ALIVIOS PARA LOS PADRES

A Respite Care Handbook for Latino Parents

By Daniel Fenton

¿Qué son los cuidados de relevo?

En general

Para los padres de menores con necesidades especiales, los cuidados de relevo pueden brindarles el tiempo para restaurar los agotados recursos de los padres y permitirles seguir brindando cuidados y amor a su hijo/a.
Los cuidados de relevo brindan a los padres el tiempo para participar en actividades de cuidado autónomo sin que esté el menor presente. Esto pudiera incluir ir de excursión, ir de pesca o ver una película.
Al buscar opciones de cuidados de relevo para menores con necesidades especiales, entran en juego muchos factores distintos. Estos factores incluyen el bienestar del menor, costos, lugares, instalaciones, horarios y personal.
Los cuidados de relevo pueden incluir una estadía nocturna o un cuidado individual personalizado para el menor. Este cuidado individual puede ser durante todo el día o apenas de 1 hora.

Para Latinos

Al escribir este manual, resultaba obvio que los cuidados de relevo para las familias latinas se ven muy distintos en comparación con las familias blancas.

Los cuidados de relevo para las familias blancas involucran una perspectiva más individualista.
Tomarme un tiempo para mí FUERA del ambiente familiar/comunal.

Los cuidados de relevo para las familias latinas involucran una perspectiva más colectivista, basada en la comunidad.
Tomarme un tiempo para mí DENTRO del ambiente familiar/comunal.

Los cuidados de relevo para padres latinos pueden o no incluir el separarse de la familia o comunidad a fin de participar en su propio cuidado. A diferencia de la mayoría de las familias blancas, los cuidados de relevo para las familias latinas pueden incluir al menor en las actividades de relevo.

Si decide recurrir a una organización de cuidados de relevo para que lo ayude a administrar su ocupada vida, hay algunas cosas que deberá saber sobre estas organizaciones.

Cuidados de relevo durante la noche:
Involucran cuidados durante la noche para un menor con necesidades especiales cuyos padres o cuidadores necesitan un descanso. Algunas de estas organizaciones son entidades sin fines de lucro y pueden ofrecer servicios gratuitos, mientras que otras solicitan un pago. Una estadía durante la noche puede dar oportunidad tanto a los padres o cuidadores como al menor de "recargar sus baterías".

Centros de día para cuidados de relevo y cuidados de relevo individuales/personalizados:
Los centros de día de cuidados de relevo y los cuidados de relevo individuales/personalizados permiten a los padres o cuidadores un descanso en su rutina diaria, una oportunidad de reunirse con amigos y familiares, hacer citas y acudir a ellas o simplemente relajarse.

Contratación de un proveedor de servicios de cuidados de relevo:
La contratación de un proveedor de servicios de cuidados de relevo deberá seguir las mismas pautas que la búsqueda y contratación de un proveedor de servicios de cuidados para menores que no tienen necesidades especiales. Al buscar un proveedor de servicios de cuidados de relevo, considere los elementos de esta lista:

-Las habilidades que quiere/requiere que tenga su proveedor de servicios de cuidados de relevo.

-Las virtudes y preceptos morales que desea tenga su proveedor de servicios de cuidados de relevo.

-La personalidad de su hijo/a.

-Las experiencias previas de su hijo/a con cuidadores o proveedores de servicios de cuidados de relevo.

-Su presupuesto.

Algunos recursos

http://archrespite.org/home

http://fssba.org/east-bay-respite

http://www.childcarelinks.org

¿Por qué existe este manual?

La mayoría de los servicios de cuidados de relevo en los EE. UU. se proporcionan en inglés. Para muchas familias latinas que no hablan inglés, esto es un gran impedimento. Los padres de los menores con necesidades especiales necesitan comunicarse efectivamente con sus proveedores de servicios de cuidados de relevo.

Los factores económicos y sociales también se presentan como grandes impedimentos a superar. Con frecuencia, las familias no tienen el dinero ni el tiempo para buscar y contratar a los proveedores de servicios de cuidados de relevo.

Como resultado, existe una seria necesidad de recursos de autoayuda para cuidados de relevo en español. Esperamos que este manual atienda esta falta de recursos para los padres hispanohablantes.

Con suerte, después de leer este manual, las familias podrán involucrarse en un cuidado autónomo hecho a la medida de una audiencia latina, reducir el estrés y la ansiedad que implica ser padre o madre e implementar las técnicas de cuidados de relevo cuándo y dónde la familia considere adecuado.

¡Más recursos!

1. Alameda Kids.org
http://alamedakids.org/

2. Through The Looking Glass
http://www.lookingglass.org/

3. La Clínica de La Raza
http://www.laclinica.org/

Un Recordatorio Importante

Como estudiante blanco de doctorado, dudé mucho sobre comenzar el proceso de redacción de este manual. No soy parte de la comunidad latina, ni me identifico como hombre latino. Como resultado, necesité de la orientación de mis amigos, mentores y colegas latinos para que me ayudaran a redactar y estructurar un manual que fuera culturalmente competente.

Como mencioné antes, la idea de los cuidados de relevo en la cultura latina se ve de manera muy distinta a la idea de los cuidados de relevo en la cultura blanca general. En la cultura blanca, los cuidados de relevo son personalizados e individualistas. En la cultura latina, los cuidados de relevo pueden tener un enfoque más comunal y colectivizado. Dicho esto, quiero dejar claro que me doy cuenta que estoy etiquetando a todas las comunidades latinas bajo una sola etiqueta, un solo alcance. Por supuesto, dentro de cualquier cultura en lo general hay subculturas, y dentro de cada familia cambia la dinámica. Sin embargo, para facilidad de la redacción de este manual, he agrupado consciente y burdamente a todas las culturas y subculturas latinas en una sola.

Finalmente, de ninguna manera este manual les funcionará a todos. Como se mencionó, cada familia es diferente, cada familia tiene distintas dinámicas familiares; los consejos y sugerencias en este libro pueden funcionarles a algunas familias, pero no a otras. Sin embargo, espero que prueben algunos de estos consejos y sugerencias y, más importante, que no olviden divertirse.

Lo que debe saber sobre el cuidado de relevo.

Los padres tienen que cuidar de sí mismos. Como padre de familia, la unidad de la familia depende de usted. No hay discusión de una unidad familiar saludable puede llevarse a cabo sin tener en cuenta el bienestar de los padres o los padres.
El reto para muchos padres es permitir a sí mismos permiso para tomar tiempo para sí mismos, y luego encontrar los recursos para que esto ocurra.

No es una vergüenza para hacer las cosas por sí mismo, y que quiere ser la estrella a veces. No es ser egoísta. Es absolutamente imprescindible, ya que con el descanso y el amor propio y ser bueno para nosotros, vamos a ser mejores padres. Nuestros niños son una parte de nosotros, pero no todos son de nosotros. No tenemos que sentir culpable por poner a un lado por un tiempo pensando sólo en nosotros mismos.

Para cuidar de su familia, lo que necesita para rejuvenecer continuamente a sí mismo. Por el bien de su salud, lo que necesita para cuidar no sólo su cuerpo, pero sus lados emocionales, sociales, espirituales, intelectuales y también mejor se siente, mejor podrá cuidar a su familia. A menos que se tome tiempo para nutrir a sus propias necesidades, puede llegar a sentirse resentido, agobiados y deprimidos.

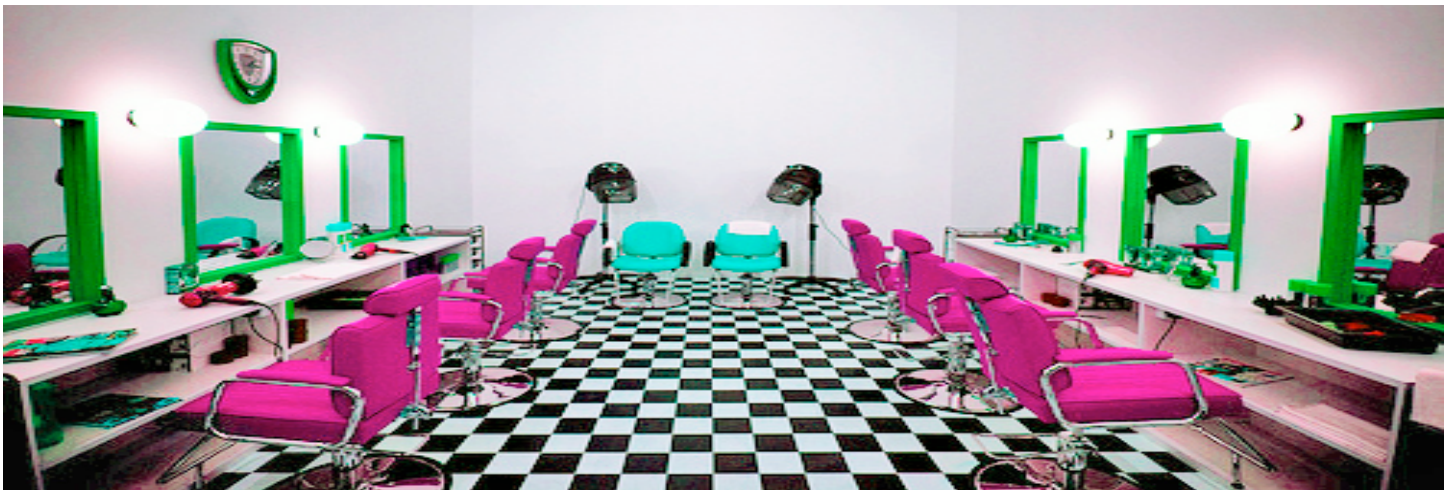
Así que ya saben lo importante que es cuidar de sí mismo. Quiero que utiliza este manual en busca de inspiración, para actividades de descanso y la diversión que podría hacer por su cuenta, con amigos, con su hijo, con su pareja o con la familia.

Hagamos que es el día de la mujer

Me gustaría que incondicional estas 2 páginas siguientes al decir que estos consejos y sugerencias son muy estereotipadas para cada género

Es beneficioso para que pueda mantenerse en contacto con su lado femenino. Puede tomar tiempo para ti, pasar tiempo con sus amigas, o pasar tiempo con las mujeres de su familia.

- ❖Invite a sus amigas, comer, beber y ponerse al día
- ❖Visita amigas y familiares en el Salón de Belleza
- ❖Invitar a amigas y familiares para venir y ayudar a organizar celebraciones y fiestas
- ❖Visita amigas y familiares en sus casas
- ❖Pase tiempo con sus hijos y darles una nueva habilidad



El cuidado de relevo para los hombres

También es importante que los hombres tienen su "tiempo chico". Puede tomar tiempo para ti, pasar tiempo con sus amigos favoritos, o pasar tiempo con los hombres de su familia.

- ❖Jugar al fútbol con amigos y familiares
- ❖Lanzar una pelota de béisbol con sus amigos y familiares
- ❖Juega un juego de cartas con sus amigos y familiares
- ❖Ir de camping con sus amigos y familiars
- ❖Toque el instrumento musical favorito

Tiempo Familiar

Cultura latina a menudo designa el tiempo en familia como un aspecto muy importante de la vida. El cuidado de relevo en las familias latinas se ve muy diferente de sistema de relevo en las familias caucásicas. Muchas veces el cuidado de relevo en las familias latinas incluye a la familia en la actividad de cuidado de relevo. A menudo, las familias comen comidas juntos, disfrutar de celebraciones y fiestas juntos, rezar juntos, cocinar y hornear juntos, bailar y cantar juntos y vivir juntos.

Muchas veces en las familias que tienen un niño con necesidades especiales, alguien puede sentirse excluidos. Por lo tanto, cuando la familia pasa el tiempo juntos, es muy importante incluir a todos y no dejar que nadie se sienta excluido. No sólo es pasando tiempo juntos como una familia saludable para un niño en desarrollo, sino que también crea conexiones familiares y fortalece las conexiones familiares que ya puedan existir entre cada miembro de la familia. Estas conexiones a promover sentimientos de amor, aprecio, amistad y lealtad.

La creación de tiempo para la familia

Para algunas familias es difícil encontrar tiempo para estar juntos como una familia. Un primer paso fácil para ayudar a encontrar el tiempo es programar un día / noche, o un momento específico durante la semana para reunir a toda la familia y divertirse.

El siguiente paso es escoger la actividad
Algunas actividades pueden incluir:

- Cocine una cena juntos
- Ir a un parque y hacer un picnic juntos
- Tome una caminata o caminar juntos
- Juntos, aprender acerca de sus antepasados y el patrimonio
- Juega un juego de cartas o de tablero de juntos
- Juega un juego de deportes juntos
- Crear un jardín juntos
- Ir en un viaje de un día a una ciudad cercana, parque nacional, o el parque de estado
- Ir a la playa juntos

La creación de tiempo para la familia

En ocasiones, los padres tendrán su propio tiempo cuidado de relevo que pasan juntos, lejos de la familia y amigos. Los padres de vez en cuando necesitan tiempo para volver a encender y reavivar el romance en su relación, que de vez en cuando necesitan tiempo para conseguir una noche completa de sueño reparador, que de vez en cuando necesitan tiempo para conectarse entre sí sin ningún tipo de distracciones, o de vez en cuando necesitan tiempo para simplemente relajarse sin familia o amigos presentes.

Como se menciona en la página titulada Creación de tiempo de la familia, se alienta a los padres a programar un día / noche o tiempo específico en el que puedan participar juntos y participar en su propio cuidado de relevo.

Luego, los padres deben averiguar durante cuánto tiempo se habrán ido y quién cuidará de sus hijos.

Las opciones incluyen:

- las organizaciones de servicios cuidado de relevo con licencia
- Los familiares cercanos (tío, tía, abuelos)
- Amigos cercanos
- Vecinos
- Los padres de los amigos de los niños

El siguiente paso es elegir una actividad.

- Pasar el día / noche en una ciudad que está cerca
- Pasar el día en un parque nacional o estatal
- Salir a cenar
- Hacer una cena especial en casa mientras los niños están lejos
- Ir a un concierto
- Salir y bailar
- Tome un coche o autobús un lugar especial y hacer un picnic

Al ser un solo padre y consejos generales

1. Tomar 5 minutos extra en la mañana para estar listo. Suena simple, pero un poco de mimo va mucho. Muchos padres no se preocupan por el aspecto que tienen cuando salen de la casa por la mañana. Los horarios están embalados y sin un momento de sobra. El sueño es un bien preciado. Muchas veces, las partes exteriores de los padres son un fiel reflejo de su interior. Es importante saber que si usted invierte un poco de tiempo en su apariencia exterior de su interior sienten mucho mejor.

2. Llenar el buen material. Usted se convierte en que andas con, lo que lee y lo que ve. Puede ayudarse a sí mismo mediante la lectura de las cosas que elevan. Pasar el tiempo leyendo y relajante. Rodéate de personas que te llevan hacia arriba. Tómese un tiempo para ellos para que pueda abastecerse de combustible a sí mismo en su presencia. Las personas que tienen un conocimiento de lo que está pasando o están dispuestos a escuchar sin juzgar o comparación. Manténgase alejado de las cosas que te hacen sentir mal y te llevará hacia abajo.

3. Tome descansos. SOLO. Sí, sólo usted. Lo sé, insólito - ¿verdad? Poner esa máscara de oxígeno en sí mismo antes para ayudar a sus hijos. Pedir a alguien en su comunidad para observar a su hijo para que pueda tener un tiempo separados. Tal vez sea por el simple hecho cinco minutos a pie por el barrio. Tal vez es un viaje a Target por sí mismo. Tal vez se puede tomar un baño de burbujas cuando su esposo llega a casa. Las pequeñas cosas que esperar como éstos pueden ayudar a pasar el día. Yo sé - nadie entiende que cuando su hijo dice "Me onedheeee" que están pidiendo una bebida. No sabrán lo que significan todas las pequeñas cosas pequeñas y eso está bien. Su hijo va a sobrevivir sin ti.

4. Saber que está bien estar triste. Encuentra un grupo de amigos cercanos y familiares que se puede hablar. Si se siente más cómodo escribiendo estos pensamientos en un diario - hacer eso. Mantener las cosas en el interior se manifiesta en el dolor físico y mental. Se debe obtener a cabo con el fin de seguir adelante. A veces, cuando estamos en un momento en bruto pensamos que todo va a ser terrible para siempre. Por lo general, no es para siempre; es sólo por un solo momento y que es tan fácil de olvidar.

5. foco en usted. No es egoísta, es AUTO-COMPLETO. Usted es un cuidador importante y merece ser cuidado y celebrado. Tómese un tiempo para sus aficiones. Tus intereses. Las cosas se sentían apasiona antes de tener hijos. Establecer un tiempo de lado cada semana para centrarse en estas cosas. Tal vez sea cinco minutos antes de irse a la cama. Tal vez sea unas pocas horas durante el fin de semana. No tiene que ser enorme e inalcanzable. Las pequeñas cosas a menudo funcionan mejor en nuestras vidas agitadas. Pero recuerde: el mejor regalo que puede dar a sus hijos es un feliz usted.

Tiempo para los amigos

De vez en cuando, cuando la vida está ocupado, es difícil mantenerse en contacto con amigos. Una manera fácil de asegurarse de que usted no se caiga fuera de contacto es designar una cierta hora y el día para pasar tiempo con sus amigos.

Paso 1: Llame o e-mail de su amigo para establecer un tiempo para reunirse.

Paso 2: Encontrar un servicio de respiro cuidado o un miembro de la familia o un amigo a ver y cuidar de su hijo.

Paso 3: Escoja una actividad para hacer juntos. Algunas de las actividades que usted puede querer incluir a su hijo / familia.

Las actividades podrían incluir:

- Ver una película
- Ir al Salón de Belleza
- Salir a caminar
- Hacer la comida para una celebración
- Hacer decoraciones para una celebración
- Tomar un café
- Baile
- El trabajo en su coche
- Hacer deporte
- Vea los eventos deportivos en la televisión
- Invite a sus amigos a jugar un juego de cartas
- Invite a sus amigos a comer alimentos
- Disponer de una barbacoa
- Celebre una ocasión especial

Jardinería

La jardinería puede ser una gran actividad para disfrutar solo, con su pareja, con sus hijos o con toda la familia. Si usted tiene un espacio lo suficientemente grande, creciendo las frutas y verduras con sus hijos puede ser una gran experiencia de aprendizaje. No sólo va a comer sano, sino que también va a ser capaz de enseñar a sus hijos a comer sano, cómo preparar las hermosas frutas y verduras que han sido capaces de cosechar, y los beneficios de la paciencia y cuidado.

PASO 1: ¿Qué desea para crecer?

o Flores
o Plantas comestibles
o Árboles

PASO 2: ¿Dónde vas a crecer las plantas?

o En la Casa
o El patio trasero / patio delantero
o Comunidad Jardín

Jardinería

Para vivir en un apartamento:

Plantas:
-Potos
-Áloe
-Planta de Araña
-Planta de Jade
-Árbol de Goma
-Planta de Serpiente
-Violín Fig-Leaf

Hierbas:
-Albahaca
-Cilantro
-Orégano
-Menta
-Perejil
-Romero
-Tomillo

Para las plantas fuera:

Vegetales y Frutas:
-Rábanos
-Zanahorias
-Árbol de Manzana
-Árbol de Naranja
-Lechuga
-Cebollas

Flores:
-Liatris
-Hortensias
-Narcisos
-Tulipanes
-Rosas
-Margaritas

Consejo: investigar el tipo de plantas que desea crecer para ver si es en temporada

Ser un fotógrafo y crear un desfile de moda

¿Te gusta tomar fotografías? Usted también puede ser un fotógrafo! No importa si utiliza una cámara desechable, costosa cámara digital o su cámara de teléfono.

PASO 1: Encontrar una cámara

PASO 2: Decidir cuando usted quiere tomar sus imágenes

PASO 3: Dile a sus hijos que van a estar en un desfile de moda con mamá y / o papá como el fotógrafo

PASO 4: Sacar la ropa vieja y trajes divertidos para sus hijos al desgaste y al caminar por la "pasarela de moda"

PASO 5: Desarrollar o descargar las imágenes y convertirla en un libro de recuerdos con su familia.

Si gusta tomar fotos en tu propia:

PASO 1: Programar un tiempo para usted

PASO 2: Decida dónde desea tomar fotos

PASO 3: Desarrollar o descargar fotos y añadirlas a su álbum de fotos.

Leer

La lectura puede ser una gran actividad para toda la familia o simplemente para usted. La lectura puede ayudar a relajarse y ayudarle a tomar su mente de preocupaciones. Lectura con toda la familia es también muy beneficioso. La lectura con y para un niño en crecimiento puede ayudar a aumentar la capacidad intelectual de los niños y ayudar a fomentar el amor por la lectura.

Cuando se elige un libro para leer a sí mismo oa su familia, es importante que evite los libros que se consideran de enseñanza o en el tema de la discapacidad del desarrollo. El libro que usted elija debe ser algo fácil de leer y entretenida.

Si usted está leyendo a sí mismo, encontrar su bebida preferida para ayudarle a relajarse. Este podría ser el té, café o cualquier otra cosa que suena bien. Un pequeño aperitivo también puede ser agradable para disfrutar durante la lectura.

Si usted está leyendo con su familia, puede hacer que el tiempo de leer una ocasión especial.

-Se Puede llevar a cabo aperitivos y bebidas.

-Se Puede cocinar alimentos especiales.

-Se Puede invitar a amigos y familiares para venir a escuchar la historia.

-Se Puede llevar a cabo trajes y tiene sus niños representan partes del libro.

-Se Puede permitir que sus hijos lean a usted, esto va a aumentar su confianza y ayudan a fomentar el amor por la lectura!

Salón de Belleza

Visitar el Salón de Belleza puede ser un momento agradable para pasar con amigos y familiares. Puede ponerse al día con viejos amigos y, al mismo tiempo darse un capricho. También puede ser una experiencia agradable para llevar a sus hijos al Salón de Belleza.

- ¿Quieres ir solo y visitar amigos?

- ¿Quieres ir con sus hijos?

- ¿Quieres ir con ambos sus amigos y familiares?

Qué servicios quieres?

- manicura
- pedicura
- masaje
- facial
- o, simplemente, pasar tiempo de calidad con su familia y amigos

Para que sea más asequible, buscar cupones y ofertas especiales

O

Hacer un Salón de Belleza en su casa o apartamento e invitar a sus amigas y mujeres de la familia

Los productos que pueda necesitar:
-Esmalte de uñas
-Piedra pómez
-Lima de uñas
-Loción
-Recipe Para facial (en línea) o comprar un paquete en la farmacia

Noche de juego

Usted puede tener una noche de juegos para usted y sus amigos, usted y su familia o usted y sus amigos y familia!

Encontrar un juego de todo el mundo le gusta jugar

Juegos para adultos:

-Poker y Pokar
-Ajedrez
-Dominoes
-Monopolio
-Ocho Locos
-Juego de Damas

Juegos para niños:

-Basta
-Tripas de Gato
-A Pares Y Nones
-Mar Y Tierra
-Adivina Quién
-Burro Castigado

Programar una hora cada mes para jugar

Ejemplo: Usted puede invitar a amigos a venir a jugar Poker mientras los niños juegan Basta

Ejemplo: Usted puede invitar a amigos y familiares para venir y todo el mundo puede jugar al Monopolio

Camping con su familia

Camping con su familia puede ser un evento estresante, pero también puede ser muy gratificante y ayudar a crear estrechos vínculos familiares y bonos.

- Escoja un fin de semana o unas vacaciones para ir a acampar con su familia
- Reserva una zona de acampada en un momento en que funcionará mejor con el horario de su familia
- Consulta el tiempo y asegúrese de que no está lloviendo, demasiado calor o nieve
- Reunir todos los equipos que necesitará

Cosas que pueda necesitar

- Tiendas de campaña
- Bolsas de dormir
- Estufa
- Gas para la estufa
- Ropa calida
- Partidos
- Mucha agua
- Un montón de comida
- Papel higienico
- Bloqueador solar
- Juegos para los niños

Hay un montón de otras regiones que permiten acampar.
Confirmar el Estado y Parques Nacionales, se puede acampar en el desierto, en la playa, en el bosque o en la montaña.

No sólo va a estar al aire libre y en la naturaleza que pueda escapar de su ocupada vida, sino que también ayudará a enseñar a sus niños a apreciar la naturaleza y el amor y la naturaleza.

Vamos a ir de excursión

Una caminata con su familia y amigos puede ser otra gran actividad al aire libre. Puede despejar la mente, deje que sus niños se desahoguen, divertirse con sus amigos y familiares, conseguir un gran ejercicio, y disfrutar de actividades al aire libre con sus amigos y familiares, todo al mismo tiempo.

- **Plan de un sendero que es la longitud adecuada para las personas involucradas.**

- **Si usted está preocupado acerca de la caminata no va a ser agradable para sus hijos, usted puede:**

  - cantar una canción, mientras que en la caminata. Haga que todos en la caminata seleccionar una canción y todo el mundo puede tomar turnos enseñando a todos una canción

  - Lea un libro o una historia en una roca "especial" o un lugar especial en la caminata

  - Tener un picnic en algún lugar a lo largo de la ruta de senderismo

  - Hacer que una búsqueda del tesoro
    - Dé a cada niño una lista de elementos a buscar mientras que en la caminata

- **Planee con anticipación para lo inesperado**

  ¿Qué debe traer:

  - Mucha agua

  - Botiquín de primeros auxilios

  - Bocadillo

  - Ropa adicional si se espera que el tiempo para convertirse en fresco

  - Si cree que tendrá que ser llevado a un niño, planificar en consecuencia. Llevar una mochila porta bebé o una silla de paseo.

La planificación para lo inesperado

Eventos de la vida, tales como funerales, estar enfermo, o visitar a un miembro de la familia o un amigo, siempre se puede sorprender a usted. Es importante tener un plan de emergencia dispuesta de manera que no se conviertan en abrumado. Abajo están algunos consejos útiles para la planificación de un evento de la vida inesperada:

¿Quién ayudará?

Estas personas deben ser capaces de ayudar en el último minuto. Buenos ejemplos son la familia inmediata, familia, vecinos, o un proveedor de servicios de cuidados temporales de emergencia. Hablar con estas personas con antelación para hacerles saber que usted puede estar en contacto con ellos.

Persona 1: Numero #

Persona 2: Numero #

Persona 3: Numero #

Lo que necesitan saber:

- ✓ Si se trata de personas que normalmente no cuidan a su hijo o hijos con necesidades especiales sobre una base regular, proporcionar un tipo de información básica para ellos.
- ✓ Se puede encontrar un ejemplo en la parte de atrás de este manual.

Lo que debe saber acerca de mi hijo:

Nombre del niño: _____ Age_____
Dirección familiar: _____
Calles transversales: _____
Alergias: _____
_____
Donde se puede llegar a:
_____
Números de emergencia:_____
El doctor Nombre y número: _____
Lo que él o ella le gusta comer:
_____
_____
Lo que él o ella le gusta jugar con:
_____
_____
¿Qué le parece calmarlo:
_____
_____
Otra información que debe
saber:_____
_____
_____
_____
_____
_____
_____

Búsqueda del Tesoro

Encuentra los siguientes elementos:

- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____
- _____

Si los encuentra _____ de _____ se obtiene un premio!

Su premio será _____ !!!