



ASOCIACIÓN ESPAÑOLA DE BENEFICENCIA

Fundada el 24 de setiembre de 1866

Apdo. Postal: 347-1000 San José
Tel. 2296-2575
2291-7013 / 2231-2973
Dirección electrónica:
info@asociacionespanolacr.com
Página web:
www.asociacionespanolacr.com

Los Reyes Magos en Casa de España

Fiesta para iniciar a las 5 pm, asociados e hijitos dominaban el ambiente antes de las 4:30 pm. Los Reyes Magos fiesta especialísima para la Casa de España: preparada con anticipación esmerada en atención, ambiente de alegría, relax para asociados y júbilo esperanzador de los pequeños.

Cada mesa se convierte en símbolos de apellidos, pues su forma redondeada concentra las conversaciones; las ansias y anhelos que se espera de la festividad que cada año los directivos de la Casa de España realizan con acierto.

¡Cuántos niños gozan con esta actividad! ¡Cuántos sueños con anterioridad anunciados por ellos se hacen realidad de alguna manera! ¡Cuántas horas de entretenimiento que los saca a cada uno de su propia problemática, que en esta vida en cualquier momento nadie se escapa!

La Sra. Presidenta dirige a los niños unas palabras acerca del tema de la actividad, hasta anuncia para los mayores algunas cosas atrayentes, los aplausos siguieron de inmediato.

Puchinela niño mal portado entra en acción, los títeres llaman la atención de todos, hasta algunos chiquitos les dan consejos, indicio de que la interacción se

ha iniciado. Los pequeños se comportan bien y siguen con atención, mientras en algunas mesas están dando muestras de diálogos, conversaciones de diversos temas que van rompiendo el silencio relativamente a la vez que se aplican en el gustar del chocolate y roscón. Los títeres finalizan cuando llegan los Reyes Magos y encuentran a Puchinela y le advierten que por haberse portado mal no era merecedor de regalos (aunque los niños le piden que no le den) por el arrepentimiento que muestra le recompensan (mensaje esperado).

Un receso, proyecta un ambiente diferente: más movimiento, voces más audibles e intercambios más activos, entre un nuevo reparto de un nuevo comestible.

Seguidamente la señora presidenta Maria del Carmen Mateos avisa de la llegada de los Reyes Magos en poco tiempo, recuerda los regalos y el buen comportamiento de cada



pequeño. Los ánimos se exaltan y los sueños de los chiquitos se van a hacer realidad. Se aminora la actividad en ellos porque están entretenidos por el chocolate y el roscón.

Llegaron los Reyes Magos, todo es alegría y contento, toda clase de confites se repartieron por mesas y se instalaron en el estrado, la motivación del buen comportamiento resultó. Todos los pequeños gritaron que habían cumplido, solamente quedaba el reparto por niño del juguete, tomando más o menos en cuenta su edad.

La fiesta se realizó debidamente, la actividad dejará huella en el alma de los niños y el contento por ello, en los mayores. Poco a poco se fue esfumando la presencia de los asistentes y el salón grande va camino de la soledad, mientras la noche avanza con su penumbra en los alrededores cercanos de la Sabana Norte y demás zonas del país.

Lic. Víctor Pérez

Terminó el año y con él se fueron las fiestas navideñas y el año viejo.

El 18 de diciembre, con el salón principal abarrotado de socios, se realizó el tradicional brindis navideño seguido de una deliciosa cena. El coro de adultos mayores nos ofreció un bonito repertorio de villancicos que nos hizo recordar nuestra niñez, pues mientras vivimos en nuestra tierra los cantamos en múltiples oportunidades.

Finalmente, para todos los amantes del baile la fiesta terminó con la pista llena de bailarines.

El 31 de diciembre no faltaron las uvas que, una a una se fueron comiendo al sonido de las campanas que dieron las doce de la noche. Algunos no pudieron ir al ritmo del reloj, pero lo importante fue que se comieron las doce uvas como se acostumbra cada 31 de diciembre.

En el epílogo se brindó con champaña y nos dimos un abrazo en señal de amistad y unidad, deseándonos un Feliz y Próspero Año Nuevo 2014.

Es bueno destacar que cada año asisten más y más asociados a estas actividades, lo cual ha sido nuestro objetivo siempre, pues estas festividades son para recordar patria, familia, amigos y disfrutar de los recuerdos.

El Año Nuevo lo inauguramos con la Festividad de los Reyes Magos y como siempre tuvimos el mismo éxito de años anteriores. El salón se llenó con más de 200 personas y 90 pequeños recibieron con entusiasmo a los Reyes que llegaron cargados de caramelos y chocolates para niños y adultos.



Fiesta de Navidad y Segunda Exposición de Pinturas de nuestros Adultos Mayores, en la Residencia José Pujol Martí



El 21 de diciembre del 2013, celebramos en la Residencia José Pujol Martí ambas fiestas. Tuvimos muy lindo día, especialmente para nosotros los adultos mayores, además era la exposición de las pinturas que habíamos realizado durante todo el año.

Ésta exposición fue un gran éxito, ya que Margret, nuestra profesora de pintura, nos enseñó y ayudó mucho para que quedaran tan lindas. En mi caso, nunca había pintado y creo, que me quedaron muy bonitas. Todas las personas que asistieron tanto familiares como amigos, quedaron sorprendidos de observar aquellas pinturas tan lindas, y como dije ese día, sin nuestra profesora, no lo hubiéramos logrado. Esperamos que este nuevo año, podamos seguir pintando cosas bien bonitas.

Como se celebraba la Navidad, los residentes recibimos un regalo por parte de la Asociación Española de Beneficencia; un paño de baño blanco con nuestro nombre personal, bordado en dorado precioso. Agradecemos a la Asociación Española por tan útil y lindo regalo.

Que Dios bendiga a los residentes, y al personal de la Residencia José Pujol.

Gracias, María Elena Güell.

Medalla de Honor de la Emigración

Sra. María del Carmen Mateos Velasco

El Ministerio de Empleo y Seguridad Social de España estableció el 27 de abril de 1970 la Medalla de Honor de la Emigración, para honrar y entregarla a personas que han brindado servicios eminentes a emigrantes o a la propia España.

Para ser merecedor de esta condecoración civil honorífica entre otros requisitos es el destacar por la abnegación, esfuerzo y trabajo personal dedicado al emigrante español. También, el haber prestado servicios extraordinarios en favor de los emigrantes españoles o haber destacado por el amor a España o la labor realizada en las colonias españolas.

El pasado 26 de Noviembre, en la Residencia de la Excelentísima Sra. Elena Medraza Embajadora de España, le fue impuesta la Medalla de Honor de la Emigración a Doña María del Carmen Mateos Velasco, nuestra querida Maricarmen, quien en el año 1994 integra la Junta Directiva y es Presidenta de la Asociación Española de Beneficencia desde el año 2004.

Este significativo homenaje nos llena de alegría porque Maricarmen ha sido una administradora de armas tomar. Con mucha sutileza y disciplina ha dirigido la Casa de España para beneficio de sus Asociados, comunidad Costarricense y de España misma. Su trabajo ha sido constante y en especial dotado de energía y voluntad.

Doña Maricarmen en setiembre del 2009 tuvo la iniciativa de formar con asociados españoles adultos mayores el grupo que Martes y Jueves compartimos en la Casa de España y que ha agrandado y enriquecido nuestras vidas y nuestro amor por España. Reconocemos

con satisfacción que esta gran tarea, Maricarmen la ha desarrollado con el respeto e inmenso cariño que siente por el adulto mayor, a pesar de las piedras de tropiezo que su temple no permite que le inmuten.

Toda la colonia española en Costa Rica debe reconocer los méritos de nuestra

veces actuando en los salones de la Casa de España, que al oírlos, una emoción, orgullo y satisfacción nos invade. Son una belleza de arte musical dignos de escucharlos y ayudarlos porque esa es la manera para cambios positivos de un futuro digno de toda persona. Maria del Carmen se ha convertido en la madrina de esos niños y les ha ofrecido puertas abiertas para que hagan sus presentaciones.

Me agrada decirles que mi coronela es una magnífica Chef Gourmet. En algunas ocasiones hemos saboreado platos con carnes, pastas, mariscos, repostería (a menudo acompañando el cafecito caliente que nos está esperando para iniciar nuestras actividades) y postres deliciosos y bien presentados.

Me satisface festejar el reconocimiento con que el Gobierno Español a través del Director General de Migración de España, el Señor Aurelio Miras, ha honrado a nuestra querida Presidenta de la Casa de España.

Nosotros, un grupo de españoles con edad avanzada y que tenemos la dicha de compartir con Doña Maria del Carmen dos días a la semana, nos sentimos muy orgullosos de ella y convencidos de su premio tan merecido por su esfuerzo y voluntad desinteresada al beneficiar a las comunidades españolas y costarricenses sin distingos de edad, género, clase social, étnica o religiosa. Dios la siga bendiciendo en unión de sus seres queridos.

Un fuerte y sincero abrazo de quien mucho la quiere,

Flora García Rojas.



Presidenta, porque ella se preocupa por la salud, el bienestar físico y económico de todos los españoles emigrantes o nacidos en Costa Rica. Estas manifestaciones se proyectan al conglomerado tico, donde ella atiende, escucha y ayuda a organizaciones o agrupaciones de diferentes sectores sociales. Un ejemplo de esto es con el grupo de niños y jóvenes de una sección de muy escasos recursos del distrito de Pavas. Estos niños con mucho esfuerzo y ayudados por personas amantes de la música, han formado una orquesta, han estado varias

Siempre serán bienvenidos



En un modesto sector del distrito de Pavas, hay una Escuela de Artes Musicales (ASEMPA), formada por sensibles y entusiasmados profesores de música, interesados en la educación de jóvenes de esa localidad.

La mayoría de los estudiantes son niños y adolescentes de ambos sexos. La valiosa labor de estas personas, es reconocida por las autoridades gubernamentales y por la ciudadanía costarricense. Nuestra asistencia a estos conciertos, motiva a estos niños y jóvenes a continuar con su arte y a nosotros para que fomentemos más grupos por todo el país.

Sabemos que en la zona sur y en muchos otros lugares ya existen, pero son pocos y este grupo es un caso muy especial. Debemos tener presente que las artes y los deportes desde la niñez, forman valiosos ciudadanos.

Las puertas de la Casa de España estuvieron nuevamente abiertas para recibir el día 10 de diciembre, a uno de los grupos de la Escuela de Artes Musicales del Sistema Nacional de Educación: SINEM.

Destacada y difícil labor, la de un grupo de veinticinco “niños especiales” que, con guitarras, flautas y organetas nos regalaron varias melodías con cantos y actuaciones motoras con mucho entusiasmo, también de ese mismo grupo un adulto con una voz estupenda, al que le gusta cantar.

Este grupo como los dos siguientes que se presentaron; iban bien uniformados. Actuaron bajo la dirección de Sr. Jean David Alonso, quien se llevó muchos abrazos de sus discípulos y los aplausos de todos los asistentes.

La Banda Elemental, formada por dieciocho alumnos, nos deleitó con cinco piezas, después cerraron esta clase de conciertos con la Sinfónica Elemental, formada por cuarenta niños y jóvenes. Tocaron composiciones con algunos arreglos, de Beethoven, Mahdel y Hopkins; dirigidos por la profesora Marisel Torres.

Felicidades para todos ellos por el esfuerzo y disciplina, cuyos frutos admiramos y a los profesores (as) por su abnegación, constancia y amor.

El Señor los bendiga dándoles felicidad en estas Pascuas y Próspero Año Nuevo.

GRACIAS A TODOS POR ESOS 3 DIAS DE CONCIERTOS, Y A VEZ QUE TUVIERAN EN CUENTA A NUESTRA ASOCIACIÓN, PARA REALIZARLOS EN ELLA.

Naflo
Flora García R



Reflexiones sobre la vida

No culpes a nadie, nunca te quejes de nada ni de nadie, porque fundamentalmente tú has hecho tu vida.

Acepta la responsabilidad de edificarte a ti mismo, y el valor de acusarte en el fracaso para volver a empezar otra vez, corrigiéndote.

Nunca te quejes del ambiente o de quienes te rodean, hay quienes en tu mismo ambiente supieron vencer. Las circunstancias son buenas o malas según la voluntad ó la fortaleza de tu corazón.

Aprende a convertir toda situación difícil en un arma para luchar.

No te quejes de tu pobreza, de tu soledad o de tu suerte, enfréntate con valor y acepta que de una u otra manera son el resultado de tus actos, y la prueba que has de ganar.

No te amargues de tu propio fracaso, ni se lo cargues a otro, acéptate ahora o seguirás justificándote como un niño.

Recuerda que cualquier momento es bueno para comenzar, y que ninguno es tan terrible para claudicar.

Deja ya de engañarte, eres la causa de ti mismo, de tu necesidad, de tu dolor, de tu fracaso.

Si tú has sido el ignorante, el irresponsable, tú, únicamente tú, nadie pudo haber sido tú.

No olvides nunca, que la causa de tu presencia es tu pasado, como la causa de tu futuro es tu presente.

Aprende de los fuertes, de los valientes, de los audaces, imita a los enérgicos, a los vencedores, a quienes no aceptan situaciones, a quienes vencieron a pesar de todo.

Piensa menos en tus problemas y más en tu trabajo, y tus problemas sin alimento morirán.

Aprende a nacer desde el dolor y a ser más grande, que es el más grande de los obstáculos.

Mírate en el espejo de ti mismo.

Comienza a ser sincero contigo mismo, reconociéndote por tu valor, por tu voluntad y por tu debilidad para justificarte.

Recuerda que dentro de ti hay una fuerza que todo puede hacerlo; reconociéndote a tí mismo más libre y más fuerte, dejarás de ser un títere de las circunstancias, porque tú mismo eres tu destino.

Levántate y mira por las mañanas, y respira la luz del amanecer.

Tú eres la parte de la fuerza de la vida.

Ahora despierta, camina, lucha.

Decídete de una vez y triunfarás en la vida.

¡NUNCA PIENSES EN LA SUERTE, PORQUE LA SUERTE ES EL PRETEXTO DE LOS FRACASADOS!

Por: Pablo Neruda.

Autor

Los accidentes domésticos:

La introducción en nuestras casas de aparatos mecánicos y eléctricos, la gran cantidad de medicamentos que almacenamos, los productos de limpieza y plaguicidas, nos proporcionan, además de bienestar y progreso, riesgos. Esto hace que nuestro hogar pueda convertirse a veces en una trampa.

En las personas mayores es natural la pérdida de control del equilibrio, las dificultades en el andar y la disminución de la visión.

Por otra parte, los obstáculos que pueden encontrar en el hogar, como suelos resbaladizos, baños mal equipados, escaleras mal iluminadas, contribuyen a que las caídas sean los accidentes más frecuentes que sufren los ancianos en el hogar.

Accidentes caseros: Cómo actuar

Un hogar aparentemente seguro entraña numerosos riesgos que hay que aprender a reconocer para evitar accidentes de diversas causas: caídas, golpes, quemaduras, heridas, intoxicaciones, etc.

Una adecuada información que le ayude a descubrir los posibles peligros, una buena estructuración del hogar y una organización correcta del trabajo en casa son pautas a seguir para prevenir aquellos percances domésticos que, en numerosas ocasiones, pueden ser mortales.

Cuando el accidente se ha producido, mantener la calma, actuar con rapidez y saber lo que es correcto puede ser vital y reducir las consecuencias.

¿Dónde y cómo conseguir ayuda?

Un buen botiquín de urgencias, en lugar accesible y seguro, alejado de los niños, puede ser de gran utilidad en los primeros momentos.

Los teléfonos de emergencia deben estar colocados en lugar visible: Centro de salud - Urgencias, Policía, Bomberos y Ambulancias.

Recomendaciones:

En el hogar:

Si nuestros nietos andan por casa hay que tener especial cuidado. Mantén objetos pequeños, botones, pilas o pastillas fuera del alcance de los niños.

Los medicamentos y productos de limpieza deben estar guardados en lugar seguro.

Vigila a los niños mientras se bañan.

Protege enchufes y electrodomésticos.

Revisa las instalaciones eléctricas.

Asegura ventanas y balcones para que los niños no accedan a ellos solos.

Anota en sitio visible el teléfono de URGENCIAS DEL INSTITUTO NACIONAL DE TOXICOLOGÍA.

La limpieza de suelos y escaleras puede evitar un gran número de caídas.

Recuerde que la gran mayoría de los accidentes domésticos se podrían haber evitado.

Fuente: Web del Ciudadano de la Comunidad de Madrid

Tercera-edad.org www.tercera-edad.org



El peligro de automedicarse

El peligro en los ancianos de automedicarse sin consejo médico es un peligro que puede traer diversos problemas.

Es un error muy frecuente no acudir a un profesional en casos de enfermedades comunes como el constipado.

En las farmacias y cada vez en más supermercados se pueden dispensar medicamentos sin necesidad de receta alguna, los llamados "medicamentos sin receta", cuya lista, pese a la demanda de los farmacéuticos no se revisa desde 1985.

Como están al alcance de cualquiera es por lo que hay que tener en cuenta sus riesgos.

Por ejemplo, suministrarse antibióticos cuando en realidad

no harían falta, hace que nuestro organismo genere cepas bacterianas resistentes a ese antibiótico, o lo que es lo mismo: que disminuya su efectividad, lo cual sería un grave inconveniente cuando de verdad hiciese falta.

Además, como pacientes no tenemos los suficientes conocimientos para entender los prospectos de los medicamentos y podemos causarnos interacciones, efectos secundarios o incluso intoxicaciones.

Ningún familiar o amigo puede recomendarnos medicamentos, aunque a ellos les haya ido muy bien, porque puede que con nosotros no sólo no sean efectivos sino que nos produzcan algún perjuicio.

Con los medicamentos no se juega ESTÁ EN TUS MANOS



Tampoco conviene dejarse llevar por la publicidad. La presencia en medios de promesas de curas rápidas contra todo tipo de males, soluciones milagrosas en muchos casos, es un peligroso reclamo.

No consultar con el médico antes de tomar fármacos causa alrededor de 10.000 muertes al año, y aún así, casi la mitad de la población toma medicamentos de manera incorrecta.

Muchas veces el miedo a no caer enfermo a nuestra edad lleva a cometer este tipo de insensateces que son peores que la enfermedad en sí.

Y es que no hace falta que nos quedemos de brazos cruzados ante, por ejemplo, un resfriado: tomar abundantes líquidos, arrojarse contra el frío, descansar, no hacer excesos... son maneras 100% efectivas y sin efectos secundarios de combatir un constipado.

Además, sobra decir que hay que tener el mismo cuidado con nosotros mismos que nuestro entorno.

Jamás recomendaremos un medicamento que nos recetó el médico, porque en ese caso, el consejo correcto es que vaya al médico como hicimos nosotros.

Nunca daremos fármacos sin conocimiento a nuestros familiares, especialmente a niños y embarazadas.

En definitiva, no asumiremos riesgos que no nos corresponden.

www.tercera-edad.org



CHARLOTA DE MANZANA

ELABORACIÓN:

Las manzanas, peladas y troceadas, se cuecen a fuego lento con la mantequilla y 100 gramos de azúcar. Las hojas de cola de pescado se lavan y se dejan en remojo en un recipiente con agua templada.

Entre tanto, se prepara un molde —preferiblemente desmontable— forrando sus paredes y el fondo con los bizcochos remojados en un poco de leche. Cuando las manzanas estén cocidas, se pasan por el pasapurés y se les añaden las hojas de cola de pescado, removiendo hasta unirlo todo bien. Una vez haya enfriado un poco, se agregan 200 gramos de nata montada, sin dejar de revolver. Entonces, se vierte el preparado en el molde y se introduce en la nevera unas cinco o seis horas, o incluso se deja de un día para otro.

En el momento de servir la charlota, se desmolda y, con ayuda de una manga pastelera de boquilla rizada, se adorna con la clara batida a punto de nieve, a la que se añade el azúcar y la nata montada restantes. Si se desea, puede completarse el adorno con cerezas confitadas.



INGREDIENTES:

- 12 bizcochos de soletilla
- 1/2 kg de manzanas reineta
- 250 g de nata montada
- 1 clara de huevo
- 150 g de azúcar glas
- 1 hoja de cola de pescado (gelatina sin sabor en lamina)
- 1 cucharada de mantequilla
- leche

Cuide su salud:

Actividades y ejercicios para la tercera edad:

La gimnasia es un excelente ejercicio a cualquier edad, pero especialmente en la tercera edad, conviene que introduzcamos hábitos y actitudes saludables puesto que nos puede aportar beneficios muy necesarios tales como:

- Mejorar nuestra condición cardiovascular, aumentar el consumo máximo de oxígeno, nuestra resistencia aeróbica y la pérdida de grasa corporal...
- Prevención, tratamiento y rehabilitación de diversas enfermedades.
- Retrasar las consecuencias del envejecimiento.
- Proporcionar una mayor autonomía.

Lógicamente, es imprescindible adecuar los ejercicios para la tercera edad. En muchos sitios se organizan sesiones de "gerontogimnasia"; gimnasia para la tercera edad.

Estos ejercicios no solamente aportan el beneficio físico, sino que potencia nuestro bienestar en más aspectos de nuestra vida, como favorecer nuestras relaciones sociales, manteniendo sanos tanto el cuerpo como la mente.

Antes de empezar cualquier rutina física por nuestra cuenta, y especialmente si padecemos problemas musculares o de articulaciones, es muy aconsejable consultar con un monitor profesional.

Podríamos dividir los ejercicios en:

Actividades de resistencia cardio-respiratoria: andar, nadar o bicicleta, al menos 3 veces por semana. A una intensidad moderada, de 20 a 40 minutos.

Actividades de fuerza: requieren un calentamiento previo y posterior en profundidad gradual puesto que trabajaremos grupos de músculos que podrían causarnos lesiones. Debemos realizar movimientos suaves y naturales.

Actividades de coordinación y amplitud de movimiento: al igual que en las de fuerza, necesitan una preparación previa. Realizaremos actividades que mejoren nuestra flexibilidad y agilidad.

En general, se suele recomendar una combinación de 70% de entrenamiento de resistencia cardio-respiratoria, un 10% de fuerza y el 20% de coordinación y flexibilidad.

Las actividades más recomendadas para la tercera edad son aquellas que, siendo en grupo, permitan una intensidad individual para cada persona que lo practica. Que no tengan un excesivo contacto entre los practicantes por el riesgo de lesiones. El aeróbic para ancianos, la bicicleta, natación para la tercera edad, las caminatas, ejercicios de estiramientos y flexiones son solo algunas de las actividades que recomendamos que introduzcas en tu vida diaria.

¡Notarás la diferencia!

www.tercera-edad.org



Como se publicó en La Nación el 17 de enero, el próximo 11 de febrero del 2014, a las 6:00, se convoca a todos los Asociados de la Asociación de Beneficencia, a la Asamblea General para la elección de la nueva Junta Directiva y conocer los temas que señala el Estatuto.

Se les recuerda a nuestros Asociados que ya esta al cobro la Anualidad del Año 2014, favor de acercarse a la oficina de la Administracion a realizar su pago.



Estimados Asociados, nuestros mejores deseos para este nuevo año que recién inicia, les recordamos que:

- Reanudamos las clases de gimnasia.
- Las actividades del Centro de Día empezarán nuevamente a partir del 11 de febrero, probablemente. Y para aprovechar el verano, los paseos y excursiones; no se lo pueden perder.

Les invitamos a formar parte de nuestras actividades. No se quede en su casa, llegue a la Casa de España, lo disfrutará...



NUEVOS ASOCIADOS

- 7108 LANDA AMADO JOSMAN ALFREDO
- 7109 TRAPAGA FERNANDEZ JOSE MARIA
- 7110 CABRERA GARCIA ESTIBALIZ
- 7111 TRAPAGA CABRERA ALVARO
- 7112 TRAPAGA CABRERA RODRIGO
- 7113 RODRIGUEZ SOCAS JOSE LUIS
- 7114 GUERRERO GARCIA SEBASTIAN
- 7115 ODIO FORMOSO ALEJANDRO
- 7116 LAMELA MENDEZ MANUEL
- 7117 DIAZ HERRERA JOSE LUIS
- 7118 CORDERO ROJAS LEONARDA
- 7119 ABARCA ESPELETA OLMAN GERARDO
- 7120 BRAVO VARELA JORGE EDUARDO
- 7121 BRAVO VARELA MARIA DEL ROCIO
- 7122 BRAVO VARELA ISABEL
- 7123 SERRANO CAMACHO JACOH
- 7124 BONILLA Pérez NATALIA
- 7125 VALVERDE ZAMORA IRENE
- 7126 CANELO SAMPELAYO FERNANDO
- 7127 FERNANDEZ CUETO LOPEZ FRANCISCO JOSE
- 7128 PRUDENCIO MUÑOZ RUTH



Defunciones

Sanabria Romero Jose Alberto

Nuestras condolencias a sus familiares