

PEQUEÑO BOTIQUÍN BÁSICO

6 sonidos / 35 aplicaciones terapéuticas



SOUND LIFE

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE BIOACÚSTICA TERAPÉUTICA

CONTENIDO ACÚSTICO

La Cueva del Agua: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>
Rescate: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>
Sueño: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/sonido-para-el-insomnio.html>
Sistema Inmune: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>
Fuego: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>
Vitalidad: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6288.html>

Cada uno de ellos y combinados inciden en un amplio cuadro terapéutico que describimos en 35 aplicaciones y protocolos.



SOUND LIFE

CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE BIOACÚSTICA TERAPÉUTICA

ÍNDICE DE APLICACIONES TERAPÉUTICAS:

Consejos generales de uso / PÁG 3

1. Acidez gástrica / PÁG 4
2. Agotamiento emocional y físico / PÁG 4
3. Ansiedad / PÁG 5
4. Cansancio / PÁG 5
5. Contagios / PÁG 6
6. Contaminación electro magnética / PÁG 6
7. Diarrea / Gases / Inflamación Intestinal / PÁG 7
8. Dificultades para desconectar y exceso de tensión acumulada / PÁG 8
9. Digestivo trastornos/ PÁG 8
10. Discusiones / PÁG 9
11. Dolor articular/ PÁG 9
12. Dolor de Cabeza / PÁG 9
13. Dolor de estomago / PÁG 10
14. Dolor intestinal / PÁG 10
15. Dolor menstrual / PÁG 10
16. Enfado – Mal Humor - Rabietas/ PÁG 11
17. Estrés / PÁG 11
18. Exceso de auto obligaciones y auto exigencia / PÁG 11
19. Fiebre / PÁG 11
20. Frio interno / PÁG 12
21. Gases / PAG 12
22. Hemorroides dolor / PÁG. 12
23. Indigestión – Digestiones difíciles: / PÁG. 12
24. Infecciones: Sistema Inmune / PÁG. 12
25. Insolación / PÁG. 13
26. insomnio: Trastornos del sueño y del descanso / PÁG. 13
27. Jetlag: / PÁG. 14
28. Mareos del viajero por miedo /PÁG. 14
29. Mareos por exceso de permanencia en viajes largos /PÁG. 14
30. Nerviosismo y Tensión Nerviosa / PÁG. 14
31. Resfriados de verano e invierno / PÁG. 15
32. Rinitis alergia / PÁG. 15
33. Soledad – Perdida – fracaso emocional / PÁG. 15
34. Tensión emocional / PÁG. 16
35. Tristeza – Abatimiento. / PÁG. 16

CONSEJOS GENERALES DE USO:

1 - Utilizar como sonido ambiente a volumen suave que resulte agradable.

2 - En situaciones en las que no se pueda utilizar como sonido ambiente se aconseja utilizar auriculares de los grandes y aplicar unos minutos en los oídos y después colocarlos en forma de collar en el cuello, subiendo un poco el volumen, sin que llegue a ser molesto. De esta forma interactúa con el bio campo de la persona.

3 – El sonido, tanto en tiempo como en volumen ha de ser aplicado desde el placer.

4 – Muchos sonidos son ricos en infra-sonidos que no pueden ser identificados por tus oídos, pero son altamente terapéuticos para tu cuerpo y tú campo biomagnético. Por este motivo si utilizas auriculares pequeños de oído, o emites el sonido directamente desde tu teléfono, tablet u ordenador, no podrás beneficiarte de los infra sonidos. El motivo es que sus altavoces pequeños e incapaces de reproducirlos.

Para reproducir infrasonidos necesitamos un altavoz que disponga de un diámetro mínimo de 3 cm.

Por este motivo te recomendamos auriculares grandes, de un mínimo de 3cm o bien un altavoz externo, para tu móvil, tu ordenador o tu tablet.

El esfuerzo merece la pena, porque te va a proporcionar grandes beneficios de bienestar y de salud.

5 – Si utilizas el teléfono móvil como reproductor con auriculares dentro de tu cama, recuerda de ponerlo en modo avión.

6 No pongas auriculares en al cabeza de un bebé, un niño pequeño, un anciano, o una o persona incapaz de comunicar.

Es preferible que se los pongas en el regazo, o dentro de la cunita o cama como si fuera un peluchito a volumen suave.

Incluso en el caso de niños y/o ancianos podrías poner el sonido dentro de un peluche que pueda ser abrazado.

Los resultados son maravillosos.

7 – Los sonidos son un complemento a un tratamiento médico. Aportan bienestar, reducen las molestias y síntomas y ayudan al proceso de rehabilitación.

No sustituyen un tratamiento médico o terapéutico.

USO TERAPÉUTICO, MODOS DE APLICACIÓN Y PROTOCOLOS:

1 – Acidez Gástrica:

Sonido Fuego: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

Aplicar el sonido directamente sobre el estómago, preferiblemente con auriculares de los grandes.

La reducción de molestias es muy rápida.

En el caso de que este trastorno se repita puedes dormir toda una noche con el sonido del fuego dentro de la cama.

2 - Agotamiento emocional y físico:

La cueva del agua, Rescate, Amanecer, Noche,

*Agotamiento emocional:

Si viene acompañado de tristeza utilizar el sonido: **La Cueva del agua:**

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

*Si viene acompañado de estrés, ansiedad, mal humor y dificultades graves de atención y concentración utilizar el sonido: **Rescate**

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

*Si el agotamiento emocional vienen acompañado de un fuerte desgaste físico y sensación de apatía utilizar los sonidos de: **Vitalidad y Sueño.**

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6288.html>

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/sonido-para-el-insomnio.html>

Cada uno en su franja horaria correspondiente:

Por las mañanas ambienta tu casa con el sonido del Amanecer y por las noches con el sonido de la Noche de otoño.

* En los procesos de agotamiento y mucho desgaste se aconseja como preventivo el sonido del sistema Inmune para vitalizar el sistema. Con ½ hora al día como sonido ambiente será suficiente.

Especialmente indicado para niños en periodos de cambios, inicio en la escuela, exámenes...

Sistema Inmune: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>

(En casos extremos se aconseja reproducir en casa un circadiano completo).

Descripción apta para ancianos, niños y animales.

3 - Ansiedad: Sonido de Rescate

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

- Utilizar cuando transites por un proceso vital de estrés, ansiedad, falta de concentración por exceso de obligaciones, agotamiento nervioso, agotamiento mental, disputas, mal ambiente.
- Si tienes que enfrentarte a una situación de que da miedo, te inquieta, te molesta, te produce angustia, malestar utilízalo cuando experimentes dicha emoción.
- Antes de un examen, una prueba importante, un encuentro, una presentación, un juicio...
- Para reducir el estrés en reuniones, o en lugares donde la tensión emocional se hace presente.
- Viajes y desplazamientos en los que experimentas estrés o ansiedad por miedo.

Formas de aplicación:

- 1 - Utilizar como sonido ambiente a volumen suave que resulte agradable
- 2 - En situaciones en las que no se pueda utilizar como sonido ambiente se aconseja utilizar auriculares de los grandes y aplicar unos minutos en los oídos y después colocarlos en forma de collar en el cuello, subiendo un poco el volumen, sin que llegue a ser molesto. De esta forma interactúa con el bio campo de la persona.

4- Cansancio: Sonido Amanecer + Sonido Noche de otoño

Vitalidad: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6288.html>

Sueño: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/sonido-para-el-insomnio.html>

En periodos o procesos de mucho desgaste emocional o físico es importante mejorar la calidad del sueño y del descanso y aportar vitalidad por las mañanas.

La aplicación del sonido de la Noche antes de dormir y el sonido Vitalidad por las mañanas, ayudara a reequilibrar la producción de Melatonina y Serotonina, mejorando el ciclo de descanso y vigilia, aportando a su vez vitalidad, mejorando la atención, la concentración y la alegría en general.

En el caso de que el proceso de desgaste se vea acompañado de una profunda tristeza se aconseja aplicar el sonido La Cueva del Agua cuando se experimenten los momentos de tristeza o sensación de pérdida o soledad.

Podríamos resumir esta aplicación diciendo lo siguiente: Cuando necesites un abrazo.

Adultos Niños y Ancianos:

Aplicar como sonido ambiente el Sonido de Vitalidad por las mañanas al despertar, y por las noches antes de dormir el Sonido del Sueño.

Animales durante periodos de convalecencia:

Aplicar como sonido ambiente el Sonido Vitalidad por las mañanas al despertar, y por las noches antes de dormir el Sonido Sueño.

5 - Contagios:

Sonido Sistema Inmune:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>

- * Como preventivo en periodos de contagio utilizar el sonido ½ hora al día como sonido ambiente o con auriculares de los grandes en el cuello a modo de collar.
- * Durante los primeros síntomas utilizar 1 hora
- * en procesos infecciosos declarados utilizar 1 hora por la mañana + 1 hora por la tarde.

Niños: 12 minutos como sonido ambiente

Ancianos: El mismo protocolo que para adultos

Animales: El mismo protocolo que para adultos pero observarás que todos los animales cuando lo necesitan se acercan al sonido y cuando tienen suficiente se giran o se apartan...

Es decir observa como ellos mismos te van indicando el tiempo indicado para ellos.

6 - Contaminación electromagnética:

Dependiendo del tiempo de exposición y de la sensibilidad personal aconsejamos los siguiente sonidos:

- * Sonido Vitalidad: Cuando se experimenta cansancio, dificultades de atención, de concentración, pesimismo o apatía.

Vitalidad: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6288.html>

- * Sonido Rescate: Cuando se experimenta ansiedad, ligeras palpitaciones, enfado, nerviosismo interno, ira...

Rescate: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

* Sonido La Cueva del Agua: Cuando se experimenta malestar digestivo, sensaciones de nauseas, mareo, dolor de cabeza, agotamiento ocular, pesadez, tristeza....

La Cueva del Agua: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

7– Diarrea – Gases – Inflamación Intestinal:

Sonido de Fuego bendecido + Sonido para el sistema inmune

Sistema Inmune:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>

Fuego: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

En episodios de inflamación intestinal, gases o diarrea aplicar el sonido del Fuego Bendecido directamente sobre el abdomen utilizando unos auriculares de los grandes. Se obtendrá una reducción de las molestias, el dolor y una rápida expulsión de gases.

En caso de diarreas importantes utilizar el sonido del fuego como terapia de ayuda aplicando el sonido toda la noche dentro de la cama a volumen muy suave que permita el descanso.

Si aparece fiebre es adecuado utilizar el sonido del Sistema inmune 30 minutos por la mañana 30 minutos por la tarde como sonido ambiente para ayudar al sistema inmune.

Niños:

La aplicación del sonido para el sistema inmune para niños es de 12 minutos por la mañana y 12 minutos por la tarde.

Animales:

La aplicación es igual a la de un adulto. (Todos los animales tienen la capacidad de auto gestionarse el tiempo de emisión de este sonido. Observaras que cuando lo necesita se acerca y se acuesta cerca del sonido. Cuando ya tiene suficiente se aparta). Nunca lo fuerces, el sabe gestionarse.

Lo mismo sucede con los niños.

8 - Dificultades para desconectar por exceso de tensión acumulada: *La Cueva del agua*

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Aplicar como sonido ambiente a volumen suave:

En el caso de estar en un lugar que dificulta poder escuchar el sonido en el ambiente se pueden utilizar unos auriculares de los grandes en el oído durante unos minutos y después colocarlos en el cuello en forma de collar para facilitar que el sonido afecte al campo bio - magnético de la persona.

Si esto sucediese por la noche se aconseja utilizar el sonido del Sueño:

Sueño: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/sonido-para-el-insomnio.html>

Si el origen de las tensiones es un conflicto emocional o de relación utilizar el sonido de la cueva del agua.

Si el origen de las tensiones es un conflicto material: utilizar el sonido de Rescate.

9 - Digestivo trastornos:

Sonido la Cueva del agua o el Sonido del Fuego:

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Fuego: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

Aplicar el sonido directamente sobre la zona afectada con la ayuda de unos auriculares de los grandes.

La cueva del agua:

Digestiones difíciles / indigestiones / dolor de estomago / mal estar digestivo / reducir el dolor en hernias de hiato/ estreñimiento /

Fuego:

Acidez gástrica / inflamación hepática / gases / diarrea / divertículos de colon.

10 – Discusiones – Mal humor:

Sonido de Rescate

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

Aplicar como sonido ambiente a volumen suave y agradable.

Puedes incluso utilizarlo como preventivo si observas que hay mucha tensión emocional en el ambiente.

11 – Dolor articular:

Sonido Fuego:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

Aplicar directamente sobre la zona afectada con la ayuda de un auricular de los grandes.

En periodos donde el dolor se hace más persistente

12 - Dolores de Cabeza: La Cueva del agua

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

En cefaleas que cursan con mucho dolor o en sinusitis, empieza por el sonido en los oídos, utilizando unos auriculares de los grandes a volumen muy suave y agradable durante unos 10 minutos aproximadamente mientras te relajas. En este plazo de tiempo empezarás observando que la zona de la nuca se relaja.

A partir de este momento puedes ir aplicando los auriculares sobre las zonas más dolorosas de la cabeza como si se tratase de un paño húmedo. En este proceso se puede subir un poco el volumen y observarás que el dolor de cada una de las zonas afectadas disminuye progresivamente. .

Finalmente dejar como sonido ambiente o colocar los auriculares alrededor del cuello a modo de collar hasta que el dolor desaparezca.

Es aconsejable utilizar el sonido en los primeros síntomas y buscar un lugar donde relajarse.

En caso de sinusitis es muy efectivo aplicar el auricular directamente sobre los senos frontales y los ojos.

13 – Dolor de Estomago:

La cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

La cueva del agua:

Digestiones difíciles / indigestiones / dolor de estomago / mal estar digestivo / reducir el dolor en hernias de hiato/ estreñimiento /

Aplicar el sonido directamente sobre la zona afectada con la ayuda de unos auriculares de los grandes.

14 - Dolor Intestinal:

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Sonido Fuego: <http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

La Cueva del agua:

Estreñimiento / espasmos

Fuego:

Diarrea / gases / divertículos de colon /

Aplicar el sonido directamente sobre la zona afectada con la ayuda de unos auriculares de los grandes

Mismo protocolo para niños, ancianos y animales.

15 - Dolores menstruales: La Cueva del Agua

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Aplicar directamente el sonido sobre el abdomen y las zonas de dolor.

Aplicar con unos auriculares de los grandes, un altavoz pequeño o un altavoz de almohada.

16 -Enfado – Mal Humor:

Sonido de Rescate

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

Aplicar como sonido ambiente a volumen suave y agradable

17 - Estrés:

Sonido de Rescate

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

Aplicar como sonido ambiente a volumen suave y agradable

18 - Exceso de auto obligaciones y auto exigencia:

Sonido de Rescate

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

Aplicar como sonido ambiente a volumen suave y agradable

19 – Fiebre:

La cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Sistema inmune:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>

Utilizar el sonido de la Cueva del agua para tranquilizar al paciente, generarle sensación de bienestar, bajar la temperatura corporal y reducir el dolor de cabeza.

Utilizar el sonido del sistema inmune como sonido ambiente 1 hora por la mañana + 1 hora por la tarde.

Dependiendo de la gravedad variar el tiempo de aplicación del sonido del sistema

Inmune:

1 hora x la mañana + 1 hora por la tarde en procesos infecciosos declarados

½ hora por la mañana + ½ hora por la tarde.

Es importante que una vez la recuperación se haya restablecido, se mantenga ½ hora al día durante 5 días la emisión del sonido del sistema inmune.

20 – Frio Interno:

Sonido Fuego:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

Utilizar como sonido ambiente o dentro de la cama con unos auriculares de los grandes.

Mismo protocolo para niños, ancianos o animales.

21 – Gases:

Sonido Fuego:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

Utilizar sobre el abdomen utilizando unos auriculares de los grandes.

22 – Hemorroides dolor:

Sonido Fuego:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6209.html>

Utilizar sobre la zona afectada con un altavoz de los pequeños.

23 – Indigestión – Digestiones difíciles:

La cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Aplicar directamente sobre la zona afectada con la ayuda de unos auriculares de los grandes.

24 – Infecciones:

Sonido Sistema Inmune:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>

* Como preventivo en periodos de contagio utilizar el sonido ½ hora al día como sonido ambiente o con auriculares de los grandes en el cuello a modo de collar.

* Durante los primeros síntomas utilizar 1 hora

* en procesos infecciosos declarados utilizar 1 hora por la mañana + 1 hora por la tarde.

Cuando la persona se sienta recuperada es importante que siga utilizando el sonido

durante los siguientes cinco días.

Niños: 12 minutos como sonido ambiente

Ancianos: El mismo protocolo que para adultos

Animales: El mismo protocolo que para adultos pero observarás que todos los animales cuando lo necesitan se acercan al sonido y cuando tienen suficiente se giran o se apartan...

Es decir observa como ellos mismos te van indicando el tiempo indicado para ellos.

25 - Insolación:

Sonido La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Aplicar como sonido ambiente y si hay dolor de cabeza utilizar con auriculares de los grandes, directamente sobre las zonas afectadas, con cuidado como si fuera un paño húmedo.

26 – Insomnio / Trastornos del sueño y del descanso:

Sonido Sueño:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/sonido-para-el-insomnio.html>

y sonido Vitalidad:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6288.html>

Por las noches utilizar el sonido sueño como sonido ambiente a volumen suave y agradable.

Este sonido induce al sueño y al descanso.

Induce la producción de melatonina.

Si te despiertas de madrugada puedes poner el sonido dentro de tu cama con auriculares de los grandes.

También está indicado en periodos de mucho estrés en los cuales el exceso de pensamientos dificulta la conciliación del sueño.

Para mejorar los resultados es adecuado utilizar por las mañanas el sonido del amanecer.

Induce la producción de serotonina y regula los horarios.

Niños:

En Bebés y niños pequeños la utilización de estos dos sonidos en su franja horaria adecuada les ayuda a recuperar un horario ajustado a los ciclos del día y de la noche de una forma muy rápida.

Ancianos:

Utilizar de la misma manera.

La aplicación de un ciclo circadiano ayuda recuperar los niveles de vitalidad, atención, motivación ya regular los ciclos de sueño y vigilia.

27 – JET LAG :

Sonido Sueño:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/sonido-para-el-insomnio.html>

y sonido Vitalidad:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6288.html>

Utilizar el sonido del sueño o del amanecer en la franja de horaria nueva para facilitar un mejor adaptación al nuevo horario.

Se aconseja que durante el viaje, el viajero ya aprenda a utilizar el sonido adecuado para ajustar a su organismo a la franja horaria a la que se dirige.

Un sonido adecuado para favorecer el sueño durante el vuelo.

28 - Mareos del viajero por ansiedad o miedo:

Sonido de Rescate:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

Utilizar con auriculares de los grandes sobre los oídos.

29 - Mareos exceso de permanencia en viajes largos:

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Utilizar con auriculares de los grandes sobre los oídos o en el cuello a forma de collar

30 - Nerviosismo y Tensión Nerviosa: Sonido de Rescate

Rescate:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6173.html>

Utilizar sonido de Rescate como sonido ambiente.

31 - Resfriados de verano e invierno:

La cueva del agua + Sonido del Sistema Inmune

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Sonido del Sistema Inmune:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>

Sonido de la cueva del agua para aportar bienestar general y el sonido del sistema inmune para vitalizar el sistema inmune.

En el caso de dolores de cabeza y congestión utilizar el mismo protocolo que el dolor de cabeza o migrañas.

Protocolo: 1 hora por la mañana + 1 hora por la tarde.

32 - Rinitis alergia:

La Cueva del agua + Sonido del sistema Inmune

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Sonido del Sistema Inmune:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/24453.html>

Sonido de la cueva del agua para aportar bienestar general y el sonido del sistema inmune para vitalizar el sistema inmune.

En el caso de dolores de cabeza y congestión utilizar el mismo protocolo que el dolor de cabeza o migrañas.

Protocolo: 1 hora por la mañana + 1 hora por la tarde.

33 - Soledad – sentimientos de fracaso:

La cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalog/6144.html>

Utilizar como sonido ambiente cuando se experimente dolor emocional causado por un fuerte sentimiento de soledad, abandono, fracaso personal, pérdidas....

En periodos de tristeza profunda sería también adecuado utilizarlo dentro de la cama con auriculares de los grandes.

34 - Tensión emocional:

La Cueva del Agua

La Cueva del Agua:

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalogo/6144.html>

Utilizar como sonido ambiente a volumen suave para desbloquear emociones contenidas y aportar relajación.

35 - Tristeza - Sentimientos de soledad o de pérdida:

La Cueva del Agua

<http://www.soundandlife.com/sonidos/catalogo/6144.html>

Utilizar el sonido la Cueva del agua como sonido ambiente o dentro de la cama cuando y cada vez que se experimente dolor emocional o la persona sienta que su propio dolor la paraliza.

Este sonido ampara, aporta refugio calma y permite valorar la situación desde otra perspectiva, más amorosa con uno mismo.



CENTRO DE INVESTIGACIÓN DE BIOACÚSTICA TERAPÉUTICA

www.soundandlife.com

info@soundandlife.com

Guía para uso personal:

© Eva Julián - Queda prohibida la copia, la distribución, la reproducción pública o editorial sin autorización del propietario del copyright.