



El Movimiento Consciente

Niños de
11-18
Años



Índice

Introducción	3
Key	4
Secuencia Una	5
Secuencia Dos	8
Secuencia Tres	13
Secuencia Cuatro	18
Secuencia Cinco	22
Secuencia Seis	27
Lista de Secuencias	32
Apéndice	36

El Movimiento Consciente de Pure Edge ayuda a desarrollar fuerza, flexibilidad, equilibrio, coordinación, concentración y relajación. Una secuencia de Movimiento Consciente incluye tres elementos esenciales: la respiración, el movimiento y el descanso. Se puede incorporar las secuencias fácilmente a un programa de educación física ya existente.

A través de la atención a la respiración, los estudiantes experimentan un estado de una relajación alerta. La respiración debe ser estable y tranquila, con una duración igual para la inhalación y la exhalación, sin sentir nada de tensión. La respiración nasal es preferible tanto para la inhalación como para la exhalación. La respiración nasal activa el sistema nervioso parasimpático que ayuda el cuerpo a cambiar de un estado altamente estresado, para luchar o huir, a un estado de tranquilidad.^{1,2}

En la parte de movimiento de la secuencia, el papel del maestro es dar pistas para un movimiento seguro, guiar a los estudiantes a conectar su respiración con el movimiento, y animarles con una actitud de amabilidad y curiosidad. El enfoque en la conexión entre la respiración y el movimiento es clave en el desarrollo de la capacidad de concentrarse y asegurar que el sistema nervioso mantiene un estado tranquilo y relajado aun cuando los movimientos causan algo de estrés al cuerpo. El Movimiento Consciente hace hincapié en notar donde esta el cuerpo y que sensaciones hay en cada postura. Los participantes practican estar en sí mismos tal cómo y dónde estén sin juzgarse.

El descanso guiado al final de cada secuencia ofrece a los estudiantes una oportunidad única en su día escolar tan ajetreado para relajarse

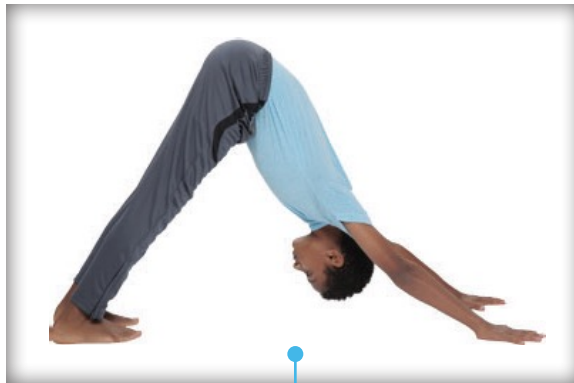
completamente. También enseña la capacidad de prestar atención como el método para el descanso guiado con un escaneo corporal, donde la atención se enfoca en las distintas partes del cuerpo durante el ejercicio. El descanso debe durar entre 3 y 5 minutos o más si el tiempo lo permite. El descanso es una habilidad que los estudiantes aprenden y su capacidad de tumbarse quietos mejorará con el tiempo, igual que su habilidad para ejecutar las posturas.

Respirar, mover y descansar son herramientas sencillas pero potentes para ayudar a los estudiantes a desarrollar la auto-regulación y aumentar su conciencia corporal mientras mejoren sus habilidades motores generales. Las secuencias se construyen unas sobre otras y se recomienda que se implementen en el orden descrito en el manual. El apéndice del manual ofrece instrucciones más detalladas sobre cómo enseñar la respiración, los movimientos y el descanso guiado, así como un desglose de los estándares específicos de educación física de SHAPE que cumplen las secuencias. Una biblioteca de recursos de video también está disponible en www.pureedgeinc.org/curriculum

¹ <https://www.health.harvard.edu/staying-healthy/understanding-the-stress-response>

² Northwestern University. "Rhythm of breathing affects memory, fear: Breathing is not just for oxygen; it's also linked to brain function, behavior." [«El ritmo de la respiración afecta la memoria y el miedo: Respirar no sólo es para oxigenarse; también está vinculado a la función cerebral y la conducta».] ScienceDaily. ScienceDaily, 7 diciembre 2016. <www.sciencedaily.com/releases/2016/12/161207093034.htm>

Se ha diseñado este manual como un guía visual sencillo que puede servir como una referencia durante la enseñanza de los estudiantes. Aquí se explica algunos de los símbolos que se usan en el manual.



-
- Las posturas que se mantienen durante más de una respiración **están delineados.**
 - Las posturas **marcadas con un asterisco (*)** se pueden omitir si hace falta acortar la secuencia.

Secuencia Una



Montaña



Inhala - Exhala 5x

Montaña / Amanecer 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar

Media Secuencia de Apertura A 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

Dedo Gordo



Inhalar



Exhala para empezar
con Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

Árbol Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala 3-5x



Exhalar

Media Apertura a Plancha



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 3-5x

Plancha a Flexión*



Inhalar



Exhalar

Cocodrilo Durmiente a Cobra*



Exhalar



Inhalar

Roca*



Inhala - Exhala 2-3x

Perro Hacia Abajo a Plancha*



Exhalar



Inhalar

Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x

Descanso Guiado



Descanso

Secuencia Dos



Montaña



Inhala - Exhala 5x

Montaña / Amanecer 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar

Media Secuencia de Apertura A 3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

Dedo Gordo



Inhalar



Exhala para
empezar con
Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

Estrella a Triángulo



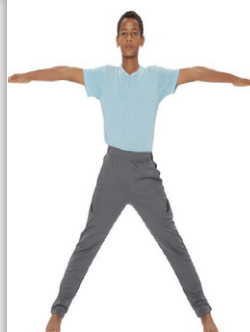
Inhala - Exhala



Inhalar



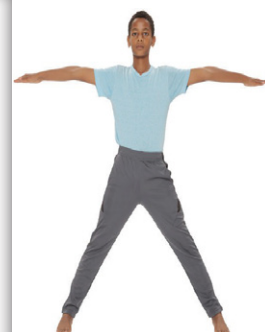
Exhala para
empezar con
Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhala para
empezar con
Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhalar

Árbol Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala 3-5x



Exhalar

Media Apertura a Plancha



Inhala - Exhala

Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 3-5x

Plancha a Flexión a Perro Hacia Arriba / Cobra a Perro Hacia Abajo a Plancha*



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala Inhala - Exhala 2-3x



Inhalar

Cocodrilo Durmiente a Cobra*



Exhalar



Inhalar

Cobra a Perro Hacia Abajo a Plancha a Flexión a Cobra a Perro Hacia Abajo*



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala Inhala - Exhala 2-3x

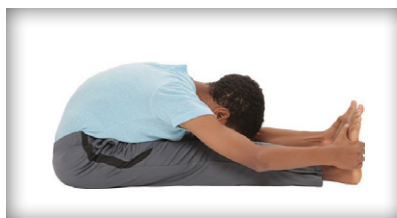


Pasa a sentado
Inhala - Exhala

Sándwich*



Inhala y siéntate



Exhala y dobla hacia delante
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate, Exhala

Mesa* y Tobogán*



Inhala y levanta
Inhala - Exhala 3x



Exhala y baja



Inhala y levanta
Inhala - Exhala 2-3x



Exhala y baja

Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x

Descanso Guiado



Descanso

Secuencia Tres



Montaña



Inhala - Exhala 5x

Montaña / Amanecer 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar

Media Secuencia de Apertura A 3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

Secuencia de Apertura A 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala a Plancha, Inhala



Exhalar



Inhalar



Exhalar: Inhala - Exhala 3-5x



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

Dedo Gordo



Inhalar



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 3-5x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

Surfero a Ola

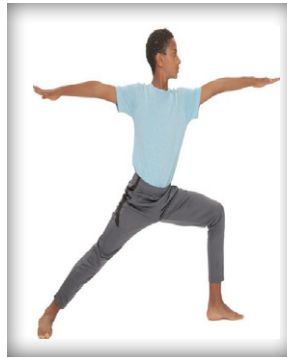
Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhala para
empezar con
Inhala - Exhala 2x



Exhala para
empezar con
Inhala - Exhala 2x



Inhalar



Exhalar

Cigüeña

Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala 3x,
Inhala



Exhala abre la pierna
hacia fuera
Inhala - Exhala 2-3x



Inhala y vuelve a
poner la pierna en
su sitio



Exhalar

Media Secuencia de Apertura A a Sentado



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar

Sándwich*



Inhala y siéntate



Exhala y dobla hacia delante
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate, Exhala

Tobogán*



Inhala - Exhala



Inhala y levanta
Inhala - Exhala 2-3x



Exhala y baja

Barco*



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja los pies

Puente*



Exhala y tumba



Inhala y levanta
Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

Rodillas al Pecho*



Inhala - Exhala 3-5x

Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x

Descanso Guiado



Descanso

Secuencia Cuatro



Montaña



Inhala - Exhala 5x

Secuencia de Apertura A 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala a Plancha, Inhala



Exhalar



Inhalar



Exhalar: Inhala - Exhala 3-5x



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

Dedo Gordo



Inhalar



Exhala para empezar
con Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

Montaña / Silla x3



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar

Surfero a la Inversa a Ola

Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 2x



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 2x



Inhalar



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 2x



Inhalar



Exhalar

Cigüeña

Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhala abre la pierna
hacia fuera
Inhala - Exhala 2-3x



Inhala y vuelve a
poner la pierna en
su sitio



Exhalar

Media Secuencia de
Apertura A a Sentado



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

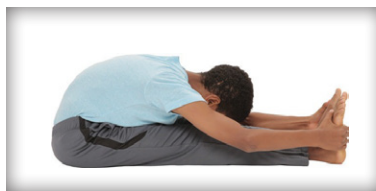


Inhalar

Sándwich*



Inhala y siéntate



Exhala y dobla hacia delante
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate, Exhala

Árbol Sentado*

Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala, dobla hacia delante
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate, Exhala

Caracol* Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala, dobla hacia delante,
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate

Barco*



Exhalar



Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja los pies

Puente*



Exhala y tumba



Inhala y levanta
Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

Rodillas al Pecho*



Inhala - Exhala 3-5x

Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x

Descanso Guiado



Descanso

Secuencia Cinco



Montaña



Inhala - Exhala 5x

Secuencia de Apertura A 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala a Plancha, Inhala



Exhalar



Inhalar



Exhalar: Inhala - Exhala 3-5x



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

Dedo Gordo



Inhalar



Exhala para empezar
con Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

Montaña / Silla x3



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar

Triángulo a Ola a Media Luna a Montaña

Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhalar



Exhala para empezar
con Inhala - Exhala 2x



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 2x



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 2x



Exhalar

Media Secuencia de Apertura A a Sentado



Inhala - Exhala

Inhalar

Exhalar

Inhalar

Exhalar

Inhalar

Sándwich*



Inhalar



Exhala y dobla hacia delante
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate, Exhala

Tobogán*



Inhala - Exhala



Inhala y levanta
Inhala - Exhala 2-3x



Exhala y baja

Caracol* Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala, dobla hacia delante.
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate

Caracol Girado* Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala Giro hacia la derecha
Inhala - Exhala 3x



Inhalar

Barco*



Exhalar



Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja los pies

Puente O Rueda*



Exhala y tumba



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

Rodillas al Pecho*



Inhala - Exhala 3-5x

Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x

Descanso Guiado



Descanso

Secuencia Seis



Montaña



Inhala - Exhala 5x

Secuencia de Apertura A 2-3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhala a Plancha, Inhala



Exhalar



Inhalar



Exhalar: Inhala - Exhala 3-5x



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar

Dedo Gordo



Inhalar



Exhala para empezar
con Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

Surfero a Ola a Ola Inversa a Media Luna

Repite con el otro lado de tu cuerpo



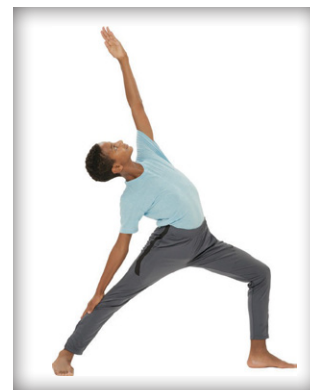
Inhalar



Exhala para empezar
con Inhala - Exhala 2x



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 2x



Inhala para empezar,
Exhala Inhala - Exhala 2x



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 2x



Exhalar

Bailarín

Repíte con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 3x



Inhalar

Media Secuencia de Apertura A a Sentado



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar

Árbol Sentado*

Repíte con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala, dobla hacia delante.



Inhala y siéntate

Caracol*

Repíte con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala, dobla hacia delante.
Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate

Caracol Girado*

Repíte con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala Giro hacia la derecha
Inhala - Exhala 3x



Inhalar

Guirnalda a Cuervo*



Inhala - Exhala 3x



Exhala para empezar con
Inhala - Exhala 3x



Exhalar

Puente O Rueda*



Exhala y tumba



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

Rodillas al Pecho*



Inhala - Exhala 3-5x

Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x

Descanso Guiado



Descanso

Las posturas nuevas se indican en negrito.

Secuencia Una

Montaña

Montaña / Amanecer 2-3x

Media Secuencia de Apertura A 3x

Dedo Gordo

Árbol

Media Apertura a Plancha*

Plancha a Flexión x2-3*

Cocodrilo Durmiente a Cobra 2-3x*

Roca*

Perro Hacia Abajo a Plancha 2-3x*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Dos

Montaña

Montaña / Amanecer 2-3x

Media Secuencia de Apertura A 3x

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Árbol

Media Apertura a Plancha*

Plancha a Flexión a Cobra /

Perro Hacia Arriba

a Perro Hacia Abajo a Plancha*

Cocodrilo Durmiente a Cobra 2-3x*

Cobra a Perro Hacia Abajo a Plancha

a Flexión a Perro Hacia Abajo*

Sándwich*

Mesa* y Tobogán*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Tres

Montaña

Montaña / Amanecer 2-3x

Media Secuencia de Apertura A 3x

Secuencia de Apertura A 2-3x

Dedo Gordo

Surfero a Ola

Cigüeña

Media Secuencia de Apertura A a Sentado

Sándwich*

Tobogán*

Barco*

Puente*

Rodillas al Pecho*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Cuatro

Montaña

Secuencia de Apertura A 2-3x

Dedo Gordo

Montaña / Silla x3

Surfero a la inversa a Ola

Cigüeña

Media Secuencia de Apertura A a Sentado

Sándwich*

Árbol Sentado*

Caracol*

Barco*

Puente*

Rodillas al Pecho*

Montaña Sentada

Descanso Guiado



Secuencia Cinco

Montaña

Secuencia de Apertura A 2-3x

Dedo Gordo

Montaña / Silla x3

Triángulo a Ola a Media Luna a Montaña

Media Secuencia de Apertura A a Sentado

Sándwich*

Tobogán*

Caracol*

Caracol Girado*

Barco*

Puente O Rueda*

Rodillas al Pecho*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Seis

Montaña

Secuencia de Apertura A 2-3x

Dedo Gordo

Surfero a ola a Ola Inversa a Media Luna

Bailarín

Media Secuencia de Apertura A a Sentado

Árbol Sentado*

Caracol*

Caracol Girado*

Guirnalda a Cuervo*

Puente O Rueda*

Rodillas al Pecho*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Respira

Los estudiantes pueden usar la Respiración oceánica durante las secuencias del Movimiento Consciente. Se encuentran abajo las instrucciones para enseñar la Respiración oceánica. Una vez que se haya introducido la Respiración oceánica, los estudiantes deben respirar a través de la nariz tanto durante la inhalación como la exhalación.

Respiración Oceánica

1. Inhala a través de tu nariz.
2. Mientras exhalas, susurra el sonido de «ahhhhhh» a través de tu boca. Repite dos o tres veces.
3. En la siguiente respiración, cierra tu boca, exhala, y manda el sonido del susurro a través de tu nariz.
4. Intenta encontrar el mismo sonido de susurro en la nariz en la inhalación como en la exhalación.

Muévete

Aquí damos unos consejos para enseñar el Movimiento.

- Siempre empezar con la respiración.
- Subrayar la conexión respiración-movimiento.
- Construir las posturas desde la base.
- Empezar con la versión más fácil / accesible de la postura, y después ofrecer opciones que son más y más desafiantes.
- El maestro debe mantener su propia respiración estable sirviendo de guía para los estudiantes.

Descanso

Se puede usar este guión para enseñar el Descanso guiado.

Descanso Guiado

1. Tumbate boca arriba en el suelo. Separa tus pies un poco. Gira las palmas de tus manos para que miren el techo y cierra tus ojos.
2. Pon tu atención en tu frente. Siente como se relaja tu frente.
3. Pon tu atención en tus ojos. Siente como se relajan tus ojos.
4. Pon tu atención en tus mejillas y mandíbula. Siente como se relajan tus mejillas y tu mandíbula.
5. Pon tu atención en tu cuello. Siente como se relaja tu cuello.
6. Pon tu atención en tus hombros. Siente como se relajan tus hombros. (Repetir para los brazos, muñecas, manos y dedos)
7. Pon tu atención en tu pecho. Nota como tu pecho se relaja.
8. Pon tu atención en tu espalda. Siente donde tu espalda toca el suelo (o la silla).
9. Pon tu atención en tu barriga. Nota como la respiración mueve la barriga suavemente hacia arriba y hacia abajo.
10. Pon tu atención en tus caderas. Siente como se relajan tus caderas. (Repetir para las piernas, rodillas, tobillos, pies y dedos de los pies).
11. Lleva tu consciencia a tu respiración y nota donde lo sientes en tu cuerpo. Quizás lo notarás en tu nariz. Quizás lo sentirás en tu pecho. Quizás lo sentirás en tu barriga.
12. Intenta estar muy quieto. Quizás hasta notarás como tu corazón late dentro de tu cuerpo.

13. Se deja descansar a los estudiantes en silencio durante unos momentos.
 14. Hacer que suene la campanilla.
 15. Empieza a mover los dedos de tus manos y tus pies lentamente. Toma una respiración profunda hacia dentro y estira tus brazos hacia arriba por encima de tu cabeza. Mientras exhalas, relájate.
 16. Abre tus ojos y vuelve lentamente a estar sentado.
 17. Nota cómo te sientes.
- El descanso debe durar entre 3 y 5 minutos (más si el tiempo lo permite). Si hace falta, se puede acortar el ejercicio al dejar fuera algunas partes del cuerpo.
 - La posición idónea es boca arriba para ayudar al cuerpo a relajarse en este ejercicios. Los estudiantes que no se sienten cómodos tumbados boca arriba pueden hacerlo boca abajo. También se puede hacer el descanso desde una posición sentada si no se puede tumbarse.
 - Variación: Empieza con los pies y termina con la cabeza.

La Society of Health and Physical Educators (SHAPE) [Sociedad de Educadores en Salud y Educación Física] estableció los National Standards & Grade-Level Outcomes for K-12 Physical Education [Estándares Nacionales y Resultados por Cursos para niños de 5 a 18 años en la Educación Física] en los Estados Unidos para definir lo que debe saber un estudiante y lo que debe poder hacer como resultado de un programa altamente efectiva de educación física. Diferentes estados y distritos escolares locales en todo el país usan estos Estándares Nacionales para desarrollar o revisar estándares existentes, y marcos y programas para la enseñanza. El Movimiento Consciente de Pure Edge se alinea con los cinco SHAPE National PE Standards, y 23 de 98 resultados por cursos para estudiantes de 12-18 años.

Tabla 1: SHAPE National PE Standards (Society of Health and Physical Educators [Sociedad de Educadores en Salud y Educación Física])

Estándar 1	El individuo físicamente alfabetizado demuestra la competencia en una variedad de habilidades motoras y patrones de movimiento.
Estándar 2	El individuo físicamente alfabetizado aplica el conocimiento de conceptos, principios, estrategias y tácticas relacionados con el movimiento y el rendimiento.
Estándar 3	El individuo físicamente alfabetizado demuestra los conocimientos y habilidades para lograr y mantener un nivel saludable de actividad física y fitness.
Estándar 4	El individuo físicamente alfabetizado exhibe un comportamiento personal y social responsable que respeta a sí mismo y a los demás.
Estándar 5	El individuo físicamente alfabetizado reconoce el valor de la actividad física para la salud, el disfrute, el desafío, la auto-expresión y / o la interacción social.

Tabla 2: Resultados para estudiantes del curso medio (“middle school”, de 12-13 años)

S1.M24	Actividades de rendimiento individual
S2.M12	Actividades de rendimiento individual, baile y ritmos
S3.M3	Participación en actividades físicas (variedad de actividades de fuerza y resistencia)
S3.5	Participación en actividades físicas (variedad de actividades vitales a largo plazo)
S3.M9	Conocimiento de fitness (estiramiento)
S3.M10	Conocimiento de fitness (flexibilidad)
S3.M12	Conocimiento de fitness (calentamiento / enfriamiento)
S3.M18	Manejo del estrés
S4.M1	Responsabilidad personal
S4.M2	Responsabilidad personal (auto-diálogo positivo, auto-conciencia)
S4.M3	Aceptar críticas
S4.M6	Reglas y modales
S5.M2	Salud (reducir el estrés, beneficios mentales positivos)
S5.M3	Desafíos
S5.M6	Interacción social (respeto para uno mismo y los demás)

Tabla 3: Resultados para estudiantes del curso superior (“high school”, de 14-18 años)

S1.H3	Actividades de fitness
S2.H1	Conceptos de movimiento, principios y conocimiento (terminología)
S2.H2	Conocimiento de actividad físicas (niveles de esfuerzo percibido y ritmo)
S3.H3	Conceptos de movimiento, principios y conocimiento (rendimiento mejorado)
S3.H6	Participación en actividades físicas
S3.H14	Manejo del estrés
S4.H1	Responsabilidad personal
S4.H2	Reglas y modales
S4.H5	Seguridad (alineamiento)
S5.H2	Desafíos

Fuente: SHAPE America. (2013). Resultados por curso para niños de 5-18 años en educación física.
Reston, VA: Autor



Pure Edge, Inc. Derechos de autor © 2019 Pure Edge, Inc.

Al descargar y / o imprimir esta obra, Ud. muestra su
acuerdo con los términos de esta licencia—www.pureedgeinc.org/license

PALM BEACH, FLÓRIDA. Todos los derechos reservados, incluyendo el derecho de reproducir,
re-publicar o reimprimir cualquier parte de este libro.

Impresión

Impreso en los Estados Unidos de América.