

# El Movimiento Consciente

Viños de 5-10 Años



# Índice

Introducción	3
Key	4
Secuencia Una	5
Secuencia Dos	8
Secuencia Tres	11
Secuencia cuatro	15
Secuencia Cinco	19
Secuencia Seis	23
Secuencia Siete	27
Secuencia Ocho	32
Lista de Secuencias	37
Apéndice	41

# Introducción



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.<sup>1,2</sup>

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 hincapíe 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>

# Leyenda



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 5x



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 3x





Exhalar Inhalar

Inhala - Exhala 3x



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3-5x



# Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Secuencia Dos



# Montaña



Inhala - Exhala 5x

# Montaña / Amanecer 2-3x



Inhala - Exhala 5x



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



Inhalar

Inhala - Exhala



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Exhalar Inhalar

#### Árbol Repite con el otro lado de tu cuerpo





Inhala - Exhala Inhala - Exhala 3-5x



Exhalar







Exhalar

# Perro Marcando\* Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala 3x

# Roca\*

Inhalar



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3-5x

# Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Secuencia Tres



# Montaña



Inhala - Exhala 5x

# Montaña / Amanecer 2-3x



Inhala - Exhala 5x



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



Inhalar

Inhala - Exhala



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar Exhalar

# Repite con el otro lado de tu cuerpo





Inhala - Exhala Inhala - Exhala 3-5x



Exhalar



Perro Marcando\*

Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala 3x





Inhala - Exhala 3-5x

# Mariposa\*



Inhala - Exhala 3x

# Foca 1\*



Inhala y levanta, Exhala Inhala - Exhala 3x

# Cocodrilo Durmiente\*



Exhala y baja Inhala - Exhala 2x

# Foca 2\*



Inhala y levanta, Exhala Inhala - Exhala 3x

# Cocodrilo Durmiente\*



Exhala y baja Inhala - Exhala 2x

#### Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Secuencia Cuatro



# Montaña



Inhala - Exhala 5x

# Montaña / Amanecer 2-3x



Inhala - Exhala 5x



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

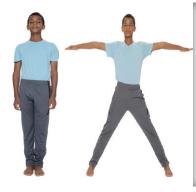


Inhala - Exhala



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 o Bosque\*

# Repite con el otro lado de tu cuerpo



Exhalar



Inhala - Exhala 3-5x





Exhalar

# SECUENCIA CUATRO Pure



Inhala y siéntate

# Sándwich\*



Exhala y dobla hacia delante Inhala - Exhala 3x



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3x

### Mesa\*



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3x



Exhala y baja

#### Mariposa\*



Inhala - Exhala 3x

# Foca 1\*



Inhala y levanta, Exhala Inhala - Exhala 3x

#### Cocodrilo Durmiente



Exhala y baja Inhala - Exhala 2x

### Foca 2\*



Inhala y levanta, Exhala Inhala - Exhala 3x

# Cocodrilo Durmiente\*



Exhala y baja Inhala - Exhala 2x

# Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Secuencia Cinco



# Montaña



Inhala - Exhala 5x

#### Montaña / Amanecer 2-3x



Inhala - Exhala 5x



Inhalar



Exhalar

# Media Secuencia de Apertura A 3x



Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar







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



Árbol Repite con el otro lado de tu cuerpo





Inhala - Exhala Inhala - Exhala 3-5x



Exhalar

# SECUENCIA CINCO



# 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



Inhala y siéntate

#### Sándwich\*



Exhala y dobla hacia delante Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate, Exhala

#### Mesa\*



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3x



Exhala y baja

# Mariposa\*



Inhala - Exhala 3x

# Flor\*



Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja



#### Foca 1'



Inhala y levanta, Exhala Inhala - Exhala 3x

# Cocodrilo Durmiente\*



Exhala y baja Inhala - Exhala 2x

#### Foca 2\*



Inhala y levanta, Exhala Inhala - Exhala 3x

# Cocodrilo Durmiente\*



Exhala y baja Inhala - Exhala 2x

#### Roca\*



Exhala Inhala - Exhala 2x

#### Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Secuencia Seis



# Montaña



Inhala - Exhala 5x

# Media Secuencia de Apertura A 3x







Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar





Inhala - Exhala



Inhalar

Inhalar



Exhalar











Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

# Estrella a Triángulo



Inhalar

Inhala - Exhala



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar Exhalar

24

# Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala - Exhala



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 2x



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 2x



Inhalar



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 2x



Inhalar Exhalar



Inhala y siéntate



Exhala y dobla hacia delante Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate, Exhala

# Mesa\*



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3x

Exhala y baja

# Tobogán\*



Inhala y levanta Inhala - Exhala 2-3x Exhala y baja



# Mariposa\*



Inhala - Exhala 3x

#### Flor\*



Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

# Puente\*



Inhala - Exhala



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

# Rodillas al Pecho\*



Inhala - Exhala 3-5x

#### Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Secuencia Siete



#### Montaña



Inhala - Exhala 5x

# Media Secuencia de Apertura A 3x















Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

# Estrella a Triángulo



Inhalar

Inhala - Exhala



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar

Exhalar



### Surfero a la Inversa a Ola

# Repite con el otro lado de tu cuerpo



# Cigüeña Repite con el otro lado de tu cuerpo

con Inhala - Exhala 2x



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



# Mariposa\*



Inhala - Exhala 3x

#### Flor<sup>3</sup>



Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

# Medio Barco\*



Inhala y siéntate, Exhala



Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

# Árbol Sentado\*

# Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala y dobla hacia delante Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate







Inhala - Exhala



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3-5x



Exhala y baja

# Rodillas al Pecho\*



Inhala - Exhala 3-5x

# Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Secuencia Ocho





Inhala - Exhala 5x

# Media Secuencia de Apertura A 3x







Exhalar



Inhalar



Exhalar



Inhalar



Exhalar





Inhala - Exhala



Inhalar



Exhalar









Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhala - Exhala



Inhala - Exhala

# Estrella a Triángulo



Inhala - Exhala



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar



Exhala para empezar con Inhala - Exhala 3x



Inhalar

Exhalar



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

# Figura 4

Repite con el otro lado de tu cuerpo









Inhala - Exhala

Inhala - Exhala 3-5x

Exhalar





Inhala y siéntate

# Sándwich\*



Exhala y dobla hacia delante Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate

#### Mesa\*



Inhala y levanta Inhala - Exhala 3x



Exhala y baja

### Tobogán\*



Inhala y levanta Inhala - Exhala 2-3x Exhala y baja



Exhala y baja

#### Arbol Sentado\*

# Repite con el otro lado de tu cuerpo



Inhala y siéntate



Exhala y dobla hacia delante Inhala - Exhala 3x



Inhala y siéntate

# Medio Barco\* o Barco\*



Inhala y siéntate, Exhala



Inhala - Exhala 3-5x





Exhala y baja

# Rodillas al Pecho\*



Inhala - Exhala 3-5x

# Montaña Sentada



Inhala - Exhala 3-5x



Descanso

# Lista de Secuencias



Las posturas nuevas se indican en negrito.

Secuencia Una

Montaña

Montaña /Amanecer 2-3x

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Árbol

Gato / Vaca 3-5x\*

Roca\*

Montaña Sentada

**Descanso Guiado** 

Secuencia Dos

Montaña

Montaña / Amanecer 2-3x

Media Secuencia de Apertura A 3x

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Árbol

Gato / Vaca 3-5x\*

Perro Marcando\*

Roca\*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Tres

Montaña

Montaña / Amanecer 2-3x

Media Secuencia de Apertura A 3x

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Árbol

Gato / Vaca 3-5x\*

Perro Marcando\*

Roca\*

Mariposa\*

Foca 1 y Foca 2\*

Cocodrilo Durmiente\*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Cuatro

Montaña

Montaña / Amanecer 2-3x

Media Secuencia de Apertura A 3x

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Árbol O Bosque\*

Sándwich\*

Mesa\*

Mariposa\*

Foca 1 y 2\*

Cocodrilo Durmiente\*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Cinco

Montaña

Montaña / Amanecer 2-3x

Media Secuencia de Apertura A 3x

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Árbol

Cigüeña

Sándwich\*

# Lista de Secuencias



Mesa\*

Mariposa\*

Flor\*

Foca 1 y 2\*

Cocodrilo Durmiente\*

Roca

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Seis

Montaña

Media Secuencia de Apertura A 3x

Montaña / Silla x3

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Surfero a la Ola Inversa a Ola

Sándwich\*

Mesa\*

Tobogán\*

Mariposa\*

Flor\*

Puente\*

Rodillas al Pecho\*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Siete

Montaña

Media Secuencia de Apertura A 3x

Montaña / Silla x3

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Surfero a la Ola Inversa a Ola

Cigüeña

Mariposa\*

Flor\*

Medio Barco\*

Árbol Sentado\*

Puente\*

Rodillas al Pecho\*

Montaña Sentada

Descanso Guiado

Secuencia Ocho

Montaña

Media Secuencia de Apertura A 3x

Montaña / Silla x3

Dedo Gordo

Estrella a Triángulo

Surfero a la Ola Inversa a Ola

Figura 4

Sándwich\*

Mesa\*

Tobogán\*

Árbol Sentado\*

Medio Barco\* O Barco\*

Puente\*

Rodillas al Pecho\*

Montaña Sentada



# Respira

- Para los estudiantes más jóvenes (de 5 a 7 años), se debe empezar inspirando por la nariz y exhalando a través de la boca, y trabajar hasta poder usar la respiración nasal tanto para la inhalación como la exhalación. «Huele la rosa, sopla la vela.» es una buena forma de introducir esta habilidad.
- Para los niños de 8 a 11, se introduce la respiración nasal con la inhalación y la exhalación. Una vez que los niños puedan hacer la respiración nasal de forma cómoda durante toda la secuencia, se puede introducir la Respiración oceánica, pero sin forzar.

### Respiración Oceánica

- 1. Inhala a través de tu nariz.
- 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 respiraciónmovimiento.
- · 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.

- Túmbate 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 para niños de 5 a 7 años:
   Utilizando un peluche blandito como un
   «amigo respiratorio» puede ayudar a los
   estudiantes relajarse. El amigo respiratorio
   puede descansar sobre la barriga de
   los estudiantes y ayudar a que noten su
   respiración.
- 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 de escuela primeria

S1.E7	No-locomotor (estabilidad) Equilibrio
S1.E8	No-locomotor (estabilidad) Transferencia de peso
S1.E10	No-locomotor (estabilidad) Estiramiento; girar y doblar
S1.E11	No-locomotor (estabilidad): Combinaciones
S2.E1	Conceptos de Movimiento Espacio
S2.E4	Conceptos de Movimiento Alineamiento y tensión muscular
S3.E2	Participación en Actividades Físicas
S3.E3	Conocimiento de fitness
S3.E4	Conocimiento de fitness (calentamiento / enfriamiento)
S4.E1	Responsabilidad personal
S4.E2	Responsabilidad personal
S4.E3	Aceptar críticas
S4.E4	Trabajar con los demás
S4.E5	Reglas y modales
S4.E6	Seguridad
S5.E2	Desafíos



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.