

WWW.SOLOAVISOS.IT

LA RIVISTA LATINOAMERICANA BIMENSILE DEI MIGLIORI ANNUNCI DI MILANO

# SOLO av!sos

N° 04 • Anno 5 - dal 12 al 25 Marzo 2011



Para contratos  
tel. 02.39660574

**SOLO av!sos**

próxima salida 25 Marzo 2011  
cierre edición 21 Marzo



**POLLOS AL CARBON**



Via Padova 33  
Tel 346.6195323



Ve todos nuestros productos en:  
[www.modalatina.it](http://www.modalatina.it)  
Tel. 333.9928572



2500 TARJETAS  
DE VISITA

**95€**  
T: 345.2386961

## QUIERES AUMENTAR TUS VENTAS..?

TU NEGOCIO NO VA COMO ANTES?

Publica en nuestra revista...



WWW.SOLOAVISOS.IT

Copia gratuita

LA RIVISTA LATINOAMERICANA BIMENSILE DEI MIGLIORI ANNUNCI DI MILANO

**SOLO av!sos**

Contáctanos 320.218.1566



Via Luigi Varanini, 28  
Tel. 338 3852576 - 355 694 9597 - 02 87386135



Via Mottarone, 5  
Tel. 339 4645439 - 334 9832212



Via Nicola d'Apulia, 14  
Tel. 388.1439914 - 327.3047852



prefiere  
**la Original**

LA ORIGINAL  
DESDE 1952



# EXTRA prestito **5000**€

**48** | DE | **119,50**€ | **CERO**  
CUOTAS | | | GASTOS  
DE GESTIÓN

**Extrabanca es el banco siempre abierto  
que habla tu idioma.**

Estamos en vía Pergolesi 2/A en Milán.

**Es fácil llegar:**

- > metro MM1 MM2, estación Loreto,  
salida P.za Argentina
- > autobús número 92, estación P.le Loreto/Pergolesi.

Nuestras ventanillas están abiertas

en horario continuado

**de lunes a sábado  
desde las 9.00 a las 19.00.**

Mensaje pubblicitario con finalità promozionale. Tutte le informazioni sulle condizioni economiche e contrattuali praticate sono disponibili nei rispettivi fogli informativi (redattosi in relazione al D.M. 1 settembre 1993 n. 385, e successive modificazioni e integrazioni) disponibili in edicola, e in la página internet, en las secciones específicas. El otorgamiento de las tarjetas de crédito y financiación está sujeto a la aprobación incontestable del banco. TAN 6,90% - TAEG 7,26%.



**GUÍA RESTAURANTES**

- 🍷 **POLLERIA AARON**  
Tel. 328.2440623  
Via Brenta 3, Sn. Donato M.se
- 🍷 **BORDEAUX LATINO**  
Tel. 02.43113012  
Via Diotti, 45 Zona Baggio
- 🍷 **EL IDOLO 1**  
Tel. 02.39260082  
Via Marcantonio del Re, 10
- 🍷 **EL IDOLO 2**  
Tel. 02.41271651  
Via Lorenteggio, 210
- 🍷 **EL CHORRILLANO 1**  
Tel. 02.87386135  
Via Varanini, 28
- 🍷 **ROCOTO**  
Cel. 349.4153033  
Via Sammartini, 23 Mi
- 🍷 **EL CHORRILLANO 2**  
Cel. 388.1439914  
Via Privata Mottarone, 5
- 🍷 **EL HORNERO**  
Tel. 02.87386135  
Vial Nicola D'Apulia, 14
- 🍷 **REST. PIZZERIA CARIBE**  
Tel. 02.26111355  
Via Padova, 34
- 🍷 **EL MANANTIAL**  
Tel. 02.39445667  
Via Nava, 8 ang. V.le Zara

- 🍷 **EL TIPICO LATINOAM. 1**  
Tel. 02.2618923  
Via Giacosa, 4
- 🍷 **EL TIPICO LATINOAM. 3**  
Tel. 02.55212960  
Corso Lodi, 105
- 🍷 **AL FONDO HAY SITIO**  
Cel. 333.1989686  
Via Wagner, 33 Pioltello
- 🍷 **RINCON BOLIVIANO**  
Cel. 334.8357  
Via Termopoli, 14
- 🍷 **DISCO BAR**  
Cel. 345.1766087  
Via Marco Aurelio, 42
- 🍷 **SABOR CRIOLLO**  
Cel. 340.7381508  
Via Luigi Varanini, 26
- 🍷 **EL BARQUITO**  
Tel. 02.2140100  
Via Rombon, 44
- 🍷 **CHIFA BREMBO**  
Tel. 02.57300066  
Via Brembo, 5
- 🍷 **RINCON HUARALINO**  
Cel. 320.4865918  
Via Ponte Nuovo, 31
- 🍷 **EL CHALAN**  
T. 02.43123058-380.1883622  
Via Emilio de Marchi, 64 - MI

- 🍷 **LA PEÑA DE POCHO**  
Cel. 334.1462808  
Via Paolo Frisi, 11
- 🍷 **DO RE MI 2**  
Cel. 339.5670306  
Via San Dionigi, 11
- 🍷 **DE ROMPE Y RAJA**  
Cel. 329.84190.77  
Via Monte Ortigara, 24
- 🍷 **JIBARITO**  
Cel. 338.3083270  
Via Pietro Crespi, 11
- 🍷 **SABOR LATINO**  
Cel. 349.3738251  
Piazza Insubria, 3
- 🍷 **NORKY'S 1-2**  
Tel. 02.36576042  
Via Padova, 33  
Via dei Transiti, 1
- 🍷 **EL TALISMAN**  
Tel. 02.97376338  
Via Romilli, 6
- 🍷 **Rinc. COCHABAMBINO**  
Cel. 340.8484339  
Via Lulli, 32
- 🍷 **EL MISTI**  
Cel. 327.1614362  
Via Finlandia, 14
- 🍷 **EL PUERTO CHALACO**  
Tel. 02.39660648  
Via Conegliano, 5



Tel. 02.396.60574

**QUIROGA**  
EDITORE

**Direttore Generale**  
Ricardo Quiroga

**Collaborazione**  
Maria Toledo  
Hart Harstrick

**Grafica**  
Charly Correa  
Carlos Parra

**Autorizzazione**  
Tribunale di Lodi  
Registro Uff. Stampa  
N° 2.09 del 09.07.2009

P.IVA 06613960969  
Iscritta in Camera di Commercio  
di Milano R.E.A. 1908027

**Soloavisos** Supplemento  
della Rivista "Soloannunci"

**Iscrizione R.O.C. N° 18644**  
Sede operativa:  
G. Sismondi, 22 (20133) MI  
Tel./ Fax 02.39660574  
[www.soloavisos.it](http://www.soloavisos.it)  
info@soloavisos.it  
**Distribuzione Gratuita**

**TODOS LOS SUPER SABADOS**  
**DISCOTECA KIMBARA**  
**VIA COSENZ, 61 MILANO**  
**ANIMACION PERE PEREZ**  
**CELEBRA TU CUMPLEANOS Y TE REGALAMOS LA TORTA!! ENTRADA GRATIS PARA TI Y TU PAREJA (RESERVAR 3 DIAS ANTES)**  
**PULMAN 92 Y 82 (FERMATA COSENZ) PASSANTE FERROVIARIO BOVISA**  
**INFO: 349.4153033 - 340.7408963 348.7567007**  
**VAMOS TODOS AL KIMBARA!!**



DESDE LAS 9.00am  
Y PARA DESPERTAR  
EL APETITO  
Llegan los GRANDES

# ANTOJITOS CRIOLLOS



PORQUE SOMOS  
LATINOS...!!!

JUGOS DE:  
PAPAYA  
FRESA c/LECHE  
SURTIDO  
€3,50

CHICHARRON  
DE CHANCHO

€5,00

ALAS DE  
POLLO

€4,00

SALCHIPOLLO

€5,00

FRITURA DE  
MARISCOS

€6,00

SALCHIPAPA

€5,00

POLLO  
BROASTER

€5,00

TAMAL  
c/CAFÉ

€5,00

CEVICHE

€6,00

CALDO  
DE GALLINA

€5,00

Via Padova 33 Esquina Via dei Transiti  
Info: 0236728930 - 3466195323



# Manca il conto terzi?

no si faccia sorprendere  
... noi risolveremo tutti  
i suoi problemi



Camion • Furgoncini  
Mezzi di trasporto



adesso è **PIU FACILE**  
ottenere un prestito  
per il tuo nuovo  
furgone

il prestito  
**ECOSERVICE**  
su misura per te  
consultaci...

- Paghi  
l'assicurazione  
in 3 cuote
- Effettuiamo Fatture
- Paghiamo  
Puntualmente
- Anticipo per  
il combustibile
- Fattura in anticipo
- Assegno Familiare
- Busta Paga

e tutto  
questo per soli  
**250€**  
al mese

Tel. 339.842.9767 • 338.673.8758







# SONIA CARS

Da oggi centro  
gomme e  
carrozzeria!

**BENZINA**



**MULTIMARCHE**  
NUOVO IN VETRINA  
E GRANDE VARIETA  
DI USATO

**VENITE A  
TROVARCI!**

**10 ANNI**  
ASSICURAZIONE  
FURTO - INCENDIO

**SUPER PROMOZIONE**  
30.000 km di GAS GPL  
**GRATIS!**



Servizio Meccanica - Gommista - Carrozzeria **Tel. 0226113090**



**Via Casoretto, 45 - Milano (Zona MM Udine - Lambrate)**

**Tel. 02.26113060 - Fax 02.99989632 - Cel. 334.8533428**

**Aperto da Lunedì a Sabato dalle 9:00 alle 12:30 - 14:30 alle 19:30**



# Dental Design



DI SUAREZ MEDINA JUAN FRANCISCO & CO.

## STUDIO DENTISTICO

DIRETTORE SANITARIO  
DOTTORESSA ORNELLA D'ORTO

### Milano - Italia

Dr. Juan Francisco Suárez Medina

Via Laurana, 5 Citof. 27

Tel. 02.69900325

Cel. 338.4045637

Tram 31-7-5-MM3 Zara

### Milagros - Ecuador

Dr. Juan Suárez Palacios

Av. Colón y José Cevallos

Entrada Colegio Anda Aguirre

Tel. 2975080

Cel. 094234194

- IMPLANTOLOGÍA
- CIRUGÍA ORAL
- ESTÉTICA
- PRÓTESIS MÓVIL
- PRÓTESIS FIJA CONSERVATIVA
- ORTODONCIA
- PARADONTOLOGÍA
- BLANQUEAMIENTO DENTAL

Se recibe con previa cita





**A** Salgo de la sala, voy a la cocina, meneando la cola, como una gallina.

**D** Mas largo que un pino, pesa menos que un comino.

**B** Chiquitito como ratón, guarda la casa como león.

**E** Pérez anda, Gil camina. Zonzo es quien no lo adivina.

**C** Te digo y te repito que si no adivinas, no vales un pito.

**F** Tira el hilo, y grita el pajarito.

- A. La escoba
- B. El candado
- C. El té
- D. El humo
- E. El perejil
- F. La campana

# Adivinanzas



## Traba Lenguas

De qué me sirve que me quiera quien no quiero que me quiera, si el que quiero que me quiera no me quiere como quiero que me quiera.

Si tu gusto gustara del gusto que gusta mi gusto, mi gusto también gustaría del gusto que gusta tu gusto, pero como tu gusto no gusta del gusto que gusta mi gusto, por eso mi gusto no gusta del gusto que gusta tu gusto.

¿Qué hablas? Palabras.  
¿Qué dices? Perdices.  
¿Qué comes? Melones.  
Si hablas, si comes, si dices, tus palabras se harán melones y tus melones perdices.

**Y LLEGAMOS... EN ESTACION CENTRAL!!**  
**TODOS LOS DIAS!!**  
de 07.30 a 18.00 hs. (sab y dom. hasta las 22.00)

Restaurante Peruano

# el Rocoto

**LOS ÚNICOS Y VERDADEROS Desayunos Peruanos**

Por cada 10 desayunos **GRATIS UNO**

Todos los días desde **sólo 5€**

Su sangauche con: Salchicha, Jamón del país, Relleno, Tamales o Chicharrones y además Jugos y Dulces!

**GRAN NOVEDAD DE 16 A 18 HS. LLEGARON LOS LONCHESITOS PERUANOS!!**

Además contamos con una exquisita variedad de platos en carnes, mariscos y pescados.

**Lunes a Viernes**

- Sopa/Entrada
- Segundo
- Refresco
- Pan

Lo Mejor de nuestra cocina criolla en nuestros **incomparables Menus a sólo € 6,50**

Por cada 10 menus **GRATIS UNO**

Via Sammartini, 23 MM2-MM3 Stazione Centrale

**Info: 340.7408963 • 349.4153033**

Restaurante "Las Palmeras" informa su gentil clientela que el local de Rogoredo estará cerrado por restructuración. Mientras tanto nos podrá encontrar en el "Restaurante El Rocoto".



# La vitamina C

## una aliada de la salud

Su nombre químico es "ácido ascórbico". La vitamina C, está muy asociada como "preventivo" para los resfriados pero, si bien esto es real, ya que aumenta la resistencia a las infecciones, no es su única virtud. Dentro de las vitales funciones que cumple en nuestro organismo, podemos citar:

- Favorece la absorción del hierro no hem (que es el hierro que se encuentra en los vegetales, cereales y legumbres).
- Participa en la cicatrización de las heridas, fracturas, contusiones, hemorragias y encías sangrantes, actúa como antioxidante,
- Aumenta la resistencia a las infecciones. Protege la función pulmonar. Su deficiencia genera escorbuto y litiasis biliar.
- Un adulto sano necesita para cubrir sus necesidades alrededor de (75 mg/día) necesita

Si bien es una vitamina hidrosoluble y, como tal, se excreta a través de

la orina, su excesivo consumo (sobre todo a través de suplementos nutricionales) puede generar diarrea, anemia hemolítica y retención de los depósitos de hierro.

### Donde se encuentra:

La encontramos en frutas cítricas (naranja, mandarina, pomelo, limón), melón, fresas, piñas, papas, tomate, kiwi, coles (coliflor, repollo, repollito de Bruselas), tomate, etc. Pero cuidado, la vitamina C es de rápida oxidación, por lo tanto, debemos evitar exponerla al aire, al calor y al agua.

### Aprovecha al máximo la vitamina C:

Si exprime un jugo de naranja u otro cítrico deberá tratar de consumirlo lo antes posible. La cocción de los alimentos que la contengan debe ser corta y con la menor cantidad de agua posible: los mejores

métodos son al microondas y al vapor. Las frutas y verduras enlatadas ya han perdido gran cantidad de esta vitamina. En el caso de los productos deshidratados pasa lo mismo que con las verduras y frutas envasadas o enlatadas. Conserve los alimentos fuentes de vitamina C en recipientes oscuros y a temperaturas bajas. Prefiera los alimentos crudos a los cocinados. La cantidad de vitamina C que necesitamos por día va a variar de acuerdo al sexo, edad, actividad física, etc.



### VITAMINA C QUE APORTAN ALGUNOS ALIMENTOS:

ALIMENTO	PORCION	VIT.C (mg)
Kiwi	1 unidad	74
Jugo de naranja fresco	1 vaso	124
Naranja	1 unidad	70
Limón	1 unidad	31
Coliflor	1 taza	70
Papa	1 unidad	26

# TODO PARA SU FIESTA CON LA ESQUINA LATINA

...de FALEN

*Mi Primera Comunión*  
**Renato**

**Piñatas, Decoraciones, composiciones de globos a Elio, Tortas, y otros.**

**Te ofrecemos Variedad, Calidad y al mejor precio.**

**Via Baldissera, 4 angolo Via Stoppani altezza BILLA de V.le Regina  
Giovanna Tel. 02-20241686 Fax 02-20241578 Cel: 328 4422576**

**Via Porpora 162 MM2 Lambrate Tel. 02 36569992 Fax 02 36569964**



«ENVIA UNA SONRISA A TUS SERES QUERIDOS»

**SERVICIO DE  
TRANSPORTE**  
TANTO DE **RETIRO**  
COMO DE **ENTREGA.**

**MUEBLES**  
MALETAS, CAJAS,  
ELECTRODOMESTICOS,  
REGALOS, ROPA, ETC.

**Sede en Ecuador**

**Guayaquil:**

Sauces, VI Mz. 280F V4  
Tel. 2621859 - 2620086

**Quevedo:**

0059386149487 Alcides  
Séptima y Bolívar - Mercado 3

**Sede en Italia**

**Milano:**

Viale Monza, 9 (citofono 53)  
Tel. 348.8255647 Magdalena  
380.3781236 Yohanna

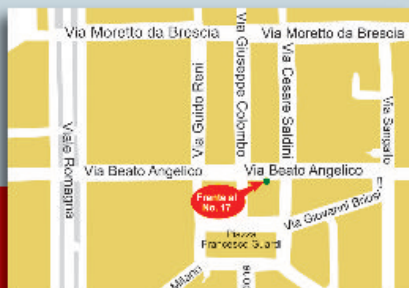
**ENVIOS AL  
ECUADOR**  
**€4 EL KILO**



**Il Calzolaio  
&  
"Chico Luis"**

Reparamos todo tipo de calzados.  
Se cambian cierres de casacas,  
botas, carteras y bolsones  
Se acortan cinturones  
y se hacen orificios.

**Trabajos de cuero en general**



**Cerniere  
da 15€  
Tacchi in  
3 Minuti**

• Ripariamo tutti i tipi di scarpe,  
borse, cerniere ecc.

**Todos  
los trabajos  
son  
garantizados**

**Via Beato Angelico ang. Via Colombo (frente al 17)  
Telf. 02 45491356 - 348 6947 914 - 3282647723**



# Fajas modelantes



Body

€69



Levanta cola s/huecos

€49



Levanta cola e/huecos

€49



Cinturilla

€62

€39

Levanta senos



Body térmico adelgazante de uso diario / tiras removibles

€35

€79



Faja Strapless short



www.modalatina.it  
Tel. 333.9928572





www.modalatina.it  
Tel. 333.9928572



*Bodies  
reductores*

**push up**

*Arrivano in Italia  
i rivoluzionari  
jeans 'push up' che  
modellano il lato B*

**Despachos en toda Italia**



**jeans**



# Consejos para el cabello rizado

Imposible de desenredar, demasiado volumen, demasiado seco... El pelo crespo es a menudo difícil de peinar. Sin embargo, con los cuidados precisos, ¡descubrirás toda su belleza!

## ¿Cuáles son las características del pelo crespo?

Muy rizado, el pelo encrespado es en general muy denso y achatado. Sale de la dermis y está más bien plano que recto a lo largo del cráneo. Esto sirve para proteger el cuero cabelludo del sol.

## Los problemas a los que se enfrenta el cabello rizado.

Se trata de un cabello débil y que se rompe con facilidad. No refleja bien la luz debido a la estructura

de su cutícula y suele ser más bien seco.

## Los cuidados

Ponte una mascarilla ultra-nutritiva una vez por semana, para suavizar y nutrir en profundidad tu cabello.

Antes de lavarte con champú, déjalo actuar al menos media hora, envolviendo el pelo con una toalla caliente para una mayor eficacia, luego enjuaga. Verás que los mechones recobrarán todo su vigor.



## ¿Cómo cepillarlo?

Los cabellos crespos son muy finos, pero concentrados en masa. Por ello son difíciles de cepillar y se rompen fácilmente. Hay que desenredarlos con un peine de púas anchas.

Eventualmente, aplica un vaporizador de loción desenredante sobre los nudos y no olvidar poner bálsamo en el último enjuague.



MENU  
6€  
LUN-VIER

Especialidad en  
Carnes, Pescado,  
Mariscos y Pollo a la brasa.

Show  
en Vivo  
todos los fines  
de semana  
JUANCARLOS  
& PEDRO

## El Chasán

Restaurante

Sabor y Son

Via Emilio de Marchi, 64 (MI)  
Zona Piazza Greco - Pulman 81, 87, 43  
Info y reservaciones:  
02.43123058 - 380.1883622

\*Para celebrar tu cumpleaños en nuestro local debes presentar un documento de identidad que especifique tu fecha de nacimiento





# Princesa

parrucchieri

Un pedacito de Santo Domingo, para ustedes



Ven a compartir  
un momento  
de alegría

Princesa EXTENSION  
parrucchieri CAPELLI NATURALI



## EXTENSIÓN DE CABELLOS

- Reconstrucción de Uñas en Gel - Resina
- Pedicure, Manicure
- Perfección de cejas
- Peinado Latinoamericano
- Rayitos de sol
- Permanente
- Tintura



**¡APOYANOS, SOMOS LATINOS!**

Via Bottesini, 7 - 20131 MILANO • Tel. 02.49467674 - MM2 LAMBRATE FS



# LA GRAN FAMILIA DE "EL CHORRILLANO"



**EL MEJOR CEVICHE  
DE MILANO LO TIENE  
EL CHORRILLANO**



**ATENCIÓN:  
DE MIERCOLES A LUNES A PARTIR  
DE LAS 12.00 PM HASTA LAS 01.00 AM.**

**sky**



**VIA LUIGI VARANINI, 28  
MM PASTEUR - MILANO  
INFO Y RESERVACIONES: 02.87386135  
TEL. 338.3852576 - 388.6949597**



**ESPECIALISTAS  
EN COMIDAS  
CRIOLLAS**



**"NO SOMOS LOS PRIMEROS  
PERO SOMOS DIFERENTES"**

**VIA MOTTARONE, 5  
INFO Y RESERVACIONES:**

**TEL. 388.1439914 - 327.3047852**

**DELIVERY A DOMICILIO  
DE LUNES A VIERNES  
DESDE LAS 17 HS.**

**ESPECIALIDADES:  
POLLOS A LA BRASA  
ANTICUCHOS  
PANCITAS  
PARRILLADAS**



**EL HORNERO**  
POLLO A LA BRASA - PARRILLADAS

**CARNES Y  
PARRILLADAS**

**VIA NICOLA D'APULIA, 14  
INFO Y RESERVACIONES:  
TEL. 388.6949597 - 338.3852576**







# Mi hijo no acepta a mi pareja

*Es mejor dar tiempo no forcemos a los hijos a tener una relación con la nueva pareja*

Los hijos después que hay una separación en sus padres buscaran consiente o inconscientemente la forma de la reconciliación entre los cónyuges, y cualquier persona que llegue a la vida de alguno de los padres este será su peor enemigo, es muy importante que como padres le demos el beneficio del tiempo, de vivir su duelo.

Cuando uno de los padres rehace su vida, los hijos se muestran violentos, agresivos por el miedo a

perder el lugar que le corresponde en el corazón ya sea de la madre o el padre.

Es mejor dar tiempo no forcemos a los hijos a tener una relación con la nueva pareja, sino dejar que poco a poco se haga un vínculo, no le impongas a tus hijos su presencia eso no será de ayuda, habla con tu hijo antes de presentar la nueva pareja y déjale en claro que nadie le quitara su lugar y que siempre será importante para ti, al inicio de

la relación la nueva pareja dará su mejor cara, cuando se va formalizando la relación saldrá la verdadera personalidad, sus hábitos, parientes y en ocasiones hijos de la nueva pareja, por eso es importante dar a conocer por ambos lados el carácter y las expectativas que se espera uno del otro. La nueva pareja tendrá una reñida competencia y si hay pequeños de por medio, por que el menor sentirá más derechos que la pareja y el menor comenzara a probar a el padre o madre de quien es más importante para él o ella, cuando los hijos son adolescentes, hay que hablarles que algún día ellos serán adultos y que formaran una familia,

y que no sería justo que él no formara un hogar por estar con papá o mamá.

La adolescencia es un periodo de transición por lo cual tiene que enfrentar un doble problema como la separación de sus progenitores, y la etapa de la niñez a la adolescencia, para el menor son perdidas demasiadas fuertes y hay que tener mucha paciencia brindando amor, apoyo, respeto, pero de esto también podemos sacar beneficio por que será la oportunidad perfecta para acrecentar la comunicación y hacer lazos de amor incomparables los cuales perduraran para siempre.

## MULTIPLIQUE SUS GANANCIAS

**ANUNCIATE EN**

**soloavisos**

Ofrecemos asesoría en MKT y Publicidad para que tu empresa obtenga grandes resultados

Llámanos o visítanos en nuestras oficinas

[www.soloavisos.it](http://www.soloavisos.it)

Via Giancarlo Sisonndi 22 • Milano/Quiroga  
02.39660574 • 3202181566 • de lunes a sábado de 9 a 18h00





Bienvenidos a ..

EL MEJOR  
RESTAURANTE  
PERUANO

# la Peña de Pocho



 Pocho  
roductions

LOS MEJORES PLATOS CRIOLLOS DEL PERU



20€  
POLLO

*Pollos a la  
Brasa  
al Carbon*

PARRILLADA  
MIXTA

25€

PARA 2  
PERSONAS



*"Vieni a conoscere una parte del  
PERU"*

**DELIVERY: 347.9340086**

Pollo, Carne, mariscos

Si Accettano Prenotazioni per  
Qualunque Tipo di Ricorrenza

**CHIUSO  
MARTEDI**

VIA PAOLO FRISI, 11 - MILANO MM Pta. Venezia  
[www.lapenadepocho.com](http://www.lapenadepocho.com)

39 3200574136





# La timidez

*La timidez es una característica muy común en la gente, el tímido dentro de un grupo o en presencia de una persona que lo impresiona, guarda silencio y evita manifestar sus sentimientos y sus ideas.*

## Síntomas de la timidez

Por ejemplo: en vez de reír francamente apenas si sonríe, si se ve obligado a expresar o a realizar alguna actividad, experimenta una serie de síntomas que muestran una emoción exagerada: indecisión, falta de seguridad en los movimientos, temblor en las manos y labios, al hablar, posturas incómodas, tartamudeo y lenguaje atropellado. Además el rostro suele sonrojarse y la frente y las manos les transpiran y tiende a bajar la vista hacia el suelo. El tímido prefiere alejarse de la presencia de las personas o se priva de cualquier círculo social. Sin lugar a duda la timidez es una falla de la personalidad que puede superarse

con la ayuda de todos los integrantes de la familia.

En otros casos la timidez es el resultado de un complejo de inferioridad, en el hogar los padres frecuentemente reprenden a sus hijos en forma descomedida y exagerada.

¡Eres un tonto! ¡, ¡ No sirves para nada! ¡, ¡ Eres un inútil!

Estas palabras bajan la autoestima del niño, en gran manera y lo peor de todo es que se lo creen sin ponerse a pensar si tienen razón o no los padres, se convencen de que no sirven para nada y así van creciendo con esa convicción. Desafortunadamente la gente acostumbra a reírse de los tímidos o a tolerarlas de mala gana, en vez

de prestarles ayuda que tanto necesita.

**Pero afortunadamente la persona que es tímida puede hacer mucho para corregir su estado de ánimo negativo.**

- adoptar una actitud decidida en su forma de caminar, esto es importante porque el tímido acostumbra a caminar con los hombros caídos y mirando hacia abajo.
- debe autosugestionarse para introducir en su mente acomplejada las ideas positivas y triunfadoras que le ayude a superar su timidez, ejemplo: soy un ser humano digno por lo tanto soy igual a todos los demás.

- cuando tenga que conversar con alguien que considere superior a usted piense en esto: el es un profesional pero yo no tengo la necesidad de compararme con él.
- Exprese su punto de vista con palabras sencillas, simples y cortas, pero en forma firme no pierda la calma ni se impacienta, no se muerda las uñas, ni meta las manos en los bolsillos, porque estas actitudes demuestran agitación y nerviosismo, haga un esfuerzo con la voluntad respire profundamente 3 o 4 veces y resista la tentación de salir corriendo o pedir que se lo trague la tierra por no tener que hacer frente a la sensación de incomodidad provocada por su timidez.

## SUPER PROMOCION 2011



# 2500 TARJETAS DE VISITA

Promoción válida presentando este aviso.  
Impresión ambos lados. Entrega en 15  
días hábiles. No incluye Iva.

# 95€

## TEL. 345.2386961





# SOLIDARYMUTUI

INTERMEDIAZIONE CREDITIZIA E SERVIZI IMMOBILIARI



## Mutuo 100%

per l'acquisto della tua prima e seconda casa

*Spese notarili incluse*

**CHIAMA SUBITO!!!**

## 347.034.0181

## PRESTITI A TUTTE LE COLF E BADANTI € 15.000,00

**RISPOSTA  
IMMEDIATA  
IN 1 ORA!!!**

## Prestiti Personali

- ⇒ **CONSOLIDAMENTO DEBITI**
- ⇒ **CATTIVI PAGATORI**  
(A TUTTI I DIPENDENTI E PENSIONATI: PUBBLICI, STATALI, DITTE E COOPERATIVE).
- ⇒ **CESSIONE DEL QUINTO**



**PRESTITI  
VITALIZIO**

*Il prestito che  
aiuta la famiglia.*

Finanziamo  
**fino a**  
**100.000,00**  
euro

Viale Ezio, 5 - 20149 Milano  
(MM1 Amendola Fiera)

Tel. 02.36527380 - Fax. 02.95441606

Lun a Ven 10:00 a 19:30  
Sab 10:00 a 16:00

Cell. 345-1439874 / 347-0340181 (wind)

Email. [info@solidarymutui.com](mailto:info@solidarymutui.com)  
[solidarymutui@yahoo.com](mailto:solidarymutui@yahoo.com)  
web. [www.solidarymutui.com](http://www.solidarymutui.com)



Varios  
clasificados

Visita [www.modalatina.it](http://www.modalatina.it), encontrarás toda la coqueta moda colombiana, jeans levantacolas, bodys /blusas, vestidos, fajas adelgazantes y modelantes y mucho mas. Estamos en Milán, también puedes comprar a través de la pagina web, con el sistema cómodo y seguro de la Posta Italiana, despachamos en todo Italia. Visitanos o contáctanos 333.9928572

**BUSCO operador u operadora** para money transfer. Enviar curriculum vitae a [josilva2000@hotmail.com](mailto:josilva2000@hotmail.com)  
Tel. 3482888420 o 0245487202

**Affito 2 postoletto** sólo mujeres. Contactar: 333.2340462

**Servicio taxi** para toda ocasión, aeropuertos, discotecas, compras, reservas.  
Tel.: 327.1736850 Junior

**Aquilo un cuarto** para una persona, sólo mujeres, zona Cinisello Balsamo. MM sesto San Giovanni tel. 333.8298917

**Señorita seria**, responsable busca trabajo como Baby sitter, limpieza, asistencia a ancianos.  
Llamar 327.5893388

**Busco monolocale/bilocale** para madre e hijo adolescente, precio cómodo, referencia y seriedad 349.6717729

**Vendo cocina** nueva 4 hornillas, a sólo 50 euros y televisión, grande marca Mivar 40€, por viaje urgente. Tel: 329.1076245

**Affito postoletto** cerca de Lambrate a personas que trabajen, 348.8631459

**Affito postoletto** para mujeres, cerca Sesto Rondo, contactar a 333.1093654

**Alquilo cuarto** para pareja o señoritas, zona maciachini / Bovisasca 389.8812398

**Equipo de sonido** música en vivo, animación tel.: 380.7965872

**Se hacen bastas** de pantalones, faldas y vestidos, en poco tiempo, Tel.: 333.2340462

**Tarjetas de visita**, precios súper económicos telf.: 345.2386961

**Se cuidan niños** en mi casa desde las 8.00 a las 17:30, precios cómodos vía Lorenteggio, tel.: 327.8616551

**Hidráulico**, mantención e instalación en general 338.8865495

**Busco monolocale - bilocale**, para madre con hijo adolescente, precio cómodo y referencias. Contactar 349.6717729

**Vendo por motivo de traslado**, cocina nueva 4 hornillas en buen estado a solo 50 euros y televisor grande marca mivar, sin decodeer 40 euros. Llamar 329.1076245

**Affito posto letto** cerca metro Lambrate, personas que trabajen 348.8631459

**Alquilo cuarto** para copia o señoritas, zona Maciachini/Bovisasca 389.8812398

**Equipo de música** en vivo, animación. Tel. 380.7965872

**Hidráulico**, mantención e instalación en general 338.8865495

**Busco trabajo part time** como chofer, limpieza, etc., disponibilidad inmediata 389.0573106

2500 TARJETAS  
DE VISITA

SOLOS

€

T: 345.2386961

Mutuo 100%

 MEDIAZIONE  
CREDITIZIA  
LIC 96225


Préstamos

 Hablamos  
español

 Per tutti gli stranieri residenti  
Milano - Via Bolzano, 18 - 20127  
Tel: 348.9309386 • 02.2847650

 Para contratos  
3202181566

anúnciate

GRATIS

envía un SMS ►

 con tu aviso al  
329.345.93.25

SERVICIOS

ELECTRICOS

TEL. 328.6504206





# Norky's

POLLERIA · CEVICHERIA · PARRILLADAS

**CERRADO EL LUNES**

El Menú más económico de Milán

**5€**

**Martes**



Ajiacito de pollo  
pollo piroaster con arroz  
Inka Cola

**Miercoles**



Sopa de carne, arroz con pollo,  
papa a la huancaína, Inka Cola

**Jueves**



Caldo de gallina, adobo de carne,  
papas cocidas con arroz, Inka Cola

**Viernes**



Chupe de camarones,  
escabeche de pescado con arroz,  
Inka Cola

Via Padova 31, Milano 20127 (MI)  
DELIVERY: 02 36728930 - 346 6195323



INSTALACIÓN DE RADIO Y ACCESORIOS

# AUTOFFICINA

DE HIDALGO HNOS.



**! AUTO GRÚA 24 hrs**

**GARANTÍA, SERIEDAD Y HONESTIDAD**

**Precios económicos  
Servicio de Mudanza y Transporte  
Reparación de todas las marcas de furgones  
Revisión gratuita y cotización inmediata  
Repuestos originales y garantizados  
Servicio velóz y confiable**

**Via Perugino, 1 - Milano - Tel. 02.5462719 / 338.9093490  
(A un paso de Corso XXII Marzo y "Marcucci")  
Abierto de Lunes a Sábado de 8.30 am a 8.00 pm**

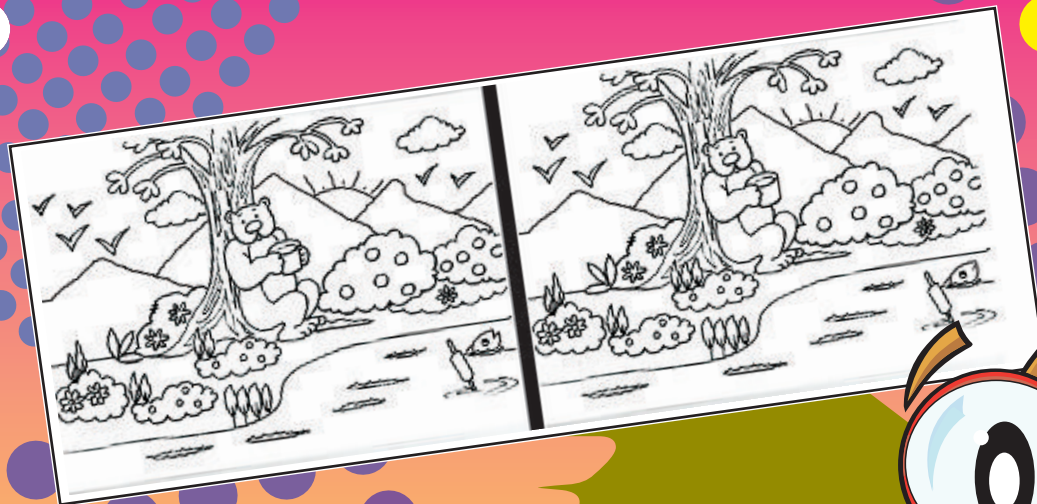
## Idraulica & Impianti & Elettrici

- Muratura
- Imbiancatura
- Cartongesso
- Ristrutturazioni certificate
- Posa piastrelle
- Montaggio Condizionatori



**📞 OSCAR OTERO • Tel. 328.7324007**





# Las 7 diferencias



## Tener futuro con autodisciplina en una universidad de vanguardia eso es ser más\*

**DECIDE SER más**  
**UTPL**  
UNIVERSIDAD TÉCNICA PARTICULAR DE LOJA

**abril - agosto 2011**  
**octubre 2011 - febrero 2012**

**MODALIDAD ABIERTA Y A DISTANCIA**

• Informática • Administración de Empresas • Administración en Banca y Finanzas • Administración en Empresas Turísticas y Hoteleras • Contabilidad y Auditoría • Economía • Asistencia Gerencial y Relaciones Públicas • Abogacía • Comunicación Social • Psicología • Gestión Ambiental • Ciencias de la Educación, mención en: • Ciencias Humanas y Religiosas • Educación Básica • Educación Infantil • Físico-Matemáticas • Inglés • Lengua y Literatura • Química Biológicas.

**Otras localidades en Italia:**  
 Génova: V.A. C. Sardiniana, 18 Int. #1-16143  
 • Celular: 34734163287  
 • E-mail: rdulgenzas@hotmilit.com  
 Milán: Via Alciati, Anbragio, 7-20146 - Milano  
 • Tel.: 0222220765  
 • Celular: 3401748982 • E-mail: rdulgenzas@hotmilit.com

**CENTRO INTERNACIONAL ROMA**  
 Sede Central en Italia: Via Aurelia 773 - 00105 Roma  
 • Teléfono: 06-865027117 • Celular: 3381120872  
 • E-mail: utplroma@hotmilit.com

**www.utpl.edu.ec**  
**www.utplitalia.org**

MATRICULAS  
ABIERTAS



# Karito

Music Bar

**UNICOS EN  
COLOGNO  
MONZESE**

*Sangria  
Party*

*Delicioso  
Morochó*  
**NOVEDAD!!**

*Exquisitas  
Empanadas*

*Happy  
Hour* **A PARTIR  
DE LAS 5!!**

**TODOS LOS PARTIDOS!!**

LLEGO TU RINCONCITO LATINO EN COLOGNO MONZESE, DONDE ENCONTRARÁS DELICIOSAS ENTRADAS, AMPLIA VARIEDAD DE COCKTELES, BATIDOS DE FRUTA...

HORARIO DE ATENCION: DE 06:00 AM HASTA LAS 01:00 AM

**Recepción de Compromisos Sociales. Local gratuito - Sólo consumación.**

**Via Milano, 15 - Cologno Monzese  
(MM2 Cologno Centro)**





**Aries**

(Marzo 21- Abril 19)

No debes estancarte en una situación que te parece cómoda: algunos cambios son siempre positivos, pero otros puede que no sean tan favorables como te los pintan o los ves desde fuera. Medita bien las alternativas y las perspectivas futuras, pero no te precipites, escoge el camino que más te convenza, porque no errarás.



**Cáncer**

(Junio 22-Julio 22)

Una pasión espontánea reflota tu vida amorosa; nuevas sensaciones cautivan tu interés y estimulan la conquista; atención que lo pasional dura poco, trata de descubrir más allá de lo que está frente a tus ojos. Un toque positivo te permitirá comunicarte con facilidad y llegar a buenos acuerdos en el plano laboral; el trato cotidiano entre colegas se perfila excelente. Tu salud, en equilibrio.



**Libra**

(Septiembre 23- Octubre 23)

El asunto será bastante corto, pero prepárate para, pasar por momentos tensos en los que el lenguaje en el mundo laboral será más arisco de lo necesario, y te hará pasar por momentos malos. Si sabes capear la situación, puede que estas heridas no sean profundas y no dejen cicatrices; en caso contrario puede un problema que va a ser muy duro y difícil de solucionar.



**Capricornio**

(Diciembre 22- Enero 19)

Sigues disfrutando de estado de ánimo muy reforzado, las actividades de ocio y diversión pueden hacer que disfrutes de un excelente humor y que tu actitud sea muy bien vista por los demás. Procura compartir el día con las compañías que te agradan porque, vista tu alegría, vas a conseguir que la gente disfrute con tu compañía.



**Tauro**

(Abril 20- Mayo 20)

No te conviene para nada encerrarte en tu interior y pensar en tus semejantes, la soledad te llenará falsos presentimientos y fantasmas que no son reales. Llama a tu pareja, a tus amigos, incluso a gente con la que no te sueles ver, pero búscate una compañía que te impida darle demasiadas vueltas a las cosas.



**Leo**

(Julio 23- Agosto 22)

Deberías preocuparte un poco más de tu salud, no expongas a tu cuerpo a ritmos y excesos que nada te convienen ahora. Sigue por tu camino y no te metas en el de los demás. Excelente oportunidad para reforzar lazos con tu pareja, lo que unido al cuidado de la salud aconseja una noche tranquila en casa, deja la fiesta para mañana.



**Escorpión**

(Octubre 24- Noviembre 21)

Tienes vía libre en la predicción para poner en marcha nuevos proyectos tanto en tu vida personal como en el mundo laboral. El momento se presenta ideal para poner en marcha ideas relacionadas con el cambio de trabajo o implicarte en nuevas aventuras en cuestión de negocios. También es muy buen momento para conocer nuevas personas.



**Acuario**

(Enero 20- Febrero 18)

Ahora te juegas mucho en asuntos relacionados con el trabajo, así que ser amable hasta con quien no se lo merece. Con la pareja, no resultes agobiante, deja el espacio necesario para que ninguno se sienta agobiado. Buen panorama en todo lo relativo a la salud, aunque puedes tener algún problema de articulaciones, así que vigila los golpes y los esfuerzos físicos.



**Géminis**

(Mayo 21- Junio 21)

Te vas a sentir con dotes especialmente diplomáticos, lo que hará que te agraden las situaciones en grupo, porque ahí es donde te moverás como pez en el agua. Por otra parte, tu pareja quiere darse a la aventura y quizás debas pasar algo de tu tiempo en actividades insólitas para poder acompañarla, se trata de administrar tu tiempo, pero acompañarla te hará muy feliz.



**Virgo**

(Agosto 23- Septiembre 22)

Alguna nueva noticia te puede cambiar la vida radicalmente, como un cambio de trabajo, de casa o de pareja, y deberás adaptarte a una nueva situación. Intenta valorar objetivamente los pro y los contra antes de tomar una decisión, porque aunque te parezca bonito y emocionante tiene sus riesgos. Piénsalo bien y decide, podría ser tu gran oportunidad.



**Sagitario**

(Noviembre 22- Diciembre 21)

Es muy posible que en estos momentos necesites algo de compañía, búscala sin contarte nada, elige la persona a la que te conviene contar tus intimidades y cuéntale todo lo que está pasando por tu mente. Presta atención a los asuntos de dinero, un mal consejo o una información errónea puede llevarte a meterte en gastos innecesarios.



**Piscis**

(Febrero 19- Marzo 20)

Intenta organizar algún deporte en común con la gente que te agrada, aunque sea la del trabajo, porque lo vas a disfrutar doblemente. El amor puede volver a entrar en tu vida si en estos momentos no lo tienes o estás pasando por un período bajo en cuestiones sentimentales. No llegues tarde a los sitios, hay oportunidades en torno a ti.

# OMNILIFE

GENTE QUE CUIDA GENTE

**YA ESTA EN ITALIA**  
**MEJORA TU SALUD**  
**Y AUMENTA**  
**TUS INGRESOS**

**JUNTA DE OPORTUNIDAD**  
**TODOS LOS VIERNES 7p.m.**

Para Comprar o firmarte como distribuidor:  
**Tatiana Espinoza**  
 empresaria independiente  
 Info: 02.36574071 - 388.1426213

**Via Sismondi, 38 esq. Via Lomellina Negocio Speedy Net**









**INVENTOS**

Balanza 5000 años antes de Cristo. Ya eran usadas en Egipto.

Calendario 1500 años antes de Cristo. A esta época se remonta el más antiguo calendario egipcio.

Telescopio fue inventado por Galileo Galilei.

Piano en el 1709 inventado por B. Cristofori.



**ZAPATOS**

Antes del decenio de 1850, los zapatos eran hechos a mano, y la mayor parte eran "rectos" podían ser calzados en cualquiera de los pies. Había dos medidas: ancha y estrecha; la mayoría de los estadounidenses calzaban la medida estrecha. El concepto y la producción de zapatos izquierdo y derecho vinieron con las maquinarias.



**BANDERA ESPAÑOLA**

La versión actual de la bandera española se adoptó el 28 de octubre de 1981, pero su diseño básico (una franja amarilla cuyo grosor es el doble de cada banda roja) fue aprobado por Carlos III en 1785, fundamentalmente para ser empleada como bandera naval. Los expertos opinan que se eligió porque era fácil de distinguir a gran distancia y nadie más la usaba.



**PALABRA LADRÓN:**

El término latino ladro, del que proviene la palabra ladrón, significaba originalmente soldado, y fue aplicado a los amigos de lo ajeno debido a la frecuencia con que la tropa realizaba hurtos.



**QUE SIGNIFICA "SALAM ALEIKUM":**

La expresión árabe Salam sirve para saludar y significa paz. Normalmente el saludo usado es Salam Aleikum que quiere decir que la paz sea contigo, mientras se llevan la mano derecha al corazón. La respuesta suele ser Aleikum salam.

**cupidolatio.it**

**Vuoi conoscere nuove amiche e simpatici amici latinoamericani?**

**E allora iscriviti subito!**

**e' gratis!**

**E' Gratis!**

[www.cupidolatio.it](http://www.cupidolatio.it)



Cosas de

# CASA

## LOS ACAROS

Los ácaros son diminutos seres que se alimentan de micro escamas que de forma habitual desprende la piel del ser humano. Sus desperdicios generan reacciones alérgicas, como picazón, rosetones en la piel o estornudos frecuentes. Por ello es importante sacudir las almohadas y el colchón cada vez que se cambie el juego de sábanas y si es posible, pasar la aspiradora con frecuencia sobre muebles, libros, cojines y objetos rellenos con algodón o plumas para así disminuir los efectos de los ácaros.



## PROTEJA SU SOFA

Para prevenir que el cuero se resquebraje, el mueble debe ser colocado en un lugar donde no reciba la luz directa del sol.

## MUROS BRILLANTES

Una receta casera para devolver el brillo a las paredes del baño es limpiarlas con una solución de agua y vinagre blanco.

## ARMARIOS SIN HUMEDAD

Distribuye por él pequeños trozos de tiza; ésta se encargará de absorberla por completo. Inténtalo también colocando unas bolsitas de tela llenas de arroz.



## PANTALON CON BRILLOS

Es muy común que al planchar queden los antiestéticos brillos en los pantalones de color negro. Si al planchar un pantalón negro le han salido algunos brillos que no sabes como hacer desaparecer, frota la prenda con una esponja empapada en vinagre blanco. Luego, pon encima un paño blanco empapado en agua y escurrido y plancha el pantalón con el paño encima. Los brillos desaparecerán.



producto Colombiano 

## ¿Quieres adelgazar?

### Ponte una faja en látex



**Chaleco Látex**

€89

- \* Faja adelgazante forrada en algodón.
- \* Fácil de poner.
- \* Elimina los "rollitos" y la barriga.
- \* Corrige la postura.



**Cinturilla en Látex**

€75



[www.modalatina.it](http://www.modalatina.it)

**Tel. 333.9928572**

Estamos en Milán • despachos en toda Italia





# G.M. IMPIANTI

## di Moreno Calderon

P.Iva 07160440967  
C.F. MRNJCR69P22Z611F

*Carlos Moreno*

Elettrotecnico

334.7705956

✉ carlos26@libero.it

Progettazione Installazione Impianti Elettrici Civili-Industriale  
Quadri B.T. - Automazione Industriale - Video Citofonia - TV Sat - Reti

éxito total

# 5.000

A6 €99 • A5 €179  
10x15cm 21x15cm

# 10.000

A6 €189 • A5 €339  
10x15cm 21x15cm

# VOLANTES

\*Promociones válidas hasta el 31/03/2011. Valores incluyen diseño e impresión ambos lados. IVA no incluido.

tel. 3202181566





# comunicando biglietteria → viaggi

La más  
fácil de  
llegar

Somos tu única agencia de confianza.



## PASAJES 2011

\*Todos los precios expuestos son válidos  
previa verificación disponibilidad de puestos.

## SÚPER PROMOCIONES



Perú y Ecuador

OTOÑO Y  
NAVIDAD 2011



Ida y  
vuelta  
desde

€ **760**

TEMPORADA  
BAJA



Ida y  
vuelta  
desde

€ **790**

Los precios para viajar a  
Perú INCLUYEN LAS TASAS.



Bolivia

Ida y  
vuelta  
desde

€ **920**

## YA LLEGÓ EL VERANO



LLÁMANOS POR LAS  
PROMOCIONES

## NUESTROS SERVICIOS:

**INVITO FAMILIARE**  
a parenti con Fideiussione  
bancaria ed Assicurazione  
sanitaria include

**INVITA I TUOI  
PARENTI!!**

• Pagamento in PostePay,  
Unicredit Banca

o con carta di credito.  
**CONSULTACI**

LLAMA DESDE TODA ITALIA!  
Precios válidos de Milano, Roma,  
Bologna, Torino y Venezia.



¿No te financian?

## ¡¡PAGA A PLAZOS!!



E-MAIL: [mario.viaggi@hotmail.it](mailto:mario.viaggi@hotmail.it)

¡¡GRACIAS A LAS  
**1000 PERSONAS**  
que en el 2010 han  
viajado con  
nosotros!!

Financia tu  
pasaje  
con sólo **30€**

✈ MILANO - Viale Isonzo, 4  
Capolinea 90/92 MM3 Lodi  
Tel. 02.54019338 - 02.54104489  
Cel. 329.2058215 - 329.6747276

Agrega Comunicando Viaggi a

facebook

Horario de Atención de las 09h30 a las 21h00. Sábado hasta las 18h00