



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 ENERO DE 2011

“¿SABEMOS MANTENER TRANQUILOS A NUESTROS ALUMNOS/AS?”

AUTORÍA ÁNGELA RÍOS TOLEDANO
TEMÁTICA RELAJACIÓN
ETAPA EDUCACIÓN INFANTIL

Resumen

Todos sabemos que nuestra sociedad, caracterizada por el estrés y por la actividad frenética, influye en la vida de los adultos. El estrés inevitable y generalizado que impregna la vida moderna es absolutamente destructivo para los niños/as. Hoy día, los niños/as llegan a una clase de preescolar y tienen derecho a encontrar un ambiente informal y relajado. Tienen derecho a aprender los usos provechosos que se pueden hacer del estrés, las reacciones fisiológicas que produce en su organismo y una serie de técnicas de relajación para combatirlo, así como a descubrir el placer de la tranquilidad. Tienen derecho a trabajar, a jugar y aprender en una atmósfera de serenidad.

1. ¿CÓMO MANTENER TRANQUILOS A LOS NIÑOS/AS?

Una vez, al entrar en la clase de unos niños de cuatro y cinco años, me hallé sumergida en un mar de estridencias, ruidos intensos y una energía aparentemente ilimitada. Me dirigí a un grupo y les dije:

“Miradme bien. Tengo que contaros algo”.

En cuanto atendieron todos, dije rápidamente con una voz apenas superior a un susurro:

“Pensad algo tranquilo. No me digáis en qué. Solo pensad en ello. Os miraré a la cara y sabré si realmente estáis pensando en algo tranquilo”.

A medida que cada niño se iba quedando en silencio, les animaba: “Puedo ver en vuestras caras que realmente estáis pensando en algo tranquilo”.

A los pocos minutos, la clase estaba callada. Les miré directamente a los ojos, de una forma lenta y deliberada. Cuando percibí una afinidad completa con el grupo, dije: “Ya veo que sabéis pensar en algo muy tranquilo. Ahora quiero que intentéis hacer algo muy en silencio, que os mováis con mucho cuidado y muy despacio, y que os sentéis en el suelo cerca de mí”.

Permanecimos sentados en silencio durante unos breves momentos. Luego les dije: “Decidme en una palabra en qué estáis pensando”.

Entre susurros, respondieron de uno en uno: “gatitos”, “almohadas”, “pijama”, “mi gato”. Repetí cada respuesta manifestando aprobación, asintiendo con la cabeza y sonriendo. Después, teniendo mucho cuidado de moverme pausadamente, me puse en pie y dije: “Podéis continuar con lo que estuviereis haciendo antes de que yo entrara”.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 ENERO DE 2011

Parecía que los niños no se decidían a volver a sus actividades, pero al cabo de algunos instantes todos participaban activamente en el juego. En la clase reinaba una atmósfera de calma y sosiego, con sonrisas por todas partes.

2. EL ESTRÉS INFANTIL

Al planificar programas para niños de corta edad, es importante tener en cuenta el aumento del estrés y de la ansiedad individual y grupal que caracteriza a nuestra sociedad. Ambos factores, estrés y ansiedad, pueden ser causa de enfermedades físicas y mentales, producir desconfianza y desesperanza y provocar la desintegración de la unidad familiar.

El problema más serio con que se enfrentan hoy día los niños pequeños es la inestabilidad de la vida familiar. Muchísimos niños son hijos de padres divorciados. Algunos de ellos viven con su padre, la mayoría con su madre y otros muchos dividen su tiempo entre los dos hogares. Parte de estos niños tienen que soportar, además, el estrés adicional que produce la adaptación a la segundas nupcias de uno o ambos progenitores. Cuando uno de ellos se vuelve a casar, algunos niños tienen hermanastros, otra fuente más de estrés y ansiedad.

La inestabilidad familiar es uno de los muchos factores que provocan estrés en los niños.

Los nuevos medios de comunicación también hacen un flaco servicio a los niños. La presentación de nuevos acontecimientos que producen disgusto y malestar inmediatos en los hogares les ofrece percepciones distorsionadas de los valores humanos y de las costumbres sociales. Los anuncios publicitarios crean un desasosiego continuo, al hacer hincapié en la insatisfacción y en la necesidad de adquirir casa vez más bienes materiales.

Con estos cambios y presiones, los padres están preocupados por el aumento creciente del alcoholismo y de la drogadicción. También les inquieta la marcha de sus hijos en el colegio. Además, se interesan por su capacidad para protegerles de las realidades y penalidades de una sociedad cambiante. A medida que los padres pierden la confianza en sí mismos y la esperanza, tienen que recordar sus esfuerzos para controlar a sus hijos y, por consiguiente, compensan en exceso la severidad de su conducta con una permisividad extrema. Estas tremendas oscilaciones entre una disciplina estricta y una indulgencia producen un gran estrés en los niños.

Los niños/as sufren estrés por otras muchas causas. Parte del estrés está relacionada con incapacidades físicas o retrasos en el desarrollo. Socialmente, los niños de grupos minoritarios experimentan estrés debido a sus diferencias raciales, culturales con los grupos mayoritarios.

El estrés no siempre es destructivo. Hay ocasiones en que puede ser beneficioso. Proporciona energía para enfrentarse con situaciones comprometidas, reaccionar en casos de emergencia, aceptar desafíos y salir adelante. Pero, aun cuando cierta clase de estrés es provechosa e incluso realmente útil, el estrés inevitable que impregna la vida moderna es destructivo para los niños, quienes necesitan adquirir ciertas habilidades que les permitan aislarse de vez en cuando de un entorno conflictivo. Tienen que aprender a encontrar una aptitud y disfrutar de la quietud y del silencio en el interior de cada uno. Si los niños no aprenden a concentrarse en sí mismos, pueden verse afectados negativamente por un estrés permanente. Sin embargo, no es un problema de cómo escapar del mundo exterior. Se dice a los niños/as que piensen en algo relajante, que reflexionen sobre sí mismos: que dirijan la mirada hacia su interior. El efecto deseado es que desvíen su atención, aunque sea muy breve, del agitado mundo exterior hacia el mundo más tranquilo del espíritu, del pensamiento y de la fantasía.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 ENERO DE 2011

2.1. ¿Qué aprender acerca del estrés?

No hay un curso que indique qué se debe hacer cuando, a pesar de haber recibido un adiestramiento y contando con un plan de estudios elaborado y un programa bien organizado, los niños/as empiezan a hacer de las suyas.

Nosotros creemos que se puede solucionar el problema modificando el ambiente del niño y haciéndole pasar por experiencias que orienten su desarrollo natural hacia una forma de vida más tranquila. Los niños que hoy día llegan a una clase de preescolar tienen derecho a encontrar un ambiente informal y relajado y a ser tratados como personas que sienten y piensan que, al igual que los adultos, son vulnerables a las condiciones y tensiones sociales. Tienen derecho a aprender los usos provechosos que se pueden hacer del estrés, una serie de técnicas de relajación para combatirlo, así como a descubrir el placer de la tranquilidad. Tienen derecho a trabajar, a jugar y a aprender en una atmósfera de serenidad, por muy apretada que sea su jornada escolar.

Se entiende por serenidad la ausencia de tensiones grupales, la existencia de una armonía espiritual entre todos los miembros de la comunidad escolar y de un alto grado de autoconciencia por parte de cada individuo. Los niños/as aprenden a través del movimiento, así que no es de esperar que permanezcan sentados durante mucho tiempo. Aprender a leer haciendo un buen uso del lenguaje, de manera que no se puede pretender que estén callados y no hablen. Pero nosotros queremos enseñarles a estarse quietos en sus sillas, a permanecer en silencio y a disfrutar del mismo cuando les convenga a ellos o al grupo. En otras palabras, aspiramos a que se den cuenta de que tienen la capacidad de controlar sus movimientos corporales o la ausencia de movimientos y sus estados de tranquilidad o desasosiego mentales: deseamos que sepan que pueden “volverse de espaldas”, durante un rato y luego reanudar sus actividades con una energía renovada. También pretendemos que sean conscientes de que pueden examinarse a sí mismos para mantener el equilibrio.

2.2. Ejercicios motores.

- Movimiento de todo el cuerpo.

En ellos participa todo el cuerpo; no se hacen movimientos locomotores a partir de una posición sedente, o de pie, ni se desplaza el cuerpo de un lugar a otro. Movimientos típicos de cuerpo entero son hacer flexiones, estirarse, menearse, balancearse, mecerse, retorcerse, botar y hacer gestos.

- Movimientos locomotores.

Los movimientos locomotores consisten en desplazar el cuerpo de un lugar a otro e incluyen habilidades básicas como caminar, correr, saltar, brincar, andar a la pata coja, gatear, arrastrarse, deslizarse, patinar, trepar, saltar a la comba y trotar.

- Movimientos motores finos.

Estos movimientos exigen la utilización de pequeños músculos, necesarios, por ejemplo, para hacer un trabajo artesano.

- Movimientos bilaterales.

En los movimientos bilaterales intervienen ambas partes del cuerpo por igual. Así, por ejemplo, aplaudir es un movimiento bilateral; hacer señales con una mano no lo es.

- Movimientos unilaterales.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 ENERO DE 2011

En estos movimientos solamente interviene una parte del cuerpo, como es el caso de saltar a la pata coja, hacer una señal con una mano o tenerse sobre un pie. Tenga presente que a las edades de dos, tres o cuatro años puede resultar tan difícil controlar el lado que se está utilizando como el otro. Así, por ejemplo, mantener una rodilla doblada mientras salta sobre un pie puede ser tan complicado como despegar la otra pierna del suelo.

- Movimientos laterales cruzados.

En este tipo de movimientos participan ambas partes del cuerpo, alternándose los movimientos de cada una, como ocurre al caminar y al correr. Cuando una pierna se mueve hacia adelante, la otra lo hace hacia atrás, mientras que los brazos contrarios van hacia adelante y hacia atrás respectivamente. Los niños/as pequeños que pueden gatear con las manos y las rodillas o arrastrarse sobre el estómago con movimientos laterales cruzados han alcanzado un equilibrio, un control de su cuerpo, una lateralidad, una dominancia y una integración hemisférica.

La meta de todas estas clases de movimientos es lograr que el niño/a siga un desarrollo natural equilibrado. Un desarrollo retardado o carente de equilibrio constituye una gran fuente de estrés. Cuando los niños/as se desarrollan de forma natural, el estrés se reduce al mínimo.

2.3. Ritmos corporales.

El temperamento y la personalidad únicos de cada uno de nosotros se deben en parte a los ritmos corporales, que determinan, entre otras cosas, la rapidez con que hacemos las cosas, nuestras necesidades de sueño y de nutrición, y nuestros ciclos de actividad y reposo y de energía y fatiga.

Así como el temperamento y la personalidad difieren de un individuo a otro, también varía los ritmos corporales. Al planificar actividades de relajación y descanso para grupos de niños/as, se debe prestar atención a sus diferencias individuales. Así, por ejemplo, hay que tratar de identificar a los niños/as con niveles de energía superiores y asignarles alguna actividad física de vez en cuando. A los niños/as que parezcan fatigarse con mayor facilidad tal vez haya que motivarles con frecuencia para que participen en actividades de descanso y relajación.

Debe haber un horario fijo para comer y dormir la siesta, pero también debe observarse una flexibilidad razonable en las horas de juego y de estudio, de modo que los niños/as pueda aprender a conocer sus propios ritmos a esas horas. Los programas abiertos permiten tener en cuenta a los niños/as que necesitan dormir antes o después que otros, a los que necesitan frecuentes períodos de descanso en un sitio tranquilo, a los que necesitan ir al servicio muy a menudo, etc...

3. ¿CÓMO CREAN AMBIENTES SANOS?

Los ambientes tranquilos y relajados pueden ser creativos, motivadores, estimulantes, animados y educativos. Al mismo tiempo, puede reinar en ellos una atmósfera de desenfado, en la que las situaciones de estrés se reduzcan al mínimo, la relajación forme parte del plan de estudios y prevalezcan la serenidad y la tranquilidad.

Las paredes deben pintarse en tonos suaves y relajantes; los colores brillantes e intensos pueden estimular en exceso y producir estrés, mientras que los colores muy oscuros pueden provocar o reforzar sentimientos de melancolía o depresión. Se ha comprobado que las combinaciones de verdes y azules son las más relajantes para los niños/as pequeños/as.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 ENERO DE 2011

Tanto el exceso como la escasez de luz pueden producir niveles de tensión. Sobreestimar los ojos con demasiada luz causa fatiga; si se fuerza la vista por falta de luz, sucede lo mismo. Las luces fluorescentes producen un parpadeo constante, que puede producir, irritación.

El exceso de ruido es la principal causa de estrés. Hay que intentar reducirlo con tapices, alfombras, aislamiento acústico.

Una ventilación pobre y con muy poca humedad puede originar dolores de cabeza e infecciones del aparato respiratorio. Un exceso de humedad y de calor en el aula puede favorecer el aletargamiento. Salta a la vista la importancia de conseguir la temperatura ambiental adecuada dentro de la clase: no sólo por razones de comodidad, sino también por motivos de salud y serenidad.

En un aula bien diseñada hay muchos lugares de trabajo y de juego. El tablón de anuncios y otras partes de las paredes deben ser un complemento de estos centros de actividad. Los niños/as deben poder alcanzar y tocar todo aquello que se exponga.

Otro aspecto a tener en cuenta a la hora de proyectar la decoración del aula es que hay que dejar algunas zonas libres: espacios para la imaginación.

Todos los docentes sabemos lo importante que es disponer de materiales didácticos, de un mobiliario y de juegos fuertes y duraderos. Los materiales didácticos poco resistentes, que se estropean y se rompen con facilidad, pueden irritar a los niños/as. Los materiales didácticos duraderos, sólidos y bien terminados, dan a los niños/as una sensación de seguridad que les ayuda a sentirse confiados y seguros de sí mismos

3.1. Disposición del aula.

Una vez planeado y organizado el espacio y se haya hecho un examen de los colores de la iluminación, de la durabilidad de los materiales, de los espacios para la imaginación y de la humedad y temperatura ambiental del aula, se puede disponer los lugares de juego y estudio que, permitan un aprovechamiento y sean motivadores y atractivos. Para crear un ambiente relajado, la disposición de la clase tiene que ser desenfadada.

En un sistema ideado para situar las áreas de juego, aprendizaje y estudio, en el centro de la clase, con espacios abiertos a los lados. El propósito de la centralización de lugares individuales de actividad es que, siempre que levanten la vista, los niños/as vean y tengan cerca a otras personas, en lugar de paredes. El resultado es una comunicación más natural, una mayor interacción entre niños/as e intereses y un ambiente de trabajo más relajado.

En el plan de disposición centralizada del aula, la proximidad de varios tipos de áreas estimula una exploración completa de todas las actividades que se realizan. Los niños/as que juegan o trabajan con materiales didácticos en esas áreas no sienten aislados o agobiados.

Cuando se hace una disposición flexible del aula, se estimula a los niños/as a reordenar y cambiar de sitio los objetos en función de su estado de ánimo o de sus sentimientos. Si se les invita a que ayuden a ordenar la habitación, colaboran de buen grado. Con frecuencia debaten con los profesores las formas en que les gustaría disponer la clase. Participar en la disposición del aula, le produce una agradable sensación de pertenencia al grupo y de aceptación que produce una reducción de la tensión emocional.

En cuanto, a los lugares de descanso, se deben incitar a los niños/as a que busquen sus propios momentos de tranquilidad. Hay que proporcionarles lugares cómodos donde puedan aislarse del



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 ENERO DE 2011

revuelo del grupo y refugiarse en su propia paz y quietud interiores. Estos lugares deben ser atrayentes, acogedores y, con capacidad para un solo niño. Hay que disponer de cojines y pequeñas alfombras de todo tipo para que los niños/as se las puedan llevar a cualquiera de estos lugares y estar más cómodos. Debe respetarse la utilización que los niños/as hagan de estos sitios. Deben tener la libertad para usarlos cuando lo crean necesario, y no cuando se lo diga otra persona. Como ejemplos podemos citar:

- La caja solitaria:

La caja solitaria es el modelo favorito de los docentes que utilizan lugares de descanso. Se debe conseguir una caja de cartón amplia como para que un niño se pueda tumbar o sentarse cómodamente dentro de ella sobre un cojín pequeño, como pueden ser, las cajas de lavadoras, frigoríficos, etc... podemos pintar la caja y, dentro de ella, abra una puerta pequeña. Colocar un cojín grande o un edredón en el suelo y un letrero en la puerta con leyenda: "solamente una persona".

- Lugares que se hundan.

Podemos construir lugares "que se hundan", con grades cojines rellenos de trocitos de corcho o goma espuma. Se pueden hacer cojines con telas suaves y agradables al tacto, imitación de piel. A continuación, colocar los cojines individuales en los rincones libres y dejar que los niños/as se echen en ellos y pasen un rato agradable y tranquilo, disfrutando de las sensaciones táctiles.

- Biblioteca.

Colocar una estantería con libros cuidadosamente seleccionados y bien colocados, un pequeño espacio que separe una zona reducida del resto de la clase y una cómoda alfombra pueden convertirse en una biblioteca. Para ello, hay que especificar a los niños/as las normas de la biblioteca: hay que devolver los libros cuidados, compartirlos con los demás, etc... sobre todo, no se puede hablar.

- Rincón de la plástica.

En vez de la mesa, se puede utilizar un rincón del aula para colocar grandes hojas de papel en el suelo. Aconsejar a los niños/as a que utilicen todo el papel cuando dibujen. Indicarles que, en lugar de gatear sobre el papel para alcanzar la otra parte, pueden estirarse por encima de la hoja para llegar a los puntos más distantes. El fin de esta actividad no es el trabajo manual, sino la utilización rítmica de las pinturas y de los movimientos corporales para que los niños se relajen.

4. ¿CÓMO RESPONDER AL ESTRÉS?

En cuanto a los síntomas de cansancio, sabemos que un grupo normal de niños/as, es una clase de preescolar es activo, hablador y bullicioso. Unos entran en el aula y empiezan a jugar entre ellos, otros prefieren permanecer solos y otros se unen a algún amigo especial. Unos se sientan, otros están de pie, otros están en permanente movimiento y otros se pasan la mayor parte del tiempo sentados en el suelo.

Cuando los niños/as juegan en grupo, unos se casan con mayor facilidad que otros. Uno de los primeros indicios de cansancio físico es la irritabilidad. Otro la ansiedad. Los niños/as fatigados son como frecuencia hipersensibles y pierden el control emocional en las situaciones sociales.

Es importante, que se familiarice con los síntomas de fatiga y estrés. Mientras se aprende a conocer la personalidad individual de cada niño/a, se enjuician las conductas concretas con arreglo a ese código. Pero existen algunas advertencias generales a tener en cuenta; son las siguientes:

- Síntomas de la voz.



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 Nº 38 ENERO DE 2011

Un tono de voz más alto de lo normal.
Un tono de voz mucho más alto de lo habitual.
Una conversación excesiva.
Ronquera.
Hablar mucho más rápido que de costumbre.

- Control; motor y movimientos.

Tropezar y chocar con las cosas.
Tensión muscular.
Hiperactividad en un niño/a.
Indiferencia.

- Síntomas emocionales.

Hipersensibilidad; llanto fácil, riñas.
Peleas; enfados.
Excitabilidad.

Cuando observe alguno de estos síntomas, hay que preguntarle al niño/a que intente determinar si su causa es la fatiga.

Si se observa que los niños/as dan muestras de cansancio, hay que intervenir. El mismo hecho de estar cansados puede impedirles darse cuenta de que necesitan reducir el ritmo, abandonar una actividad o descansar. Hay que prestar mucha atención a estos indicios para estar en condiciones de ayudar a los niños/as a cambiar de actividad antes de que les sorprenda la fatiga. Cuando aparece la primera señal de cansancio, es el momento de introducir un cambio.

Una vez que se observe el comienzo de la fatiga, hay que procurar que los niños/as se relajen. Esto significa que a veces hay que dedicar tiempo a un sólo niño/a, ayudarle a relajarse.

A menudo, hay que aliviar o prevenir la fatiga y el estrés del grupo entero. Antes de realizar cualquiera de las actividades planteadas, hay que considerar qué tipo de distribución es mejor para los niños/as.

Para estar seguro de que una experiencia sea tranquila y sosegada, hay que prever que algunos niños/as pueden alborotar si se sientan cerca de sus mejores amigos o, por el contrario, de alguien por el que sientan antipatía. Se puede separar de antemano a dos niños/as agresivos, a dos amigos que se ríen constantemente u otras combinaciones conflictivas mediante un tipo de intervención moderada denominada enseñar previniendo. Hay que intentar que un niño/a revoltoso, inquieto o agresivo se siente entre dos niños/as dóciles y tranquilos.

4.1. Ejercicios para relajarse.

Una actividad muscular excesiva puede producir tal cansancio y tensión muscular que resulte difícil conseguir relajarse. Sin embargo, utilizados con moderación, los ejercicios pueden producir el efecto contrario y contribuir a la relajación.

Cuando los niños/as han estado jugando vigorosamente, corriendo mucho, trepando, saltando y, utilizando los músculos hasta el agotamiento, es probable que se paren de repente y se dejen caer en el suelo sin aliento. En tales ocasiones, lo mejor es intentar que vayan disminuyendo la actividad. Recomendarles que se tumben de espaldas y sugerirles las actividades siguientes:

- Abrid y cerrad.

C/ Recogidas Nº 45 - 6ºA 18005 Granada csifrevistad@gmail.com



ISSN 1988-6047 DEP. LEGAL: GR 2922/2007 N° 38 ENERO DE 2011

Pedir a los niños/as que mantengan el cuerpo recto, las piernas juntas y los brazos pegados al cuerpo. Cuando se diga “abrid”, tienen que separar mucho las piernas y poner los brazos detrás de la cabeza, tratando de mantener el cuerpo en contacto con el suelo. Cuando se diga “cerrad”, han de volver a la posición inicial. El ritmo debe ser más lento, conforme va avanzando el juego.

Este es un ejercicio de integración de un gran poder relajante, ya que requiere un control por igual de los cuatro miembros. Además, la sensación de contacto con el suelo en las piernas y en los brazos, extiende el efecto rítmico y táctil al resto del cuerpo y aumenta así su capacidad de funcionamiento armonioso.

Después de que hayan descansado un poco, pueden realizar algunos ejercicios respiratorios.

- Los oídos abiertos y los ojos cerrados.

Cuanto están descansando, sentados en la mesa con la cabeza recostada o acostados, los niños/as tienen los ojos cerrados; por tanto, podemos contar una historia muy lentamente y con una voz tan agradable como un susurro.

Las historias seleccionadas deben tener un significado especial que mantenga a todos atentos. Deben estar llenas de fantasías y sugerencias ambientales que inviten a descansar y a relajarse. También deben contener elementos repetitivos con efectos casi hipnóticos, así como cambios de ritmo para mantener el interés.

4.2. Ejercicios para después de períodos sedentarios.

Un período demasiado largo de inactividad o de permanecer sentado en la misma posición, puede a veces provocar un estado de tensión o incomodidad.

- Ejercicios para incorporarse.

Unos ejercicios suaves para incorporarse ayudan a desentumecer los músculos agarrotados y a estimular el flujo de oxígeno en la sangre. Si se realizan estos ejercicios para ayudar a relajarse, deben hacerse, permaneciendo de pie. Dar las siguientes pautas:

Los brazos por encima de la cabeza, estirados junto a las caderas, hacia abajo.

Los brazos levantados hacia adelante, sobre la cabeza, hacia abajo.

Las piernas separadas, los brazos paralelos al suelo, las manos tocando el suelo, de pie, derecho de nuevo.

Los brazos sobre la cabeza, las manos tocan la punta del pie, derechos otra vez.

Las rodillas estiradas, ahora dobladas, estiradas de nuevo.

Las piernas separadas, la mano izquierda toca la punta del pie derecho, de pie, derechos otra vez.

5. BIBLIOGRAFÍA.

- DEFONTAINE, J: 1982. Educación psicomotriz. Ed. Científico-Médica. Barcelona.
- PASTOR, J.L.: 1994. Cuerpo y movimiento. Ed. Ice. Madrid.

Autoría

- Nombre y Apellidos: Ángela Ríos Toledano.
- Centro, localidad, provincia: Aguilar de la Frontera, (Córdoba).
- E-mail: angela18g@hotmail.com

C/ Recogidas N° 45 - 6ª 18005 Granada csifrevistad@gmail.com