

Actividad física en grupo

Desde el programa de Promoción, Mantenimiento y Recuperación de la Autonomía Funcional del centro, en el que se pretende mantener y mejorar nuestro bienestar físico, además de las sesiones individuales de fisioterapia que cada persona tenemos, hemos vuelto a retomar actividades en grupo.

Vamos a describir cada una de estas actividades:

ACTIVIDAD FÍSICA EN GRUPO

Esta actividad se realiza siempre empezando por un calentamiento. Para que nos sea más divertido ponemos música animada.

Una vez hemos calentado, y siguiendo las indicaciones de Raquel, la fisioterapeuta del centro, empezamos a hacer distintos ejercicios físicos. Variamos mucho y utilizamos diferentes objetos añadiéndolos a los juegos (pelotas, aros, globos, palos...), también hacemos coreografías y para terminar realizamos estiramientos.

A parte de pasarlo bien, la actividad física nos ayuda a sentirnos mejor, reduciendo el riesgo de enfermedades y levanta el ánimo. Otros beneficios son: fortalecer los músculos, trabajar el equilibrio, mejorar la capacidad cognitiva, prevenir diferentes patologías y control del peso.

La OMS estableció el 6 de abril como día mundial de la actividad física.



La voz de los Ruiseñores

Abril 2021



MOTRICIDAD FINA

Cuando realizamos esta actividad empezamos haciendo calentamiento de las articulaciones de los miembros superiores (hombro, codo, muñeca, dedos...). Y en algunas ocasiones masajeamos las manos con aceite.

Realizamos varios ejercicios con ayuda de distintos objetos como pinzas, trabas de la ropa, elásticos, palos de naranjos...

Hemos realizado anudado de cordones, pescar elásticos y más actividades en las cuales practicamos las destrezas con ambas manos, articulaciones y dedos.

Estos ejercicios tienen como beneficio estimular la destreza y coordinación visomotora, y para dar seguridad e independencia a la hora de realizar las actividades cotidianas.

RELAJACIÓN

Es un taller que realizamos en el centro para relajar el cuerpo y la mente. Para ello nos tumbamos en colchonetas o camillas, se pone música ambiental en un volumen bajo y utilizamos objetos diversos como pelotas, plumas, telas suaves y aceites aromáticos para dar masajes faciales, en antebrazos, cuello, cuero cabelludo,.... Es todo muy agradable.

Los beneficios de esta actividad son aliviar el dolor de cabeza y dolores musculares, reduce el estrés general, reduce el ritmo cardíaco y ayuda al equilibrio general (nos relaja tanto que nos cambia el estado de ánimo). Además desconecta de la rutina diaria.

Artículo realizado por Arminda, Marisa y Ciro

Fin de año Chino

A principios de año, dentro del programa de Cultura, estuvimos viendo y aprendiendo cómo se celebra el fin de año en otras culturas. En especial, trabajamos durante varias sesiones el FIN DE AÑO EN CHINA.

Lo primero que hicimos para conocer el fin de año chino fue que la psicóloga nos preparó una exposición que nos introdujo en las tradiciones y forma de celebrar el Nuevo Año Chino. Nos explicó que hay costumbres que tienen cierto parecido a la cultura europea y otras que son de su idiosincrasia.

Lo primero a resaltar es que no se celebra en la misma fecha que nosotros. Ellos se rigen por el calendario lunar y todos los años no cae el mismo día. Este año se celebra el 12 de febrero. Se suele reunir toda la familia, eso es algo que tienen en común con nosotros y cenan sus especialidades culinarias. Un alimento muy típico es el arroz que ellos preparan en diferentes formas, como puede ser el pastel de arroz. También comen pasta, como los tallarines, y los famosos rollitos de primavera que están rellenos de verduras troceadas. La carne muy conocida como el cerdo agridulce. Y también algún plato con pescado como alimento.

Adornan sus hogares y calles con el característico color rojo. Sus farolillos son muy típicos y lo inundan todo. Sus fuegos artificiales se lanzan desde las ciudades más importantes de China.



La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

La siguiente actividad que hicimos fue escribir nuestro propio nombre en chino. Con lápiz hicimos la forma de las letras china. Y lo repasamos con tinta china. En la otra parte de la cartulina cada uno escribió palabras como: felicidad, amor, energía, prosperidad, ... que según la costumbre se escribe para atraerlo ese año a la casa.

Además nos enseñaron a hacer farolillos chinos con cartulina roja y el siguiente material: una regla, lápiz, rotulador, tijeras, pegamento, y cinta de color. Fue sencillo con las indicaciones y nos quedó muy decorativo. (Aunque Romina se equivocó el darnos las instrucciones pero menos mal que vino Monica y puso orden).



Es bonito y enriquecedor conocer costumbres de otras culturas.

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

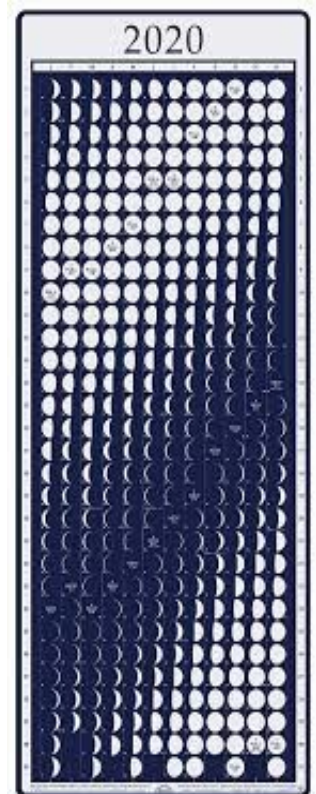
HORÓSCOPO CHINO

Un tema que tratamos en estos talleres fue conocer nuestro horóscopo chino. Es sencillo, solo hay que buscar tu signo según tu año de nacimiento.

En el horóscopo chino cada signo está representado por un animal. Son doce en total: rata, buey, tigre, conejo, dragón, serpiente, caballo, cabra, mono, gallo, perro y cerdo.

Cada animal tiene unas características propias y eso marca tanto el desarrollo de cada año como a las personas que nacen en él. El 2021 será el año del buey. Un periodo marcado por el orden, la disciplina, el esfuerzo, el trabajo y la familia, en el cuál los números de la suerte, serán el 1 y el 4 (en todas las combinaciones), se recomienda los colores blancos, amarillo, gris, plata y verde, y decorar con flores como el tulipán.

Puedes buscar tu horóscopo y conocer sus características.



Artículo elaborado por
Juan y Gustavo

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

RATA: Los nacidos bajo el signo de la Rata son persona sabias a las que les gusta rodearse de familiares y amigos, a quienes ayudan en sus quehaceres y problemas diarios. Buenas trabajadoras, ahorradores y buenos administradores de su economía.

BUEY: Los búfalos o bueyes son animales pacientes y tranquilos, que irradian mucho cariño y amor e infunden respeto. Grandes trabajadores, se sienten a gusto rodeados del orden y la limpieza y logran el éxito gracias a su esfuerzo. Para ellos lo más importante es la familia, aunque son celosos con su pareja. Aman el arte y la música. No les gusta discutir, aunque sí que le obedezcan.

TIGRE: Las personas de este signo son muy pasionales y llenas de energía. No pasan desapercibidas, son aventureros, independientes, ingeniosos, impulsivos y les gusta la diversión. Son amigos para toda la vida, aunque les gusta ser el líder del grupo. En el mundo de las relaciones de pareja se muestran el más fuerte, sexy y seductor, aunque de comportamiento excesivo.

CONEJO: Las personas de este signo son muy pasionales y llenas de energía. No pasan desapercibidas, son aventureros, independientes, ingeniosos, impulsivos y les gusta la diversión. Son amigos para toda la vida, aunque les gusta ser el líder del grupo. En el mundo de las relaciones de pareja se muestran el más fuerte, sexy y seductor, aunque de comportamiento excesivo.

DRAGÓN: Símbolo del Emperador en China, el dragón es imaginativo, magnánimo, emprendedor, afortunado y poderoso. Está lleno de fuerza y vitalidad. Es un verdadero acumulador de energía y si le enojas, se enfurecerá de tal manera que perderá los estribos. Será difícil calmarle, pues no cree ni a nadie ni en nadie. Suelen dar buenos consejos y son afortunados tanto en el dinero como en el amor. Son muy sentimentales y se enamoran locamente.

SERPIENTE: Las personas Serpientes son astutas, saben lo que quieren y cómo conseguirlo. Su conversación es elegante y fluida. Son intensos y prudentes a la vez. Son celosas y posesivas con su familia pero leales. Les gusta mimar a sus amigos y esperan de ellos una actitud recíproca. Si se sienten desdeñados o fracasan en sus tentativas, pueden estar enfadados durante horas, aunque son buenas para mantener la calma y parecer tranquilas en situaciones difíciles.

CABALLO: Populares, optimistas, llenos de alegría, aventureros, elocuentes, impacientes, emprendedores, entusiastas con la vida, grandes amantes y amigos. Su gran pasión es el dinero y los viajes. Les gusta conocer gente nueva, distintas culturas, hablar idiomas y son el alma de las fiestas. Su atractivo físico y su belleza hace que les sea fácil encontrar el amor: trampa en la que caen sin remedio.

CABRA: La cabra es creativa, artística, positiva, elegante, femenina, afable, compasiva, llorona, sensible, soñadora, orgullosa y triste. No persiguen la riqueza material y prefieren vivir de sus ensoñaciones. Aman la familia, los niños, el hogar y estar en contacto con la naturaleza. Son muy trabajadoras, aunque no les gusta la presión ni de una fecha límite, ni de un jefe.

MONO: Animal más parecido al ser humano, es ingenioso, divertido, simpático, de mente rápida y despierta, comprador, persuasivo, sociable, capaces de resolver cualquier problema por difícil que sea con soltura. Sus relaciones amorosas y con los amigos suelen ser conflictivas, pues no soporta que no lo valoren. Gozan de buena salud, aunque sus excesos en las fiestas, alcohol y drogas podrían pasarle factura.

GALLO: Atractivo y seductor, con talento y apreciado. Son meticulosos, eficientes, ordenados, buenos conversadores, observadores, egoístas, usureros, pragmáticos y muy familiares. En el amor son románticos, obstinados y luchan por el control de su pareja. Suelen destacar como relaciones públicas o como artistas. No prestan demasiada atención a su salud.

PERRO: El perro es un ser dedicado al trabajo, honesto, confiable, diligente, con un gran sentido de la justicia y la lealtad. Cautiva a todos con su personalidad excitante, su buen humor y su gran capacidad para escuchar los problemas de los demás y dar buenos consejos. En el amor son fieles y leales, aunque muy celoso cuando su pareja no está en casa. Los nervios son su mayor problema de salud.

CERDO: Es un animal sincero, honesto, confiado, educado, cariñoso, servicial, valiente, decidido, con gran fuerza de voluntad, sin grandes pretensiones ni vanidad, con los pies en la tierra. Son muy agradables y tienen gusto y modales impecables. En el amor son sensuales, apasionado y pacientes, pero hasta un punto. Son muy trabajadores, aunque la falta de atracción por el deporte y la apatía harán que su físico se resienta y engorde en exceso.

Puesta a punto de la terraza

Comenzamos el año dándole un nuevo aire a la terraza. Aprovechando que se acerca la primavera, nos ponemos manos a la obra. El día 9 de enero le dimos la bienvenida a las nuevas plantas que van a formar parte de nuestra terraza.

En esta entrega queremos hacer mención de cómo cuidamos de algunas de estas plantas:

LA LAVANDA

El verdadero nombre de la lavanda es lavándula. Se trata de una planta aromática y ornamental. Eso significa que a la vez que adorna nos da buen olor. La reconoceréis porque es de tallo largo de color verde y con flores de color lila. En la punta crecen pequeñas florecitas alrededor del tallo cogiendo la forma de un pequeño polo (PERO NO SE COME, eh?).



Algunos consejos de cuidado:

Necesitamos una maceta amplia, no se puede plantar cerca de otras plantas y lo fundamental es que la planta reciba sol directo, al menos durante 6 horas diarias.

La regla general para cuidarla es regar una vez a la semana durante primavera y verano , mientras que en otoño e invierno basta con hacerlo cada 15 días.

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

LAS PETUNIAS

Es una planta de exterior y es de fácil cultivo. Muy vistosa dada la gran cantidad de flores que desarrolla, durante la primavera y el verano, y que éstas pueden ser de diversos colores.



Algunos consejos de cuidado:

Necesita sol, pues son plantas de clima tropical. Pero también necesitan abundante agua. Cuando se riegan hay que hacerlo hasta que les escurra el agua, sin dejarlas encharcar. Para estar hermosas hay que tratar de podarlas con frecuencia, quitando las flores secas a menudo.



EL JAZMÍN :

Es una planta originaria de China y Persia. Sus flores tiene forma de estrella y se agrupan en racimos. Sus colores van desde el blanco, pasan por las tonalidades rosadas por los bordes, hasta las variedades de flores amarilla. Tiene una fragancia muy intensa que se percibe como un aroma dulce.

Algunos consejos de cuidado:

El Jazmín necesita luz solar para crecer. Así que selecciona un lugar donde reciba pleno sol durante el día. También necesita de abundante riego y rociado, cada 4 ó 5 días en verano y semanal en invierno. Recuerda que debe drenar bien el agua y no olvides añadir fertilizante para que florezca bonita.

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021



LA ALBAHACA :

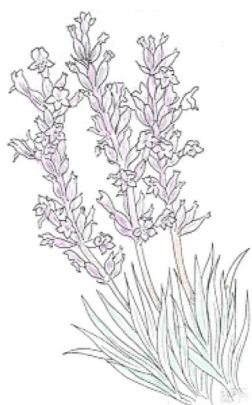
Es una hierba aromática que posee un aroma intenso, fresco y mentolado. Sus hojas se usan para aromatizar recetas, en pastas, ensaladas (como la famosa salsa al pesto) y con un cierto sabor amargo.

PROPIEDADES MEDICINALES:

Frena la fiebre.
Combate resfriados.
Alivia la tos y el asma.
Fortalece el sistema inmunológico.
Poderoso anti-estrés.
Buena para la vista.
Mejora el funcionamiento renal.
Es antioxidante.

Algunos consejos de cuidado:

Necesita un clima cálido. Pero también es una planta que se deshidrata fácilmente. Por eso debemos mantenerla húmeda en verano pero con un buen drenaje y sin dejar que se encharque.



Artículo elaborado por Jose Manuel, Gemma y Juan Manuel

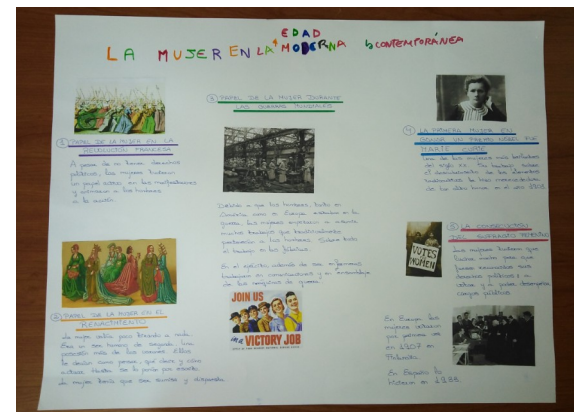
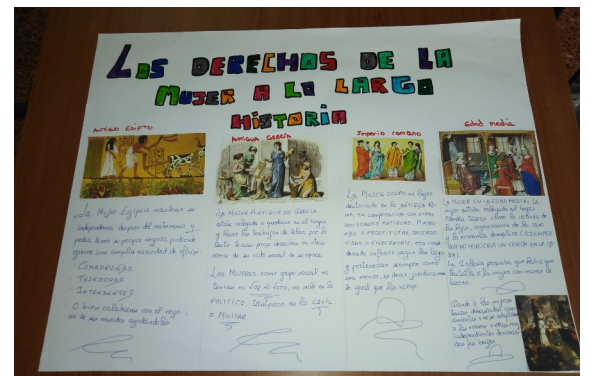
Día internacional de la Mujer

Como todos los años, una fecha que no podemos dejar de conmemorar es la que celebramos el 8 de marzo, el día internacional de la mujer.

En esta ocasión, durante las semanas previas, estuvimos trabajado en nuestro taller de cultura haciendo un trabajo de búsqueda de información que hemos titulado “Los derechos de la mujer a lo largo de la historia”.

Nos dividimos en tres grupos. Un grupo trabajó sobre la Edad Antigua, otro sobre la Edad Media y contemporánea, y el último, los derechos de la mujer en la actualidad, en distintas culturas y lo que aún queda por conseguir. Descubrimos que a lo largo de la historia, la mujer no ha tenido la misma importancia y casi siempre, sus derechos han sido discriminados. Todavía en la actualidad, en países subdesarrollados, su papel está subordinado al hombre. Pero también en países desarrollados, no podemos decir que exista una igualdad real entre los derechos de ambos géneros. Y aunque se han conseguido grandes logros, todavía queda camino por recorrer.

Toda esta información, más desarrollada, la plasmamos en un mural que hemos expuesto en carteles en la sala polivalente del centro. Nos quedó muy bonito.



La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

Además, para conmemorar este día elaboramos marcadores de página con citas sobre mujeres dichas por mujeres. Nos repartimos el trabajo y tuvimos la ayuda necesaria gracias al apoyo de las cuidadoras. Recortamos las cartulinas en la forma que tiene el marcador. Un grupo de compañeros con la máquina taladradora hizo figuras en forma de estrellas. Otro se encargaba de ir pegándolas. Lo decoramos con hilo de raso y cuentas. Fue laborioso, pero tuvimos un gran éxito pues gustaron mucho.



El día 8 de marzo pasamos el día entero conmemorando este día tan especial. A primera hora, cada grupo expuso su trabajo al resto de los compañeros. Llegamos a la conclusión que la mujer a lo largo de la historia ha conseguido algunos derechos reconocidos. Pero eso si, no se ha llegado a estar igual que el hombre. Después del descanso, cada uno de forma individual, confeccionó una bonita tarjeta, dedicada a una mujer importante en su vida. En ella se reconoce y agradece el porqué de su valor como mujer. Y como regalo metimos en una bolsa dicha dedicatoria, con el marcador y una bonita flor. Un trabajo que hicimos con mucho amor y que gustó mucho al recibirla.



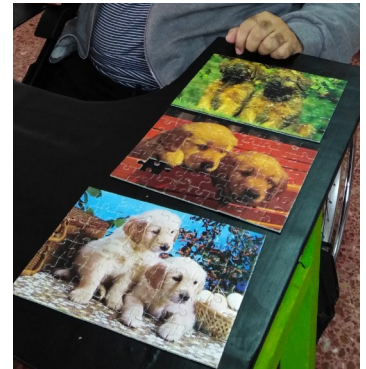
Artículo elaborado por Juan y Gustavo



La fiebre de los puzzles



Durante los últimos meses del año anterior y los primeros de este, se ha puesto de moda entre nuestras personas usuarias la realización de puzzles. Tanto es así, que el centro ha tenido que adquirir nuevo material. Aquí queremos presentarles algunos de los trabajos realizados:



Una mente activa

La neuroplasticidad es una palabra que quizá hayas escuchado recientemente pues se ha puesto muy de moda. Lo que viene a decirnos es que nuestro cerebro cambia y se moldea según el uso que hagamos de él. Nuestras capacidades mentales, al igual que las físicas, debemos practicarlas y ejercitarlas. Mantener la mente activa nos permite tener un cerebro sano y retrasa el deterioro de la edad. Te ofrecemos cinco sencillas estrategias para que puedas mantener una mente activa.

1. Realiza sencillas operaciones de cálculo cada día: Hacer sencillas sumas y restas mentalmente, sin utilizar la calculadora, es un buen hábito que podemos adquirir y un excelente ejercicio de memoria y razonamiento. También puedes jugar a ponerte a prueba y recitar de vez en cuando las tablas de multiplicar.



2. Aficiónate a algún juego: sencillos juegos que podemos realizar en familia como el conocido juego de palabras encadenadas, o juegos de preguntas como el trivial, o el ajedrez entre otros. También juegos individuales que nos hagan pensar, realizar sudokus, crucigramas o montar puzzles, como se ha puesto de moda entre las personas usuarias de nuestro centro. Cualquiera de ellos son una excelente forma de fomentar nuestra concentración, agilidad mental y además nos divierte y nos entretiene.

Con respecto a los puzzles, comentar que es un ejercicio muy completo que trabaja tanto la parte lógica y metódica de nuestro cerebro (hemisferio izquierdo) como la creatividad e intuición (hemisferio derecho).

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

3. Aficiónate a la lectura: leer es uno de los ejercicios mentales más completos. Los estudios dicen que, entre otros beneficios, mejora la memoria y retrasa el envejecimiento mental. Leer novelas además mejora nuestra capacidad de imaginación y leer artículos de interés aumenta nuestra cultura y nuestro vocabulario.



4. Aprende algo nuevo: la mejor forma de mejorar la plasticidad de nuestro cerebro y aumentar el número de conexiones neuronales es realizando nuevos aprendizajes. De ahí la frase que habrás escuchado: “nunca te vayas a dormir sin aprender algo nuevo”. Por eso, tengas la edad que tengas, apuntarte a aprender algo que siempre te haya gustado, simplemente por el placer de aprender, es una gran idea para retrasar el deterioro cognitivo. Tal vez siempre hayas querido aprender un idioma nuevo o un instrumento musical. Cualquier tema que sea nuevo para tí es adecuado. También puedes acostumbrarte a ver documentales sobre temas interesantes que te enseñen algo nuevo.

5. Y por último, pon música en tu vida: La música produce un efecto beneficioso en nosotros a muchos niveles, tanto cognitivo como físico como emocional. Poner música cuando realizamos alguna tarea mejora nuestra motivación y rendimiento. Un juego interesante al que puedes jugar solo o en familia es escuchar canciones y tratar de adivinar su intérprete o el título de la canción. Nosotros realizamos a menudo esta actividad en el centro para trabajar entre otras cosas la atención y la memoria y además, lo pasamos muy bien.



Tras estos consejos, recordarte que una buena salud mental también depende de una buena alimentación y de realizar actividad física de forma regular.

Artículo elaborado por Romina Cardona (psicóloga del centro)

Entrevista a ...



Mónica Armas Alemán **Directora del Centro**

En esta sección queremos entrevistar a personas que nos parezcan relevantes y que nos puedan contar cosas de nuestro interés. En esta edición queremos comenzar entrevistando a la directora de nuestro centro, Mónica Armas para conocerla mejor tanto a ella como al proyecto que dirige.

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

Artículo elaborado por Ciro, Marisa y Arminda

Recomendaciones: Juegos en familia

A continuación les proponemos unos juegos para realizar en familia, alguna tarde que les apetezca permanecer en casa.

¿Que falta ?

El juego consiste en un escondite visual. Se le pide a uno de los participantes que observe bien la sala donde está y cuando acabe, tiene que salir de esta habitación. Los que se quedan en la sala tienen que esconder un objeto. Al entrar la persona participante que salió, ha de adivinar el cuál es el objeto que falta y que escondieron los demás participantes.

ABC

Se elige un tema (por ejemplo la playa) y por turnos se van diciendo palabras relacionadas con el tema, en orden con cada una de las letras del abecedario.

(ejemplo: Arena, Barco, Calor,...).

COMPETICIÓN DE MEMORIA

Por turnos alguien dice una palabra, el siguiente repite esa palabra y dice una nueva, el siguiente repite las dos anteriores y añade una nueva, el siguiente repite las tres anteriores y añade una nueva.... Y así hasta que alguien se equivoque.

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021

Animales en la granja

Todos los participantes tienen que tener los ojos cerrados. Han de imitar a un animal (**una vaca, un perro, un burro, etc ...**) todos a la vez.

Tras unos momentos, abrimos los ojos y tenemos que adivinar que animal ha imitado cada uno.

Las tradiciones de mi pueblo

Se trata de nombrar cosas, acciones,... que comiencen por una determinada letra.

Se sientan en círculo y el animador o quien dirige el juego cuenta:

“En mi pueblo o en mi país, tenemos tradiciones muy arraigadas, por ejemplo, nos gusta, con la M (u otra letra).”

Los jugadores deben de completar las siguientes frases: (Ejemplo con la letra M)

Cosechar y comer: MAÍZ

Elaborar: MOCHILAS

Beber: MATE

Jugar: MUS

Fabricar: MOLAS

Tocar la: MARIMBA

Durante el juego se puede cambiar de letra o acabar las frases y volver a empezar con otra letra.

Artículo elaborado por Jose Manuel,
Gemmna y Juan Manuel

Recetas de nuestras familias

COSTILLAS SALADAS

INGREDIENTES:

- Costillas saldas
- Piñas
- Papas



PREPARACIÓN:

Ponemos a desalar las costillas el día anterior, lavándolas varias veces.

En el caldero ponemos las costillas, piñas papas y aceite.

Sancochamos todo y cuando esté se sirve con mojo verde.

Sonia

POTAJE DE LENTEJAS

INGREDIENTES:

- Aceite de oliva
- Lentejas
- Zanahorias
- Calabacín
- Papas
- Calabaza
- Pimienta
- Laurel



PREPARACIÓN:

Picamos toda la verdura y las papas.

Las lentejas las habíamos tenido previamente en remojo.

Se pone todo en una olla y se cubre de agua. Lo ponemos a hervir a fuego medio y en 30 minutos tenemos el potaje hecho.

Teresa

Acertijos

Para terminar, queremos proponerte unos acertijos a ver si eres capaz de resolverlos.



EL MAYOR

Un pato y un niño nacen el mismo día.
al cabo de una año. ¿cuál es el mayor de los dos?

EL ASCENSOR

Un edificio tiene tres plantas. En la primera viven 10 personas ,en la segunda viven 15 y en la tercera viven 8.

¿En qué planta se detiene más veces el ascensor?



A VILLA VIEJA

Yendo yo para Villa Vieja me crucé con 7 viejas.
Cada vieja, llevaba 7 sacos y en cada saco había 7 ovejas.

¿Cuántas viejas y ovejas van para Villa Vieja?

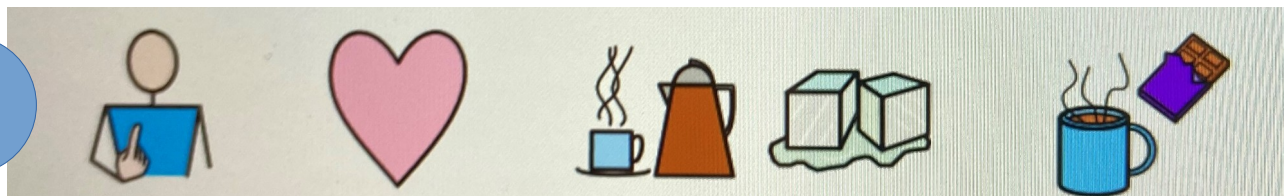
Buscados y seleccionados por Jose Manuel, Gemma y Belinda

La voz de los Ruiseñores

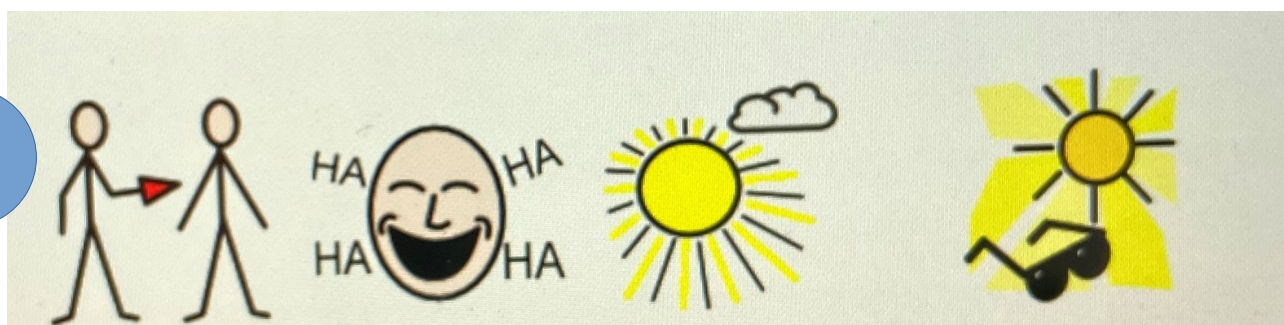
Abril 2021

Además te proponemos averiguar qué frase expresan estos **pictogramas...**

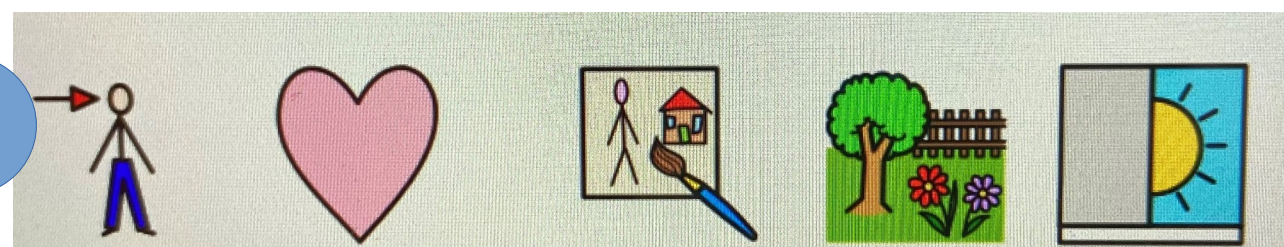
1



2



3



Elaborado por Judith

SOLUCIONES:

EL MAYOR: El pato, porque tendrá año y pico.

EL ASCENSOR: En la planta baja.

A VILLA VIEJA: Ninguna , quien va para Villa Vieja eres tú.

PICTOGRAMAS:

FRASE 1: A mi me gusta el café helado con chocolate.

FRASE 2: Tu risa ilumina como el sol del verano.

FRASE 3: A él le gusta pintar en el jardín por la tarde.

CHISTES

Acabemos con humor ...



¿ ME DA UN CAFÉ CON LECHE CORTO ?

- SE ME HA ROTO LA MÁQUINA , CAMBIO.

¿TIENES WIFI ?

- SI

- ¿ CUÁL ES LA CLAVE ?

- TENER DINERO Y PAGARLO

**DOS TURISTAS QUE LLEGAN AL AEROPUERTO CON MUCHAS MALETAS
VAN Y LE PREGUNTAN AL TAXISTA:**

- ¿ CUÁNTO NOS COBRA POR IR A LA PLAYA DEL INGLÉS ?

- 50 €.

- ¿Y POR LAS MALETAS?.

- POR LAS MALETAS NADA.

- PERFECTO, PUES LLEVE LAS MALETAS QUE NOSOTROS VAMOS CAMINANDO

Te esperamos en nuestra próxima publicación!!

La voz de los Ruiseñores

Abril 2021



La voz de los Ruiseñores

Abril 2021