



Efemérides pág. 3

Alimentación Saludable pág. 6

Viajes y Turismo pág. 7/8

Actividades y Festejos pág.. 11

Estilo Edad de Oro

*Nueva revista digital de Hotel
Clínico Edad de Oro*

Edición N° 6

Índice General

Efemerides

Pag. 3.

Deterioro cognitivo en la vejez

Pag. 4

Mantén tu mente ágil

Pag. 5

Nutrición para el cuidado cognitivo

Pag. 6

Viajes y turismo

Pag. 7 y 8

Actitud filosófica

Pag. 9 y 10

Actividades y festejos

Pag. 11

Sopa de letras

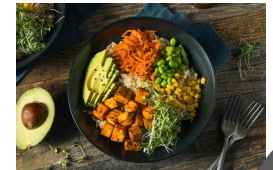
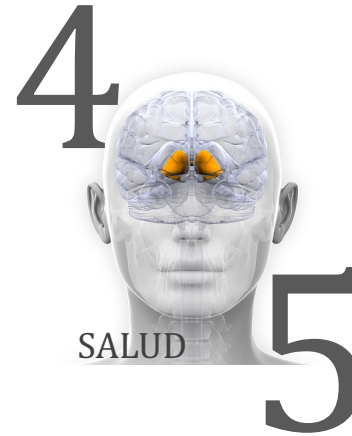
Pag. 12

Frases para la reflexión

Pag. 13



Contenidos



Alimentación
Saludable

6



Actividades y
Festejos

11

1 de mayo: Día del Trabajador

El 1 de mayo se celebra el Día del Trabajador en Argentina y en muchos países del mundo. Es un día dedicado a honrar la lucha y los derechos de los trabajadores. Esta fecha conmemora las reivindicaciones históricas del movimiento obrero en busca de mejores condiciones laborales, salarios justos y derechos laborales fundamentales. Es un momento para reconocer la importancia y el valor del trabajo en todas sus formas y rendir homenaje a aquellos que contribuyen al desarrollo y



8 de mayo: Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja

El 8 de mayo se conmemora el Día Mundial de la Cruz Roja y de la Media Luna Roja. Esta fecha honra a los voluntarios y trabajadores humanitarios que brindan asistencia y protección a personas vulnerables en situaciones de crisis y desastres. Es un día para reconocer el papel fundamental que desempeñan estas organizaciones en la prestación de ayuda humanitaria a nivel global.

22 de mayo: Día Internacional de la Diversidad Biológica

El 22 de mayo se celebra el Día Internacional de la Diversidad Biológica. Esta fecha busca aumentar la conciencia sobre la importancia de la conservación y el uso sostenible de la biodiversidad en todo el mundo. Se destaca la necesidad de proteger la variedad de especies y ecosistemas que existen en nuestro planeta para garantizar un futuro sostenible y equilibrado. Es un día para reflexionar sobre nuestro papel como seres humanos en la preservación de la riqueza natural de la Tierra.



25 de mayo: Día de la Revolución de Mayo

El 25 de mayo es una de las fechas más significativas en la historia argentina. Se conmemora la Revolución de Mayo de 1810, cuando se inició el proceso que llevó a la independencia del país. En este día, se recuerda el coraje y la determinación del pueblo argentino que luchó por la libertad y la autodeterminación. La Revolución de Mayo marcó el comienzo de un nuevo camino para Argentina y sentó las bases para la formación de un gobierno propio.

30 de mayo: Día Nacional de la Donación de Órganos y Tejidos

El 30 de mayo se conmemora el Día Nacional de la Donación de Órganos y Tejidos en Argentina. Esta fecha tiene como objetivo concientizar sobre la importancia de la donación y promover la solidaridad y la generosidad en la sociedad. Se destaca la labor de los profesionales de la salud y se reconoce el valor de aquellos que, a través de la donación de órganos y tejidos, salvan vidas y mejoran la calidad de vida de otras personas. Es un día para reflexionar sobre el impacto positivo que puede tener la donación y para alentar a más personas a sumarse a este acto solidario.



Deterioro Cognitivo en la Vejez: Cuidando Nuestra Mente

A medida que avanzamos en edad, es importante prestar atención a nuestra salud cognitiva. El deterioro cognitivo en la vejez es un tema relevante que merece ser abordado con seriedad y conocimiento. En esta sección, exploraremos los diferentes aspectos del deterioro cognitivo en la vejez, citando estudios científicos y expertos en el campo, con el objetivo de comprender mejor cómo se produce y cómo podemos prevenirlo.

Según la Organización Mundial de la Salud (OMS), el deterioro cognitivo es una disminución de las habilidades mentales que va más allá de los cambios esperados debido al envejecimiento normal. Puede manifestarse en problemas de memoria, dificultad para concentrarse, alteraciones en el lenguaje y problemas de razonamiento. Es importante tener en cuenta que el deterioro cognitivo no es una parte inevitable del envejecimiento, y existen medidas que podemos tomar para mantener nuestra mente en forma.

Diversos estudios científicos han demostrado que mantener una mente activa y comprometida puede ayudar a preservar la salud cognitiva a lo largo de los años. La estimulación mental regular, a través de actividades como la lectura, los crucigramas, los rompecabezas y los juegos de memoria, puede ayudar a fortalecer las conexiones cerebrales y promover la plasticidad neuronal. Además, el aprendizaje continuo, como aprender nuevos idiomas o adquirir habilidades nuevas, puede tener un efecto positivo en la salud cognitiva.

La actividad física también desempeña un papel crucial en el cuidado de nuestra mente. Estudios han demostrado que el ejercicio regular, especialmente el aeróbico, puede mejorar la función cognitiva y reducir el riesgo de deterioro cognitivo. El ejercicio físico promueve una mejor circulación sanguínea hacia el cerebro, estimula la liberación de sustancias químicas beneficiosas y promueve la formación de nuevas conexiones neuronales.

La alimentación equilibrada también juega un papel fundamental en la salud cerebral. Se ha demostrado que una dieta rica en antioxidantes, ácidos grasos omega-3 y nutrientes esenciales como las vitaminas B, C y E puede contribuir a la protección del cerebro contra el daño oxidativo y la inflamación. Algunos alimentos recomendados para promover la salud cognitiva incluyen pescados grasos, frutas y verduras, nueces y semillas, y granos enteros.

Además de estos factores, mantener una vida social activa y satisfactoria también puede ayudar a prevenir el deterioro cognitivo en la vejez. La interacción social estimula la mente, promueve el bienestar emocional y proporciona oportunidades para el aprendizaje continuo. Participar en actividades sociales, como grupos de lectura, clases, voluntariado y encuentros con amigos y familiares, puede ser beneficioso para la salud cognitiva.



Mantén tu Mente Ágil y Alerta: Ejercicios Mentales, Actividades Sociales y Hábitos Saludables

A medida que envejecemos, es esencial mantener nuestra mente ágil y alerta para preservar la salud cognitiva. Los ejercicios mentales, las actividades sociales y los hábitos saludables desempeñan un papel fundamental en este objetivo. En esta sección, exploraremos diversas prácticas que puedes incorporar en tu vida diaria para mantener tu mente en forma.

Ejercicios Mentales:

Rompecabezas y juegos de memoria: Dedicar tiempo a resolver crucigramas, sudokus, acertijos y juegos de memoria. Estas actividades estimulan diferentes áreas cognitivas, como la memoria, la concentración y el razonamiento lógico.

Aprendizaje continuo: Nunca es tarde para aprender algo nuevo. Ya sea aprender a tocar un instrumento musical, estudiar un nuevo idioma o adquirir habilidades en un área que te interese, el aprendizaje continuo es un excelente ejercicio mental que desafía y estimula el cerebro.

Lectura: Sumérgete en libros, revistas y periódicos. La lectura activa tu imaginación, mejora tu vocabulario y te expone a nuevas ideas y conocimientos.

Ejercicios de memorización: Prueba memorizar poemas, listas de compras o los nombres de personas que conoces. Este tipo de ejercicios fortalecen la memoria y la capacidad de retención.

Actividades Sociales:

Participación en grupos de estudio o discusión: Unirse a grupos de estudio o clubes de lectura te brinda la oportunidad de compartir ideas, discutir temas interesantes y aprender de los demás. El intercambio social estimula el cerebro y promueve el pensamiento crítico.

Voluntariado: Contribuir a la comunidad a través del voluntariado no solo brinda un sentido de propósito y satisfacción personal, sino que también te permite interactuar con diferentes personas y mantener tu mente activa.

Actividades en grupo: Únete a grupos que compartan tus intereses, como clases de arte, baile o yoga. Estas actividades te permiten socializar mientras ejercitas tu mente y cuerpo.

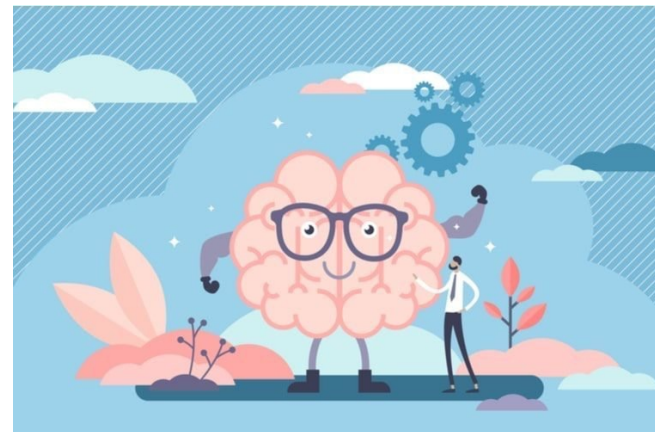
Mantén el contacto con amigos y familiares: Planifica encuentros regulares con tus seres queridos. Las relaciones sociales significativas promueven el bienestar emocional y proporcionan oportunidades para el aprendizaje y el crecimiento personal.

Hábitos Saludables:

Ejercicio físico regular: La actividad física no solo beneficia al cuerpo, sino también al cerebro. Realizar ejercicio aeróbico, como caminar, correr o nadar, mejora el flujo sanguíneo hacia el cerebro y estimula la liberación de sustancias químicas que favorecen la salud cognitiva.

Alimentación equilibrada: Una dieta rica en frutas, verduras, granos enteros, pescado y nueces proporciona los nutrientes necesarios para un cerebro saludable. Los antioxidantes y los ácidos grasos omega-3 presentes en estos alimentos son especialmente beneficiosos para la función cognitiva.

Descanso adecuado: El descanso adecuado, tanto a través del sueño nocturno como de pausas durante el día, es fundamental para mantener una buena salud física y mental, proporcionándonos energía, claridad mental y bienestar general.



Nutrición para el Cuidado Cognitivo: Alimentando tu Mente

La nutrición desempeña un papel crucial en el cuidado cognitivo a lo largo de nuestra vida, y especialmente en la vejez. En esta sección, exploraremos los diferentes aspectos de la nutrición para el cuidado cognitivo, basados en estudios científicos y la experiencia de expertos en el campo. Aprenderemos sobre los alimentos que promueven una mente ágil y alerta, y cómo incorporarlos en nuestra dieta diaria.

Es importante destacar que una dieta saludable en general es beneficiosa para la salud cerebral. Sin embargo, ciertos nutrientes específicos han demostrado tener un impacto positivo en la función cognitiva y en la prevención del deterioro cognitivo relacionado con la edad.

Ácidos grasos omega-3: Los ácidos grasos omega-3, como el ácido docosahexaenoico (DHA) y el ácido eicosapentaenoico (EPA), son esenciales para el funcionamiento adecuado del cerebro. Estos nutrientes se encuentran en alimentos como el pescado graso (salmón, sardinas, trucha), las nueces, las semillas de chía y el aceite de linaza. Los estudios han demostrado que una ingesta adecuada de omega-3 se asocia con una mejor memoria y función cognitiva.

Antioxidantes: Los antioxidantes protegen al cerebro contra el estrés oxidativo y el daño causado por los radicales libres. Algunos alimentos ricos en antioxidantes incluyen las bayas (arándanos, moras, frambuesas), las frutas cítricas, las verduras de hoja verde oscuro (espinacas, col rizada), los tomates, las nueces y el té verde. Consumir una variedad de estos alimentos puede ayudar a mantener la salud cognitiva.

Vitaminas B: Las vitaminas del complejo B, como la vitamina B6, la vitamina B12 y el ácido fólico, desempeñan un papel importante en el funcionamiento cerebral. Estas vitaminas se encuentran en alimentos como los huevos, los lácteos, la carne magra, el pescado, los vegetales de hoja verde y los cereales integrales. Estudios han sugerido que una deficiencia de vitamina B12 se asocia con un mayor riesgo de deterioro cognitivo en la vejez, por lo que es importante asegurarse de obtener suficiente cantidad de estas vitaminas.

Alimentos con bajo índice glucémico: Los alimentos con bajo índice glucémico, como los granos enteros, las legumbres, las frutas y las verduras, liberan gradualmente la glucosa en la sangre y proporcionan un suministro constante de energía al cerebro. Estos alimentos ayudan a mantener estables los niveles de azúcar en la sangre, evitando fluctuaciones bruscas que pueden afectar la función cognitiva.



Alimentación Saludable

Viajar ofrece una amplia gama de beneficios para las personas. Algunos de los beneficios de viajar son:

Ampliación de horizontes: Viajar permite conocer diferentes culturas, tradiciones, idiomas y formas de vida, lo cual amplía nuestra perspectiva del mundo y nos ayuda a comprender y apreciar la diversidad.

Enriquecimiento cultural: Al sumergirse en nuevos entornos, se tiene la oportunidad de visitar museos, monumentos históricos, galerías de arte y presenciar festivales locales, lo que proporciona una mayor comprensión de la historia, el arte y la cultura de diferentes regiones.

Desarrollo personal: Viajar implica enfrentarse a situaciones desconocidas, lo cual fomenta el desarrollo de habilidades como la adaptabilidad, la resolución de problemas y la toma de decisiones. También fomenta la confianza en uno mismo y la capacidad de superar desafíos.

Conexión social: Viajar brinda la oportunidad de conocer personas nuevas, interactuar con diferentes comunidades y establecer amistades internacionales. Estas conexiones sociales pueden enriquecer nuestras vidas y ofrecer nuevas perspectivas y experiencias.

Descanso y relajación: Viajar nos permite desconectar de la rutina diaria, reducir el estrés y disfrutar de momentos de relajación y recreación. Explorar nuevos destinos y participar en actividades recreativas ayuda a recargar energías y revitalizar el cuerpo y la mente.

Aprendizaje continuo: Cada viaje es una oportunidad de aprender algo nuevo. Ya sea a través de visitas a sitios históricos, experiencias culturales o interacciones con personas locales, viajar fomenta el aprendizaje continuo y el descubrimiento de nuevas ideas y conocimientos.

Autoconocimiento: Viajar también puede ser una experiencia introspectiva, permitiéndonos conocernos mejor a nosotros mismos, nuestras preferencias, fortalezas y debilidades. Nos brinda la oportunidad de reflexionar sobre nuestra vida y establecer nuevas metas y perspectivas.

Estos son solo algunos de los muchos beneficios que se obtienen al viajar. Cada experiencia de viaje es única y personal, y cada persona puede descubrir y disfrutar diferentes aspectos positivos según sus propios intereses y motivaciones.



El Chaltén es un popular destino turístico ubicado en Argentina, conocido por sus impresionantes paisajes montañosos, especialmente el imponente Cerro Fitz Roy y el Cerro Torre. Es un paraíso para los amantes del trekking y la naturaleza, ofreciendo numerosas rutas de senderismo, lagos glaciares y una belleza natural indescriptible.

Risas y Aventuras: Viajando en Familia al Extranjero

Viajar con nuestros seres queridos puede ser una experiencia emocionante y llena de sorpresas, y a menudo nos brinda momentos inolvidables que nos hacen reír y apreciar la importancia de explorar el mundo juntos.

En nuestros viajes en familia, nunca sabemos qué tipo de travesuras nos esperan. Desde perderse en las calles laberínticas de una ciudad desconocida hasta tratar de comunicarse en un idioma extranjero sin tener idea de lo que estamos diciendo, cada día está lleno de aventuras y desafíos que nos mantienen alerta y nos unen como familia.

Las confusiones culturales también pueden generar situaciones cómicas. Imagínate intentar ordenar comida en un restaurante local y terminar recibiendo platos completamente diferentes a lo que esperabas. O peor aún, intentar utilizar el transporte público y terminar en el extremo opuesto de la ciudad. Estos momentos nos hacen reír y nos enseñan a adaptarnos a nuevas situaciones con buen humor.

Sin embargo, en medio de todas las risas, también hay momentos de profunda conexión y aprecio. Al viajar en familia, compartimos momentos inolvidables que nos unen y crean recuerdos duraderos. Ya sea admirando juntos un paisaje impresionante, descubriendo una tradición local fascinante o simplemente riendo juntos por una situación divertida, estos momentos refuerzan nuestros lazos familiares y nos recuerdan la importancia de disfrutar el tiempo juntos.

Viajar en familia nos brinda la oportunidad de explorar nuevos lugares, conocer diferentes culturas y abrir nuestras mentes a nuevas experiencias. Aunque los viajes pueden ser impredecibles y a veces caóticos, son estas situaciones cómicas las que nos hacen apreciar aún más la aventura de viajar en familia.

Así que la próxima vez que te encuentres en un viaje familiar, mantén los ojos abiertos y prepárate para reír, adaptarte y crear recuerdos inolvidables. Porque al final del día, las risas y las aventuras compartidas son lo que hacen que viajar en familia sea verdaderamente especial.



ACTITUD FILOSOFICA

El tiempo, ese misterioso flujo que nos envuelve y nos guía a lo largo de nuestras vidas, ha sido objeto de reflexión y debate para filósofos y pensadores a lo largo de la historia. Veamos qué han dicho algunos de ellos sobre esta enigmática dimensión.

Aristóteles, uno de los filósofos más influyentes de la antigua Grecia, consideraba al tiempo como "el número del movimiento según el antes y el después". Para él, el tiempo estaba intrínsecamente ligado al cambio y al movimiento, y era una parte fundamental de la realidad.

Immanuel Kant, filósofo alemán del siglo XVIII, reflexionó sobre la naturaleza subjetiva del tiempo. Según Kant, el tiempo no es una propiedad objetiva del mundo externo, sino una forma a priori de nuestra experiencia interna. Es decir, es una estructura mental que utilizamos para ordenar y comprender nuestra percepción del mundo.

Martin Heidegger, filósofo existencialista del siglo XX, abordó el tiempo desde una perspectiva más profunda. Para él, el tiempo no era simplemente una medida o una sucesión de momentos, sino que estaba entrelazado con nuestra existencia misma. Heidegger argumentó que nuestra comprensión del tiempo está influenciada por nuestra finitud y nuestra conciencia de la muerte.

Estas reflexiones filosóficas nos invitan a cuestionar nuestra percepción del tiempo y a reflexionar sobre su significado en nuestras vidas. ¿Es el tiempo una mera ilusión o una realidad objetiva? ¿Cómo influye en nuestras decisiones y en la forma en que experimentamos el mundo?

En última instancia, el tiempo es un enigma que nos acompaña en cada instante. Nos empuja hacia adelante, marcando el paso de los días, las estaciones y los años. Es un recordatorio constante de la fugacidad de los momentos y la importancia de vivir plenamente en el presente.

Así que la próxima vez que mires el reloj o contemples el paso de las estaciones, tómate un momento para reflexionar sobre el tiempo y su significado. Como han sugerido estos grandes pensadores, el tiempo es más que una medida cuantitativa, es una parte esencial de nuestra experiencia humana y una invitación a saborear cada momento que se nos regala en esta maravillosa aventura llamada vida.



PREGUNTAS PARA LA REFLEXION

- 1.¿Cómo influye nuestra percepción del tiempo en la forma en que vivimos nuestras vidas y tomamos decisiones?
- 2.¿De qué manera la fugacidad del tiempo nos impulsa a valorar más los momentos presentes y a ser conscientes de la importancia de aprovechar cada instante?
- 3.¿Cómo conciliamos la noción de tiempo lineal, con su pasado, presente y futuro, con nuestra experiencia subjetiva del tiempo, que a menudo parece fluir de manera más compleja y no lineal?
- 4.¿Cómo afecta nuestra comprensión del tiempo a nuestra concepción de la mortalidad y nuestra relación con la finitud de la existencia humana?

¡Viajemos en el tiempo y descubramos la fascinante historia del reloj! Desde los albores de la civilización, los seres humanos han buscado formas ingeniosas de medir y controlar el tiempo. ¿Te imaginas cómo lo hacían nuestros antepasados?

Hace miles de años, los primeros relojes eran simples pero efectivos. Los relojes de sol, por ejemplo, aprovechaban la posición del sol para determinar las horas del día. Los egipcios fueron pioneros en la creación de estos relojes solares, utilizando obeliscos y construcciones arquitectónicas ingeniosas para proyectar sombras que marcaban las horas.

Pero, como todo en la vida, los avances no se detuvieron allí. Con el paso del tiempo, los relojes se hicieron más precisos y sofisticados. Los relojes de agua, también conocidos como clepsidras, fueron inventados por los antiguos griegos y romanos. Estos ingeniosos dispositivos utilizaban la caída controlada de agua para medir el tiempo, y fueron ampliamente utilizados durante siglos.

Sin embargo, fue en la Edad Media cuando se produjo una auténtica revolución horaria. En el siglo XIV, surgieron los primeros relojes mecánicos, impulsados por pesas y resortes. Estos relojes, aunque no eran tan precisos como los actuales, marcaron el inicio de una nueva era en la medición del tiempo.

El reloj de bolsillo, famoso en el siglo XVII, se convirtió en un accesorio imprescindible para las personas de clase alta. Estos relojes portátiles eran verdaderas joyas, con delicadas carátulas y mecanismos elaborados que reflejaban la maestría de los artesanos relojeros.

Con el tiempo, el invento del escape de péndulo por parte de Christiaan Huygens en el siglo XVII llevó la precisión del reloj a otro nivel. Este mecanismo, que utilizaba la oscilación regular de un péndulo para regular el tiempo, se convirtió en el corazón de los relojes de torre y de bolsillo más precisos de la época.

En el siglo XIX, llegó la era de los relojes de pulsera. Estos relojes, que se llevaban en la muñeca, se hicieron populares entre los soldados durante la Primera Guerra Mundial. Desde entonces, han evolucionado en diferentes estilos y diseños, convirtiéndose en un accesorio de moda y una herramienta para mantenernos al tanto de nuestro tiempo en la vida diaria.

Hoy en día, los relojes han dado un salto hacia el futuro con la era de los relojes inteligentes y digitales. Estos dispositivos versátiles nos ofrecen mucho más que la simple medición del tiempo: notificaciones, seguimiento de actividad física y acceso a una variedad de aplicaciones útiles.

La historia del reloj es un recordatorio de la capacidad humana para innovar y adaptarse a medida que avanzamos en el tiempo. Así que la próxima vez que mires el reloj o contemples el paso de las estaciones, tómate un momento para reflexionar sobre el tiempo y su significado. Como han sugerido estos grandes pensadores, el tiempo es más que una medida cuantitativa, es una parte esencial de nuestra experiencia humana y una invitación a saborear cada momento que se nos regala en esta maravillosa aventura llamada vida.

SEMANA SANTA

En la Semana Santa, nos sumergimos en un tiempo de profunda reflexión y significado. En este período, recordamos los eventos cruciales que dieron forma a nuestra fe y renovamos nuestra conexión con lo divino. La fe nos guía, la esperanza nos sostiene y la felicidad surge de la aceptación del amor y la gracia divina. En esta celebración, buscamos vivir con propósito, compartir el amor y la gracia que hemos recibido, y encontrar en la fe, la esperanza y la felicidad un camino transformador hacia una vida plena y en comunión con lo divino.

Lic. Marta Rocchi

Actividades y festejos



CUMPLEAÑEROS!!

El festejo de cumpleaños en una residencia geriátrica es un momento especial donde se celebra la vida de cada residente. Es un encuentro lleno de alegría y emotividad, donde se crea un ambiente cálido y acogedor. Durante este festejo, se fortalece la conexión humana y se transmite un mensaje de gratitud y respeto hacia la vida en todas sus etapas. Es un privilegio ser parte de este momento, donde se teje una red de apoyo y amor, y se celebra la vida en su plenitud.

¡¡FELICIDADES CUMPLEAÑEROS DE EDAD DE ORO!!

A	V	A	G	R	U	V	A	R	M	D	E	G	T	A	B	L	A	O	W
L	R	O	L	O	C	I	T	L	U	M	R	O	D	E	T	E	X	T	S
G	C	C	I	H	D	N	B	O	L	S	E	N	E	G	Á	M	I	O	N
E	O	U	H	V	O	C	P	O	T	E	R	P	O	I	N	T	N	Ü	O
R	N	E	G	I	O	U	I	F	I	C	A	R	P	U	N	O	S	S	L
B	T	N	U	W	V	L	D	A	M	T	O	S	G	R	C	S	E	R	R
S	O	T	I	P	E	O	C	P	E	E	S	E	N	I	A	C	R	O	N
N	R	A	M	E	T	W	M	I	D	R	O	S	A	J	U	S	T	A	R
C	N	Z	N	G	O	F	I	S	I	T	I	S	A	I	I	A	A	E	E
U	O	W	E	A	M	I	C	R	A	S	A	F	T	O	R	F	R	C	C
L	G	H	S	R	W	Ü	T	E	X	T	U	R	A	O	B	M	G	V	A
O	Í	C	F	O	R	M	A	S	O	O	E	M	A	T	Í	U	Z	H	
G	G	R	P	R	E	S	E	N	T	A	D	Ñ	R	S	L	K	A	F	S
N	U	E	V	A	D	I	A	P	O	S	I	T	I	V	A	A	R	O	E
D	I	N	I	C	I	O	T	I	V	A	S	S	E	V	C	T	D	R	D
O	T	X	E	T	E	D	O	R	D	A	U	C	N	P	P	T	A	M	B
F	E	C	H	A	N	O	F	D	I	A	P	O	T	R	A	D	R	O	W

**ARCHIVO
INICIO**

INSERTAR

NUEVA DIAPOSITIVA

WORDART

DESHACER

**CUENTA
PEGAR**

TABLA

MULTIMEDIA

GUARDAR

CUADRO DE TEXTO

**TEMA
CALIBRI**

ICONOS

FORMAS

NOTAS

REGLA

**MULTICOLOR
VIÑETAS**

VÍNCULO

FECHA

AJUSTAR

IMÁGENES

FRASES PARA LA REFLEXION

“No hay viento favorable para quien no sabe a qué puerto se dirige.”

Seneca

