. Lo ideal es que lo vayas cobrando durante varios años, rescatando cantidades poco a poco.*
- ***Si tienes menos de 45 años** no te interesa demasiado contratar un plan de pensiones. Esa edad es ideal para invertir en fondos.*

¿Lo tienes claro?

Llantada
Asesoría Fiscal, Laboral, Contable y Jurídica
Servicios Inmobiliarios
Balejo 5 - Cruces
T. 94 497 13 99
asellantada@llantada.es
www.llantada.es

IJV REPARTO
REPARTO DE PAQUETERÍA, CORREO Y PUBLICIDAD
c/ Zorilla 12, lonja dcha.
T. 94 609 65 17 - 665 244 867

mdos
Soluciones inmobiliarias
Bizkaia 6, local dcha.
T. 94 685 46 63 - M. 688 763 238
info@mdostaldea.com
www.mdostaldea.com

ZABALLA Asesores, SL

LABORAL kutxa
Hay otra forma

EST Nº 16 ARTIZ
C/ Obispo Padre Olaetxea 20, L-3D
Lutxana - Barakaldo

¿Cómo saber *QUÉ POTENCIA TIENES QUE CONTRATAR?*

DESDE HACE CASI UN AÑO LAS FACTURAS DE LA LUZ SON EL QUEBRADERO DE CABEZA DE MUCHOS HOGARES EN BARAKALDO. Y, SI SOLO FUERA ESO CASI QUE NOS CONFORMARÍAMOS. EL PROBLEMA ES QUE LA SUBIDA DE LOS KW HA VENIDO DE LA MANO DEL ENCARECIMIENTO DE LOS ALIMENTOS, DE LA DISPARADA ESCALADA DE LOS TIPOS DE INTERÉS DE LAS HIPOTECAS Y DE UN MAYOR GASTO EN CASI CUALQUIER COSA QUE NO SEA RESPIRAR.

Abaratarte las facturas de la compañía de electricidad no está en nuestra mano, pero… ¡¡Espera!! Sí que lo está.

Hablando con nuestros especialistas en electrónica y electricidad nos hemos dado cuenta de que muchas personas no sabemos qué potencia tenemos contratada, si necesitamos lo que pagamos o si estamos tirando el dinero.

Todo este tema genera mucha frustración ya que es complicado entender el modo en el que las eléctricas facturan por su suministro.

Pero, en esto sí te podemos ayudar y vamos a intentar hacerlo de la manera más sencilla posible: respondiendo a las preguntas más habituales que nos hacemos todos.

¿QUÉ ES LA POTENCIA ELÉCTRICA?

Esta cifra marca la cantidad de aparatos eléctricos que puedes tener activos en tu casa de manera simultánea. Cuando enciendes muchas cosas a la vez y salta el diferencial, ocurre porque has superado la potencia contratada.

Para encontrarla en tu factura, busca el apartado Facturación por potencia, potencia facturada o término facturado. Lo encontrarás en kW (kilovatios).

La potencia se abona, la uses o no. Es decir que si tienes una potencia superior a tu consumo estás regalándole dinero a tu compañía.

¿CÓMO PUEDO SABER SI ESTOY PAGANDO DE MÁS?

El método casero consiste en enchufar todo lo que uses habitualmente y ponerlo en funcionamiento simultáneamente. Si el automático no salta, quiere decir que tienes una potencia superior a la que necesitas.

Porque en realidad, ¿cuántas veces al año preparas un asado al horno mientras tienes las placas a tope, te secas el pelo, pasas el aspirador y pones 10 batidoras?

¡Pues eso!

¿ES EL ÚNICO MODO DE CALCULAR LA POTENCIA?

No. Puedes sentarte y calcularlo con papel y boli. Solo tienes que sumar la potencia que necesitan los aparatos que empleas en casa habitualmente a la vez y ver si el total está por debajo o por encima de la potencia contratada.

También puedes usar alguna calculadora online o (y esta es la mejor opción) ponerte en contacto con un profesional que realice las mediciones oportunas.

¿POR DÓNDE EMPIEZO SI QUIERO CALCULARLO YO MISM@?

Tienes que tener en cuenta todos los aparatos y su gasto eléctrico.

Te dejamos algunas pistas:

Potencia por electrodoméstico

Microondas: 1kW
Televisión: 0.5 kW
Nevera: 0.5 kW
Horno: 2kW
Placas: 1.5 kW
Lavadora: 1.5 kW
Lavavajillas: 2 kW
Estufa eléctrica: 2 kW

Si sigues con dudas, quizás te ayude saber que existen unos baremos establecidos, según los tamaños de las viviendas y las personas que viven en ellas.

Por regla general, y sin tener en cuenta las particularidades que pueden afectar en tu caso, se fija que:

En viviendas de entre 50 y 80 m² en los que vivan una o dos personas, la potencia necesaria será de entre 3.45 y 4.6 kW.

Si hablamos de **domicilios de más de 90 y menos de 100 m²** en los que habiten entre 3 y 4 personas necesitarán entre 4.6 y 5.75 kW.

Y en el caso de **casas que vayan desde los 100 a los 130 m²** con 4/6 habitantes, se requerirán entre 5.75 y 6.9 kW de potencia.

Sin embargo estas cifras son orientativas por lo que no te dejes llevar solo por ellas, ya que una vez realices el cambio de potencia en tu compañía eléctrica no podrás volver a modificarlo hasta 12 meses después (y además implica un coste si lo haces).

¿Puedo tener más de una potencia contratada?

Sí. Con el último cambio de normativa se pasa a facturar según dos períodos horarios. El más barato de 00:00 a 8:00 (potencia valle) y el más caro de 8:00 a 00:00 (potencia punta).

Así puedes ahorrar más contratando una potencia mayor para unas horas y una menor para otras. Ten en cuenta que la potencia valle será la misma que la de los fines de semana y festivos nacionales.

¿Qué diferencias hay entre el mercado libre y el regulado?

En el primer caso los precios están marcados por las comercializadoras de electricidad y habitualmente ofrecen costes fijos por kW, tarifas planas o discriminación horaria, con lo que se evitan grandes sustos en las facturas.

En el mercado regulado el precio de la electricidad varía cada día y está regulado por el propio mercado y las necesidades y demandas de cada jornada.

¿Cuál de los dos es mejor?

Siempre el que mejor se adapte a tus hábitos de consumo, a tu vivienda y a las necesidades eléctricas generadas.

Por eso, desde ABK te recomendamos que te asesores con nuestros asociados especialistas, que son expertos **en iluminar todas tus dudas!**

¿Qué consejos ayudan a disminuir la factura eléctrica?

Para empezar, **contratar la potencia correcta** sería sin duda el consejo más importante. Eso evita sobrecargos por cosas que no necesitas ni estás usando.

Pero además, deberías empezar a **eliminar los consumos simultáneos.** Como te decíamos antes, es mejor que esperes a apagar el horno antes de ponerte a preparar un batido, enchufar el portátil y encender todas las luces. Al hacer esto, tu necesidad de potencia disminuye así que si tomas el hábito en un tiempo podrás reducir de nuevo tu potencia necesaria.

Consumir más en las horas más baratas. No hace falta que te levantes a planchar a las 3 de la mañana, pero programar la lavadora o el lavavajillas para la noche te ahorrará más del 3% de la factura.

Solo por no encender a la vez dos aparatos eléctricos importantes podrías embolsarte 300 euros de ahorro al año que no está nada mal, ¿verdad?

Confía en expertos. Sí, ya sabemos que te lo hemos repetido durante este reportaje pero es que, muchas veces, tenemos que delegar lo que desconocemos para conseguir los mejores resultados.

Y, ¿no te parece que esta es una de esas ocasiones?

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **ELECTRÓNICA**

Web, identidad corporativa, y redes sociales para un negocio local *¿SON NECESARIAS?*

Sí.

No vamos a andarnos por las ramas ni a hacerte leer todo el reportaje antes de contestar al titular.
Si lo único que querías saber era si tu negocio de Barakaldo necesita presencia online, la respuesta es: Sí, sin dudas.

Y ahora que te hemos dicho algo que quizás no te apetecía escuchar, vamos a empezar a contarte despacito, como Luis Fonsi, porque, cómo, con quién y todo lo que necesitas saber.

La empresa KPMG realizó un estudio que demostró que **un 33% de los consumidores visitan la web de un negocio antes de comprar.** Tras ellos, el 15% se fiaba de la publicidad online, el mismo porcentaje que confiaba en opiniones de Internet o en amigos.

La tienda física sigue siendo muy importante, pero mientras te quedes ahí estás perdiendo un inmenso nicho de negocio que podría hacerte crecer.

- Yo siempre he vendido así.
- Me va bien con mis clientes de siempre.

Esas son algunas de las excusas para no dar el salto al mundo online que se ponen los comercios locales. Pero, cuando llegó la pandemia y hubo que echar persianas ya no había más ventas porque lo que siempre había sido así, no lo era. ¿Te acuerdas?

Y, respecto a tu clientela fiel, es maravilloso que la tengas pero ¿y si se mudan? ¿y si fallecen? ¿y si abren una tienda parecida más cerca de su casa, más barata, con más novedad?

La captación constante es la única posibilidad de supervivencia de cualquier negocio, por grande o pequeño que sea. Decir que no necesitas más clientes es condenarte y deberías estar dándote cuenta.

¿Por qué? Pues porque solo tienes que mirar alrededor para descubrir la cantidad ingente de personas que están vendiendo en Internet mientras tú te mantienes anclad@ a un siglo XX que ya no existe. Se fue. Desapareció.

Necesitas estar en Internet, para…

- *Ampliar tu negocio*
- *Generar credibilidad y confianza*
- *Ser más competitivo*

Te toca avanzar, pero lo más importante es que entiendas cómo hacerlo (y de paso, ¡cómo no!!)

Primeros pasos

Cuando decimos que tu negocio sí o sí tiene que tener presencia online no nos estamos refiriendo a toda la que te está pasando por la mente.

Este es un error bastante común ya que, **al no tener coste el uso de las redes sociales, tendemos a darnos de alta en todas y empezar a publicar sin criterio en cada una.** Y ¿sabes que suele ocurrir?

Que nos quemamos, nos agotamos de sumarle a nuestras horas de trabajo el tiempo que implica cada red social, cada comentario, cada publicación.

No queremos que eso te ocurra y para evitarlo, te vamos a decir por dónde estaría bien que comenzases.

La web | *La web es tuya y tú tienes el control, mientras que las redes sociales tienen otro dueño que trastea con el algoritmo y cambia las reglas del juego cuando quiere. Así que, por sencilla que sea, la web es el escalón sobre el que edificarlo todo. ¡Ganas puntos extra si le añades un blog!*

Google My Business | *Cuando alguien te busca, aparecer en el Google Maps aporta una visibilidad y una credibilidad estratosférica. Tienes que estar ahí!! Pero además el perfil My Business te permite publicar fotos, ofertas y posts.*

WhatsApp Business | *En los estados puedes aprovechar a incluir publicidad y tienes la alternativa de publicar novedades e incluso de crear promociones y grupos donde ofrecerlas directamente.*

Si nos preguntas, nos quedaríamos aquí como lo más básico. ¿Suficiente? No. Pero si te satura el mundo online, empieza por aquí antes de ascender un escalón.

Subiendo de nivel

Te ves con fuerza para algo más, o llevas unos meses con la web en marcha y tus perfiles actualizados en Google y WhatsApp. Perfecto, es momento de avanzar.

Las redes sociales llaman a tu puerta y no, no queda otro remedio más que abrir. Porque, si lo haces bien, te va a encantar!

Sigue estos consejos antes de nada y nos vemos al final del listado.

- *Hazte reconocible.*
- *Cuida la primera impresión.*
- *Ofrece variedad.*
- *Ten una estrategia y síguela.*

Y ahora sí, vamos a ver para qué se usa cada una y que así puedas elegir cuál es para ti.

Instagram | *Úsala para humanizar tu negocio, hablar de tu día a día laboral, enseñar novedades y explicar procesos y conceptos de tu profesión. Pero también es muy útil para llevar tráfico a la web y etiquetar tus productos. No olvides intercalar reels, con carruseles, e imágenes.*

Facebook | *Aunque hay quién la da por muerta todavía tiene un enorme alcance mundial, sobre todo en la franja de edad un poco más madura. Te recomendamos que lo actualices con asiduidad y que te cueles en los grupos locales, donde encontrarás a muchos clientes potenciales.*

YouTube y TikTok | *El formato vídeo arrasa en las redes y estar en estas dos plataformas es casi garantía de éxito, si lo haces bien. Puedes generar una comunidad fiel a través de video tutoriales, demostraciones o directos de resolución de dudas.*

La cúspide de la pirámide

La democratización de la presencia online nos ha hecho creer a todos que tenemos los conocimientos suficientes para llegar y triunfar. Pero no es cierto.

En tu negocio puedes ser el mejor, pero en el mundo online las reglas son distintas. Por ejemplo…

- *¿Has preparado un análisis benchmarking de competencia?*
- *¿Realizaste una auditoría previa de presencia online?*
- *¿Tienes listo tu DAFO y tu listado de objetivos SMART?*
- *¿Conoces a tu audiencia con nombres y apellidos?*
- *¿Te marcaste un presupuesto trimestral para las acciones digitales?*
- *¿Cómo mides los resultados que alcanzas con tu web?*

Si alguna (o todas) estas preguntas te han sonado a chino, necesitas a la guinda del pastel: un profesional de la comunicación que te ayude con tu presencia online, porque… que tienes que tenerla, ya ha quedado claro, ¿no?

ESTABLECIMIENTOS VINCULADOS AL SECTOR DE **NUEVAS TECNOLOGÍAS Y COMUNICACIÓN**

radio 7

metainnova solutions

VideomixPro FILMING & DRONE SOLUTIONS

JOSAN www.josanfotografo.com

La Barakaldosa

labarakaldosa.com

Presume de ciudad y apoya con tu compra al deporte de Barakaldo

NOSOTROS

Diseñamos y comercializamos nuestros productos ayudando así a ABK.

TÚ

Recibes productos hechos en Barakaldo, con una imagen icónica del municipio, apoyando con tu compra a los equipos locales de Barakaldo.

LOS EQUIPOS

Llevan el nombre de nuestra ciudad a todas las competiciones, colocándola en el mapa de los eventos deportivos, haciendo así que más personas vengan, más establecimientos ganen y más personas como tú tengan más oportunidades.

La Barakaldosa

ABK Asociación Barakaldo
de comercio, hostelería y servicios

La Paz 14, lonja - 48903 BARAKALDO
T. 645 689 341
abkbarakaldo@gmail.com
www. abkbarakaldo.com