



Reciclando emociones

¡Enróllate, convivimos juntos!



CBM NUESTRA SEÑORA DE LOS
ÁNGELES (EL ESPARRAGAL- MURCIA)

¿Cómo surge?

- Como respuesta a la reflexión sobre nuestra práctica docente, y con el afán de fomentar la participación e implicación de toda la comunidad educativa: profesorado, alumnado y las familias.
- Año 2009-2010

¿Por qué?

- Porque estábamos convencidas y convencidos que la participación responsable es uno de los grandes retos que tiene que afrontar la escuela pública.

¿Para qué?

- Fomentar la integración de nuestra escuela en el medio y en la realidad que le rodea, para que sea un elemento vivo, abierto a sus necesidades y demandas.
- Favorecer una escuela acogedora y confortable, que estimule al alumnado a asistir a ella y a disfrutar aprendiendo.
- Promover una formación integral.

Modelo de formación

Año 2010-2011:

- Participamos en un Proyecto de Formación en centros:
 - “ Taller de crecimiento personal”
- Jornadas sobre Pentacidad, en Murcia.

Año 2011-2012:

- Se pusieron en marcha las herramientas autorreguladoras en todas las aulas.
- Dentro del área de c. medio, quincenalmente, se me adjudicó un horario para entrar en las aulas y desarrollar el programa.

Año 2012-2013: “Reciclando emociones en un mundo de cuentos”

- Se profundizó en el trabajo de las emociones.
- Se elaboró el protocolo de actuación sobre convivencia NSA.

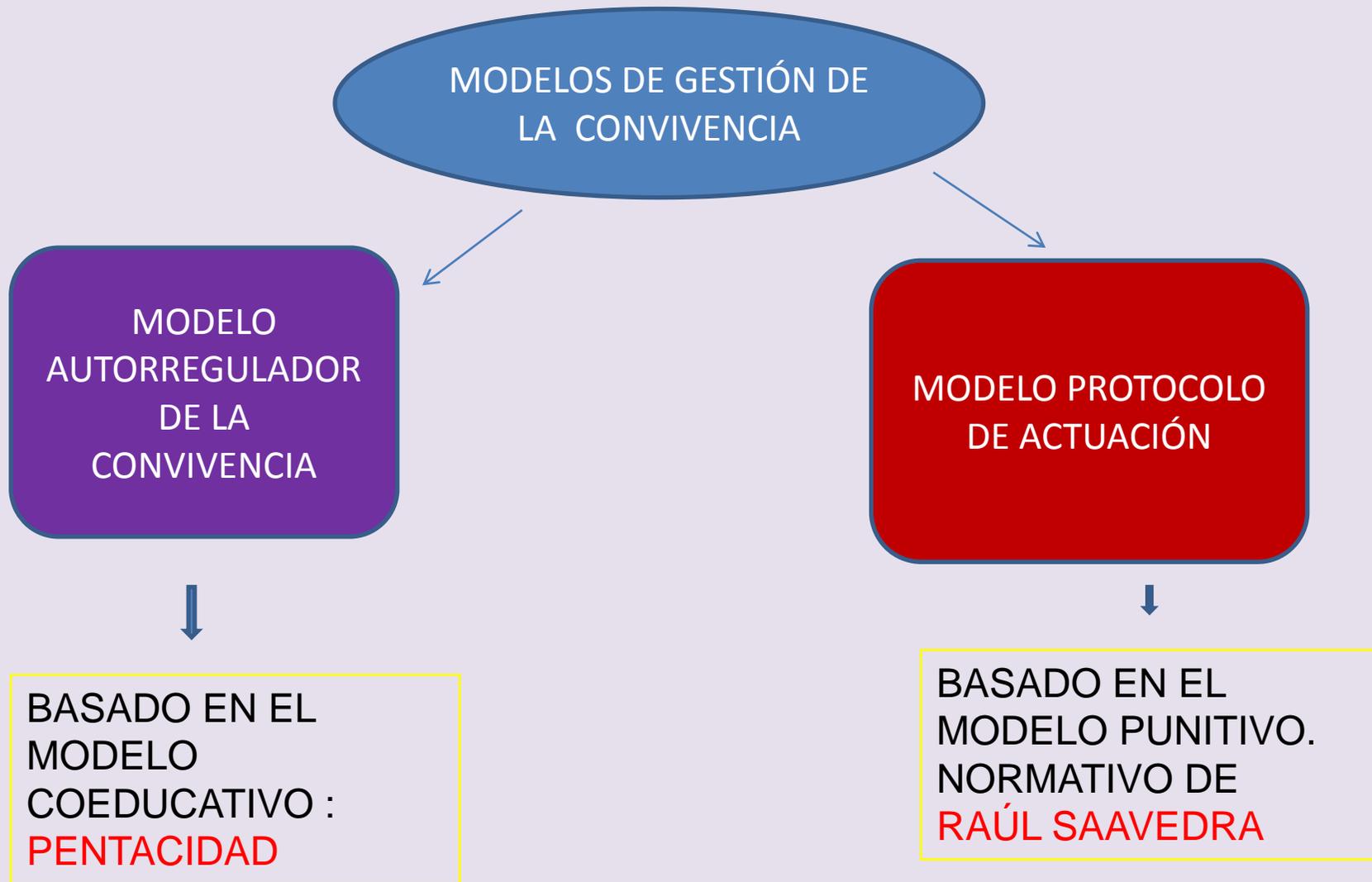
Año 2013- 2014: “Enróllate ,convivimos juntos”
Reciclando emociones .

- Creación de una mascota que nos identifique.
- Creación de la comisión de gestión de la convivencia
- Primeras reuniones con las familias

¿PARA QUE HA SERVIDO LA FORMACIÓN?

- 1. Reelaborar el plan de acción tutorial y de convivencia, unificándolos.
- 2. Abordar un nuevo modelo de autogestión de la convivencia y del aprendizaje

MODELOS DE GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA



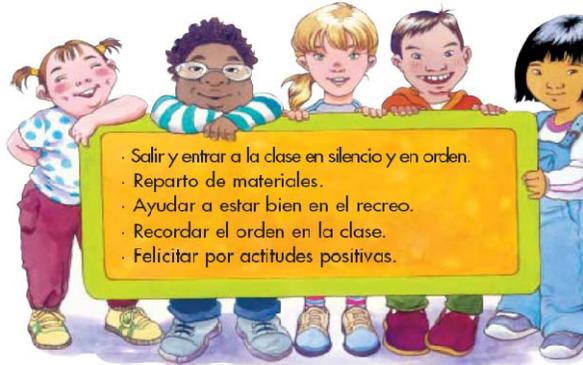
MODELO AUTORREGULADOR DE LA CONVIVENCIA

NUESTROS CINCO ÁMBITOS DE ACTUACIÓN

- ¿CÓMO CONVIVIMOS?
- ¿CÓMO NOS COMUNICAMOS?
- ¿QUIÉNES SOMOS?
- ¿CÓMO NOS SENTIMOS?
- ¿CÓMO APRENDEMOS?

Plan de trabajo: Autorregulación del AULA

1. Las pautas de convivencia



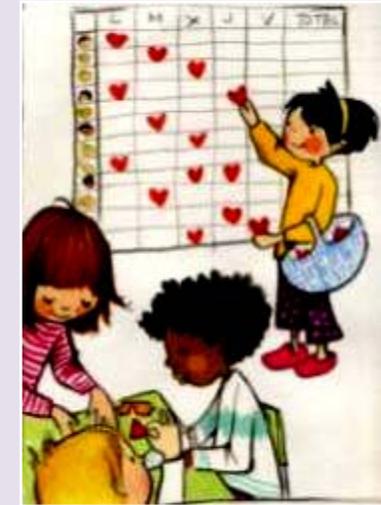
2. Reglas de la comunicación



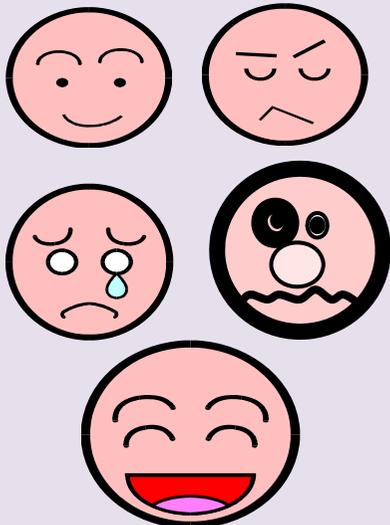
3. sintonía



4. Cariñograma



5. Panel de los sentimientos



6. Grupo de ayuda mutua



7. Espacio para estar conmigo



8. Autoevaluación y coevaluación



¿Cómo convivimos?

- Descubriendo lo que nos hace sentir bien en clase y en el patio
- Elaborando **las pautas de convivencia** de clase y del patio.
- Hemos decidido que haya **un observador externo** (Alumn@) que felicite cada día al menos a tres compañer@s que cumplan las pautas)
- Hemos elaborado **un cuadernillo de felicitaciones** en el que tanto los especialistas como el tutor-a felicite al alumnado que lo merezca .
- Hemos elaborado **un diploma** para el alumnado que mejor cumpla las pautas de convivencia y sea más felicitado por sus compañeros y compañeras.
- Creando un **Rincón de pensar y de resolver conflictos**.

LAS PAUTAS DE CONVIVENCIA DE NUESTRO COLE (Primaria)

AULA

Contribuir a una convivencia agradable (compartiendo, respetando a los profesores, compañeros y normas de convivencia y ayudando a los demás).



Trabajar en silencio, pedir turno de palabra y escuchar con atención al profesorado.



Hacer diariamente los deberes y las tareas de clase siendo responsables sin olvidar el material necesario para clase.



Venir a clase limpios y aseados.



Sentarnos bien manteniendo una buena postura corporal.



Ser puntuales.



Mantener en buen estado el mobiliario y el material tanto el de clase como el del colegio.



Hacer la fila en orden y silencio en los cambios de clase.



LAS PAUTAS DE CONVIVENCIA: EL PATIO

Compartir el juego con los demás jugando limpio y respetando las normas del juego



Hacer la fila sin empujar respetando el orden de llegada



Ayudar a los demás dando un buen ejemplo a los más jóvenes



Dialogar para resolver los conflictos



Hacer uso de las papeleras de reciclaje



Comerse el bocadillo y guardarlo si no apetece



Jugar en los espacios destinados al juego



Evitar entrar en clase durante el recreo.



Colaborar con el/la profesor/a responsable del recreo.



PANEL DEL OBSERVADOR EXTERNO

(Se utiliza para entrenar las pautas de convivencia)

Alumnado	Observador externo	Felicitaciones de la semana				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1						
2						
3						
4						
5						
6						
7						
8						
9						
10						
11						
12						
13						
14						
15						
16						
17						
18						
19						
20						
21						
22						
23						



CARITA SONRIENTE : SE UTILIZA PARA FELICITAR A QUIEN CUMPLA LAS PAUTAS



ESTRELLITA: SE UTILIZA PARA IR SEÑALANDO AL OBSERVADOR



**FELICITO
A QUIEN
CUMPLE
LAS
PAUTAS**



Alumno	Observador #Fecha	Frecuencia de la Acción				
		Lunes	Martes	Miércoles	Jueves	Viernes
1. ALARCON ALARCON MIGUEL ANTONIO						
2. GONZALEZ MORALES BORJA						
3. CASAMAYOR RODRIGUEZ ROSA						
4. CASTILLA ALONSO ROSA						
5. CONTRERA PERAZA MARIA						
6. EL DRAMIN, SOFIAN						
7. GARCIA GONZALEZ ANA						
8. GUSTAVO MOLINA FRANCISCO						
9. GONZALEZ GUAYCUBEL ROSA						
10. HERRERA SANCHEZ JUAN ANTONIO						
11. LOPEZ ALONSO LAURA						
12. MARTIN GARCIA ANABEL						
13. MARTINEZ GONZALEZ PATRICIA						
14. MARTINEZ PEREZ JENNY						
15. MARTINEZ PEREZ TERESA						
16. MEDINA RAMOS ALEX MARIA						
17. MORALES GONZALEZ PAOLA						
18. NICOLAS MARTINEZ FRANCISCO						
19. PEREZ PEREZ FRANCISCO JOSE						
20. PEREZ PEREZ BERNARDITA GONZALEZ						
21. PEREZ PEREZ MARIA						
22. PEREZ PEREZ FRANCISCO						
23. PEREZ PEREZ FRANCISCO						



Pautas de convivencia en infantil



OBSERVADOR/A:



LA PAUTA A OBSERVAR ES:

ESTAMOS EN
SILENCIO



FELICITAMOS A:



¿POR QUÉ?

Tristeza

Enfadado

Miedo

Satisfacción

RECONOCIMIENTO A LA PERSONA QUE CUMPLE LAS NORMAS DE CONVIVENCIA

CEIP Ntra. Sra. de los Ángeles (El Esparragal)

Se otorga el presente

DIPLOMA



a: _____

Por cumplir las normas de convivencia de nuestro "cole" y por ser un buen modelo "a seguir" para tus compañer@s

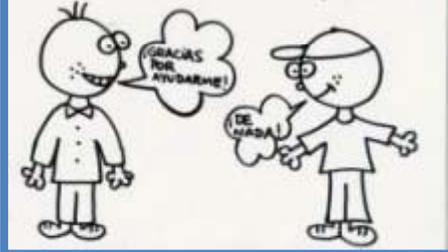
¿Cómo nos vamos a comunicar?

- Hemos elaborado nuestros dibujos sobre **las reglas de comunicación**
- Hemos preparado actividades para trabajar las reglas de la comunicación
 - Las reglas básicas
 - La autoobservación de las reglas
 - Consejos para iniciar, mantener y finalizar conversaciones
 - Ficha para observar las habilidades comunicativas de los compañeros y compañeras.

2

ESTAS SON NUESTRAS REGLAS BÁSICAS PARA LLEVAR A CABO UNA BUENA COMUNICACIÓN

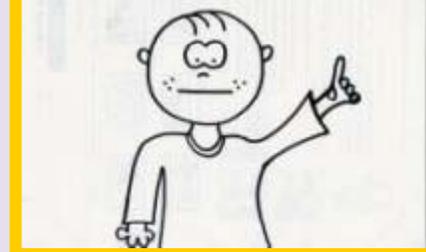
Utilizo un lenguaje positivo.



Nombre a las personas por su



Respeto el turno de palabra.



Dejo tiempo para que puedan hablar las demás personas.



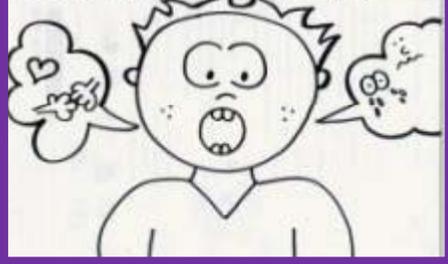
Tengo una postura corporal positiva.



Respeto las decisiones tomadas.



Hablar de lo que siento y pienso.



MIRO A LOS OJOS
A LA PERSONA
QUE HABLA

¿Quiénes somos?

- 1 Actividades para darte cuenta.
 - **Sintonía:** Escucha de música, visualizaciones, respiraciones, cuentos...
- 2 Actividades para desarrollar la identidad personal
 - » Juegos de presentación, la ficha ¿quién soy?
- 3 Actividades para desarrollar la identidad personal
 - Identificar las creencias del entorno , analizar la información que recibes
 - Ejercicios de entrenamiento para aprender a pedir ayuda
 - Ejercicios de entrenamiento para aprender a saber decir si o no
- 4 Actividades para conocer y elegir lo que se quiere pensar
 - El diálogo interno como herramienta de aprendizaje
- 5 Conecto con mi cuerpo el masaje en la espalda

3

SINTONÍA

Esta herramienta tiene como finalidad que cada persona se armonice y sintonice consigo y con las demás personas, preparándose para la actividad. A través de ella se pueden encontrar respuestas adecuadas cuando surge una emoción difícil de controlar y que pueden sobrepasar los límites de la convivencia. Permite la conexión con el yo esencial y mejora la atención.



La observación externa y la posterior felicitación sirve para reforzar lo positivo e interiorizar las pautas

CUANDO HACER LA SINTONÍA



Al comenzar la jornada.
Después del recreo
Al terminar el día
Cuando surge la necesidad



COMPETENCIAS Y LOGROS

- Creación de un espacio interior
- Concentrarse en la actividad
- Despertar la atención . Darse cuenta.
- Desarrollar la memoria
- Identificar lo que sentimos
- Sentirse a gusto



¿Cómo nos sentimos?

Nos vamos al rincón de pensar y descubrimos lo que sentimos ,colocamos la carita en el panel de los sentimientos.

Actividades

- **Identificar lo que se siente**
 - Dar nombre a los sentimientos
 - Relaciono actitudes y sentimientos
 - Los sentimientos básicos: La alegría, la tristeza, el miedo, el enfado y el amor
- **Reflexionar sobre lo que hacemos**
- **Identificar lo que pensamos**
- **Aplicar el reciclaje**
- **Comprometiéndonos a cambiar**
- **El cariñograma:** lo utilizaremos para
 - Dar las gracias
 - Pedir perdón
 - Felicitar

Esta herramienta sirve para entrenar las habilidades sociales básicas: Felicitar, dar las gracias y pedir disculpas. Afianza las pautas de convivencia y las conductas que conducen a las competencias.

**FELICITAMOS
POR:**



- Un trabajo realizado
- Una contestación adecuada
- Ayudar a otra persona
- Solucionar algo sin acusar
- Participar en clase: preguntar y aportar ideas.
- Cualidades personales
- Saber escuchar
- Saber intervenir
- Ver lo positivo de las personas, las cosas ,y las situaciones.
- Ser responsables
- Tener iniciativa
- Hablar en positivo
- Otros...

**DAMOS LAS
GRACIAS:**



- Por ayuda recibida
- Por detalles concretos de amistad
- Porque nos escuchan y comprenden
- Porque nos esperan sin quejarse
- Por una palabra amable
- Porque nos divierten
- Por un gesto de cariño
- Porque juegan contigo
- Porque te felicitan
- Por las actividades que realizamos
- Otros...

**PEDIMOS DISCULPAS
POR:**



- Los errores cometidos
- Gritar para resolver un conflicto
- Culpar
- No reconocer los errores
- Utilizar un vocabulario inapropiado
- No respetar el ritmo de las demás personas
- No saber esperar
- No escuchar
- Interrumpir a una persona que está hablando, trabajando, disfrutando, en espacio personal...
- Otros...

CARIÑOGRAMA



¿Cómo lo vamos a utilizar?

- Para dar las gracias y felicitar por los comportamientos positivos observados por el propio alumnado (OBSERVADOR en los grupos de ayuda mutua)
- Escribir mensajes para felicitar, dar las gracias o pedir disculpas.(Libremente)
- Interiorizar las pautas de convivencia
- Llevar el control de los mensajes enviados.
- Reflexionar sobre la información recibida

COMPETENCIAS Y LOGROS

- Tomar en consideración las cualidades positivas de las compañeras y compañeros.
- Expresar los sentimientos.
- Crear un clima emocional positivo.
- Dar las gracias.
- Felicitar.
- Pedir disculpas.
- Aceptar los errores.
- Reconocer las cualidades de las otras personas.
- Valorar los logros de mis compañeras y compañeros.

MARZON-RAC
MAMA

ALUMNADO

PROFESORADO



D^a Irene

D^a Susana



D^a Serafina

D^a Sonia



D^a Belén

D. Guillermo



D. Alvaro

D^a Mariela



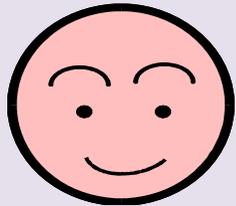
Carino y amor
por...

5

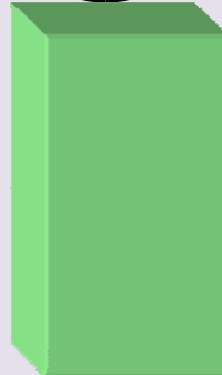
PANEL "YO SIENTO"

Sirve para identificar los sentimientos y gestionarlos adecuadamente. Previene los conflictos y facilita el entrenamiento de las habilidades emocionales básicas

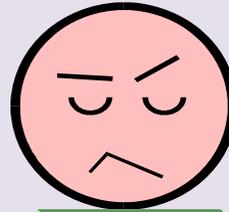
ALEGRIA



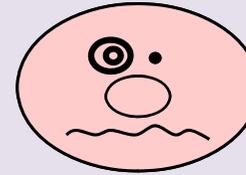
TRISTEZA



ENFADO



MIEDO



SATISFACCIÓN



SE COLOCAN LAS FOTOS DE LAS Y LOS ESTUDIANTES Y CADA CUAL SE UBICA EN EL SENTIMIENTO QUE TIENE

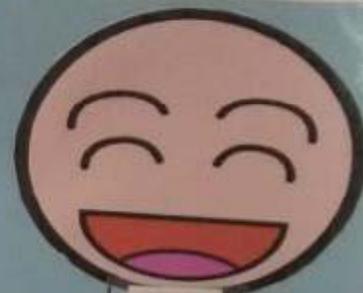
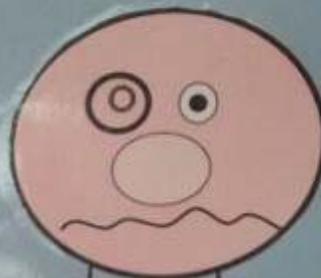
Alegría

Tristeza

Enfado

Miedo

Satisfacción



El ámbito de la mente

- Creación de los Grupos de ayuda mutua
- Actividades tipo:
- La ficha de autoconocimiento:
- ¿Qué asignaturas se me dan bien?
- ¿Cuáles son mis puntos débiles?...
- Autoevaluación y coevaluación

6

G. AYUDA MUTUA

Es la unidad mínima de gestión de clase y sirve para autorregular: La convivencia, la comunicación y los aprendizajes, poniendo en práctica las competencias que se están entrenando. La finalidad es la integración de todas las personas del grupo y entrenar la mediación, así como el aprendizaje cooperativo.



Roles:

secretaria portavoz

control del tiempo

observadora moderadora

EXPLICACIÓN DE LOS ROLES DEL GRUPO

CONTROL DEL TIEMPO

- Distribuir el tiempo disponible entre las personas participantes.
- Avisar cuando se cumpla el tiempo individual o de grupo.

PERSONA COORDINADORA

- Anotar las peticiones de palabra y darlas en su orden, garantizando la participación equilibrada de cada persona.
- Recordar el trabajo que hay que hacer y las reglas de comunicación

PERSONA PORTAVOZ

- Comunicar en la puesta en común o asamblea lo trabajado y acordado en el grupo.
- Responder a las preguntas que otros grupos puedan plantearle.

PERSONA OBSERVADORA

- Observar la actitud de las personas del grupo.
- Felicitar por: Tener una postura corporal adecuada, respetar el turno de palabra, escuchar a la persona que habla y cumplir el rol asignado

PERSONA SECRETARIA

- Recoger por escrito la opinión de cada persona, lo que se debate y acuerda.
- Cuidar la claridad de la letra y la expresión.

NOMBRE	L	M	X	J	V
Ma. Fuenjanta	O	M	S	C	P
Rosa	P	O	M	S	C
Berja C.	C	P	O	M	S
Boris G.	S	C	P	O	M
Juan Antonio	M	S	C	P	O
GRUPO: LOS HAPPYS					

NOMBRE	L	M	X	J	V
Rocio	O	M	S	C	P
Maria C.	P	O	M	S	C
Alba	C	P	O	M	S
Javier	S	C	P	O	M
Fco. Nicolás	M	S	C	P	O
GRUPO: Los escritores del infierno (Sofian)					

NOMBRE	L	M	X	J	V
Ana	O	M	S	C	P
Laura	P	O	M	S	C
Irene	C	P	O	M	S
Fco. Jose	S	C	P	O	M
Pedro	M	S	C	P	O
GRUPO: Los plop					

GRUPO DE AYUDA MUTUA

C: La persona que coordina:

- Anotar las peticiones de palabra y darlas en su orden, garantizando la participación equilibrada de cada persona.
- Recordar el trabajo que hay que hacer y las reglas de comunicación.

S: La persona secretaria:

- Recoger por escrito la opinión de cada persona, lo que se debate y acuerda.
- Cuidar la claridad de la letra y la expresión.

P: La persona portavoz:

- Comunicar en la puesta en común o asamblea lo trabajado y acordado en el grupo.
- Responder a las preguntas que otros grupos puedan plantearle.

M: La persona que controla el tiempo:

- Distribuir el tiempo disponible entre las personas participantes.
- Avisar cuando se cumpla el tiempo individual o de grupo.

O: La persona observadora:

- Observar la actitud de las personas del grupo.
- Felicitar en el **CARINOGRAMA** por: Tener una postura corporal adecuada, respetar el turno de palabra, escuchar a la persona que habla y cumplir el rol asignado.

NOMBRE	L	M	X	J	V
Araceli	O	M	S	C	P
Teresa	P	O	M	S	C
Paula	C	P	O	M	S
Fro. Serrano	S	C	P	O	M
Gabriel	M	S	C	P	O
GRUPO: Los Comecocos Patricio					

NOMBRE	L	M	X	J	V
	O	M	S	C	P
	P	O	M	S	C
	C	P	O	M	S
	S	C	P	O	M
	M	S	C	P	O
GRUPO:					

NOMBRE	L	M	X	J	V
	O	M	S	C	P
	P	O	M	S	C
	C	P	O	M	S
	S	C	P	O	M
	M	S	C	P	O
GRUPO:					

¡¡¡CORRESPONSABILÍZATE!!!



MEMBRE

	L	M	M	J	V	S
Paula						
Maria						
Victor Navarro						
Roberto						
Victor Inzua						

GRUPO: Los (P... fines)

MEMBRE

	L	M	M	J	V	S
Miguel Angel						
Miguelo						
Ana						
Manano						
Daniel						

GRUPO: Los Cinco 1/5

MEMBRE

	L	M	M	J	V	S
Teina						
Erin						
Guillermo						
Sarae						
Carmen						

GRUPO: Los teleñecos

GRUPO DE AYUDA MUTUA

1. La persona que coordina:
 Asesorar las peticiones de ayuda y darlas en el orden, promoviendo la participación individual de cada persona.
 1.1. Definir el trabajo que hay que hacer y los recursos disponibles.

2. La persona que asiste:
 2.1. Ayudar a la persona que necesita de ayuda.
 2.2. Ayudar a la persona que necesita de ayuda.
 2.3. Ayudar a la persona que necesita de ayuda.

3. La persona que participa:
 3.1. Participar en el grupo.
 3.2. Participar en el grupo.
 3.3. Participar en el grupo.

4. La persona que controla el tiempo:
 4.1. Controlar el tiempo disponible entre las personas participantes.
 4.2. Controlar el tiempo disponible entre las personas participantes.

5. La persona observadora:
 5.1. Observar la actitud de las personas del grupo.
 5.2. Observar la actitud de las personas del grupo.
 5.3. Observar la actitud de las personas del grupo.

6. La persona que observa:
 6.1. Observar la actitud de las personas del grupo.
 6.2. Observar la actitud de las personas del grupo.
 6.3. Observar la actitud de las personas del grupo.

MEMBRE

	L	M	M	J	V	S
Alvaro *						
Alejandro						
Leonard						
Adrian						

GRUPO: Los Petazetas

MEMBRE

	L	M	M	J	V	S
Dora *						
Mich C.						
Pepe						
Jose A.						

GRUPO: Los pitbull

MEMBRE

	L	M	M	J	V	S

GRUPO:





7

AUTOEVALUACIÓN

Sirve para afianzar y consolidar los aprendizajes a partir de la reflexión personal identificando logros y dificultades así como proponiendo acciones de mejora.

- Tras un trabajo individual o de grupo se valora el grado de satisfacción (grande, mediana, pequeña)
- Saber analizar lo que se hace y reflexionar sobre ello (logros, dificultades, acciones de mejora)
- Con ello evaluamos el proceso y los resultados.

Es aconsejable que el alumnado realice una autoevaluación después de cada actividad puntual.

(unas veces se hará de forma oral y otra de forma escrita ,según nos interese)

Por ejemplo:

Actividad	Logros/Avances	Dificultades	Acciones de mejora

El claustro ha elaborado unas fichas de Coevaluación para cada ciclo , que se realizarán al finalizar cada trimestre.

FICHA DE COEVALUACIÓN SEGUNDO Y TERCER CICLO

NOMBRE:

APELLIDOS:

TRIMESTRE:

CURSO:

REFLEXIONA Y VALORA DEL 1 AL 5 LAS SIGUIENTES PREGUNTAS						
	1	2	3	4	5	PROF
1. Mantengo una actitud de respeto hacia mis compañeros y compañeras.						
1. Mantengo una actitud de respeto hacia el profesorado						
1. Respeto mi turno para hablar y escuchar a los demás						
1. Resuelvo mis conflictos mediante el diálogo						
1. Termino mis trabajos en el tiempo establecido						
1. Al trabajar en equipo manifiesto una actitud de respeto y tolerancia						
1. He dedicado suficiente tiempo al estudio en casa.						
1. He aprovechado el tiempo en clase.						
CONTESTA CON SINCERIDAD A LAS SIGUIENTES PREGUNTAS						
1. Me siento bien cuando insulto a un compañero o compañera ¿Por qué?						
1. ¿Ha habido algún problema que haya podido repercutir en mi rendimiento escolar?						
1. ¿En qué ha sido en lo que más he fallado?						
1. ¿En qué áreas has encontrado más dificultad? ¿Por qué?						
1. ¿A qué me comprometo para mejorar en el próximo trimestre?						
Me comprometo a						
(A rellenar por /EL MAESTRO)						
<input type="checkbox"/> ¡ENHORABUENA, SIGUE TRABAJANDO ASÍ! <input type="checkbox"/> TE FELICITO PORQUE ERES CONSCIENTE DE TUS ERRORES Y TE ANIMO A QUE PONGAS SOLUCIONES! <input type="checkbox"/> NO HAS SIDO SINCERO CONTIGO MISMO.						
FIRMA ALUMNO/A FIRMA MAESTRO/A FIRMA PADRE/MADRE/TUTOR/TUTORA						
OBSERVACIONES DE :						

- EL OBJETIVO FINAL ES QUE
DESCUBRAN SUS
POTENCIALIDADES, QUE
CONOZCAN SUS LOGROS Y QUE
APRENDAN DE SUS ERRORES

MODELO PROTOCOLO DE ACTUACIÓN ANTE UN CONFLICTO

8

Espacio par a
“estar
conmigo”

Es un espacio privado, donde las y los estudiantes se entrenan en el autocontrol de las emociones y el reciclaje de los sentimientos negativos.



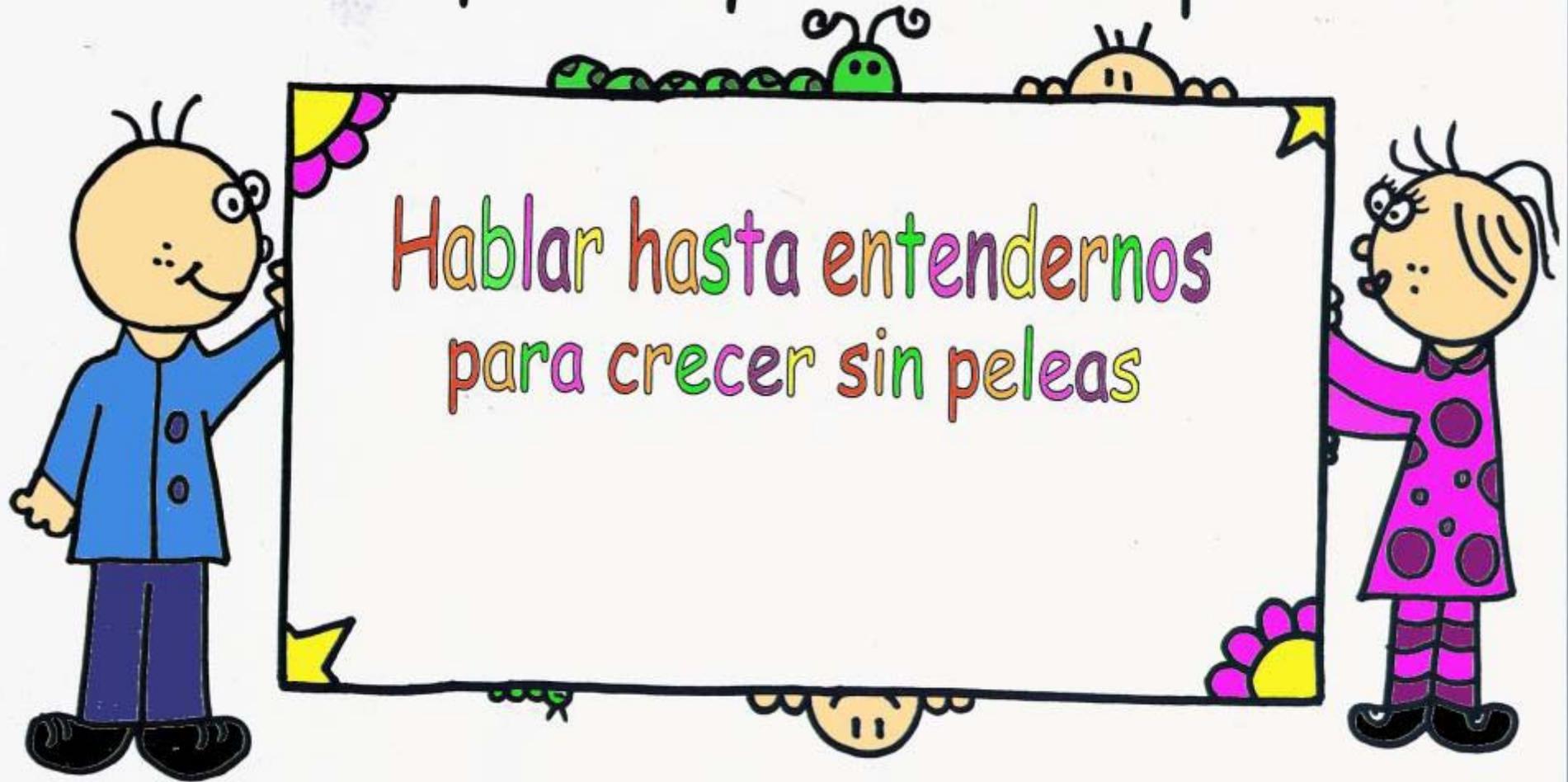
Espacio para reflexionar y sintonizarse en los casos de conflicto, desazón, tensión, malestar etc. haciendo ejercicios de sintonía, reflexionando sobre lo que me ocurre y buscando soluciones adecuadas.



Aprendo a relajarme y a resolver mis conflictos.

- Asumo las consecuencias de lo que hago y me comprometo a cambiar
- Recupero el poder personal
- Reciclo mis actitudes negativas
- Me apoyo en mis valores para crear una nueva conducta.

Rincón de pensar y de resolver problemas



BASÁNDONOS EN ESTE MODELO HEMOS ELABORADO UNA GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE PROBLEMAS DE CONVIVENCIA Y UNA SERIE DE PROTOCOLOS A SEGUIR PARA SU CORRECTO FUNCIONAMIENTO.

- GUÍA DE ACTUACIÓN ANTE PROBLEMAS DE CONVIVENCIA
- **PROTOCOLOS :**
- (P1) **LIBRO DE INCIDENCIAS**. Cada aula tiene su libro de incidencias donde se van anotando los diferentes problemas que van apareciendo, las personas implicadas...

DOCUMENTOS ALUMNADO

- (P2) REFLEXIÓN ACERCA DE MI SITUACIÓN
- (P 3) **CUADERNILLO "ENRRÓLLATE, CONVIVIMOS JUNT@S"**

DOCUMENTOS PROFESORADO

- (P2) REFLEXIÓN ACERCA DE MI SITUACIÓN .
- (P3) SOLICITUD DE VALORACION POR PARTE DE LA COMISIÓN DE CONVIVENCIA.
- (P4) ACTAS DE LA COMISIÓN DE GESTIÓN DE LA CONVIVENCIA
- (P5) CUESTIONARIO ACERCA DE LA SITUACIÓN DEL PROFESOR

- ELECCIÓN MASCOTA CONVIVENCIA
- ESCUELA DE MADRES Y PADRES
 - CHARLAS FORMATIVAS A LAS FAMILIAS
(2 SESIONES AL MES, JUEVES DE 16 A 18)

CON TODO
NUESTRO
CARIÑO....

