



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TÍTULO DEL TRABAJO**

**EL LIBRO SENSORIAL COMO RECURSO EDUCATIVO PARA EL  
DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CREATIVO PARA  
PRIMER AÑO BÁSICO**

**AUTOR (A)**

**Gonzabay Alejandro Tanya Aracely**

**TRABAJO DE TITULACIÓN EN MODALIDAD DE EXAMEN  
COMPLEXIVO**

**Previo a la obtención del grado académico en  
MAGÍSTER EN EDUCACIÓN BÁSICA**

**TUTOR (A)**

**Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.**

**Santa Elena, Ecuador**

**Año 2024**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**TRIBUNAL DE GRADO**

Los suscritos calificadores, aprueban el presente trabajo de titulación, el mismo que ha sido elaborado de conformidad con las disposiciones emitidas por el Instituto de Postgrado de la Universidad Estatal Península de Santa Elena.

---

**Lic. Fabián Domínguez Pizarro, Mgtr.  
COORDINADOR DEL  
PROGRAMA**

---

**Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.  
TUTORA**

---

**Lic. Margot García Espinoza, Ph.D.  
ESPECIALISTA**

---

**Lic. Alex López Ramos, Mgtr.  
ESPECIALISTA**

---

**Abg. María Rivera González, Mgtr.  
SECRETARIA GENERAL  
UPSE**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN:**

Certifico que luego de haber dirigido científica y técnicamente el desarrollo y estructura final del trabajo, este cumple y se ajusta a los estándares académicos, razón por el cual apruebo en todas sus partes el presente trabajo de titulación que fue realizado en su totalidad por TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO, como requerimiento para la obtención del título de Magíster en Educación Básica.

Atentamente,

---

Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.  
C.I. 0201306065  
**TUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD**

**Yo, TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO**

**DECLARO QUE:**

El trabajo de Titulación, **El libro sensorial como recurso educativo para el desarrollo del pensamiento creativo para primer año básico**, previo a la obtención del título en Magíster en Educación Básica, ha sido desarrollado respetando derechos intelectuales de terceros conforme las citas que constan en el documento, cuyas fuentes se incorporan en las referencias o bibliografías. Consecuentemente este trabajo es de mi total autoría.

En virtud de esta declaración, me responsabilizo del contenido, veracidad y alcance del Trabajo de Titulación referido.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024

---

**TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO**  
C.I. 092340047-7  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**AUTORIZACIÓN**

**Yo, TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO**

**DERECHOS DE AUTOR**

Autorizo a la Universidad Estatal Península de Santa Elena, para que haga de este trabajo de titulación o parte de él, un documento disponible para su lectura consulta y procesos de investigación, según las normas de la Institución.

Cedo los derechos en línea patrimoniales de la investigación con fines de difusión pública, además apruebo la reproducción de este informe de investigación dentro de las regulaciones de la Universidad, siempre y cuando esta reproducción no suponga una ganancia económica y se realice respetando mis derechos de autor.

Santa Elena, a los 30 días del mes de abril de año 2024

---

**TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO**  
C.I. 092340047-7  
**AUTOR (A)**



**UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA  
DE SANTA ELENA  
FACULTAD DE CIENCIAS DE LA EDUCACIÓN E IDIOMAS  
INSTITUTO DE POSTGRADO**

**CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO**

Certifico que después de revisar el documento final del trabajo de titulación denominado **El libro sensorial como recurso educativo para el desarrollo del pensamiento creativo para primer año básico**, presentado por el estudiante, TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO fue enviado al Sistema Antiplagio COMPILATIO, presentando un porcentaje de similitud correspondiente al 2%, por lo que se aprueba el trabajo para que continúe con el proceso de titulación.

 <b>CERTIFICADO DE ANÁLISIS</b> <i>magister</i>		
<b>TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO</b> <b>P1-COMPONENTE PRÁCTICO BÁSICA -</b> <b>EXAMEN COMPLEXIVO</b>		<div style="text-align: right;"> <b>2%</b>            Textos sospechosos         </div> <div style="text-align: right;"> <b>2%</b> Similitudes            2% similitudes entre comillas            0% entre las fuentes mencionadas            0% Idiomas no reconocidos         </div>
Nombre del documento: TANYA ARACELY GONZABAY ALEJANDRO P1-COMPONENTE PRÁCTICO BÁSICA - EXAMEN COMPLEXIVO.docx ID del documento: 59d84e13b81e8b46d02a7efcfa21bcf3544c3725 Tamaño del documento original: 160,4 kB	Depositante: MARGOT MERCEDES GARCIA ESPINOZA Fecha de depósito: 28/4/2024 Tipo de carga: interface fecha de fin de análisis: 28/4/2024	Número de palabras: 1373 Número de caracteres: 9120

Lic. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.  
C.I. 0201306065  
**TUTOR (A)**

## AGRADECIMIENTO

Agradezco a mi Dios Todopoderoso, Padre Celestial porque siempre ha sido fiel conmigo y ha hecho lo imposible en posible, logrando otro de los sueños que tengo, seguidamente agradezco a mi familia por su gran apoyo incondicional, especialmente a mi madre, hermanas, esposo e hijos, a mis docentes quienes han sido de gran motivación para cumplir con todo lo encomendado en cuanto a los módulos, a mis amigos que con sus palabras alentadoras pude seguir adelante...esforzándome cada día para avanzar otro escalón más en la vida de la mano de Dios sin alejarme del propósito que Él tiene para mi vida...Amén

*Tanya Aracely Gonzabay Alejandro*

**DEDICATORIA**

Dedico este trabajo de titulación a Dios, quien es mi Padre Celestial, quien ha sido, es y será mi guía, mi protector, mi proveedor, mi razón de ser, mi todo, quien ha sido mi pronto auxilio en cada obstáculo que se ha presentado en este proceso y que con fe en Él se ha hecho posible lograr este gran sueño.

*Tanya Aracely Gonzabay Alejandro*

**ÍNDICE GENERAL**

TÍTULO DEL TRABAJO .....	I
TRIBUNAL DE GRADO.....	II
CERTIFICACIÓN:.....	III
DECLARACIÓN DE RESPONSABILIDAD.....	IV
AUTORIZACIÓN .....	V
CERTIFICACIÓN DE ANTIPLAGIO.....	VI
AGRADECIMIENTO .....	VII
DEDICATORIA .....	VIII
ÍNDICE GENERAL .....	IX
RESUMEN .....	X
ABSTRACT.....	XI
INTRODUCCIÓN .....	1
ESTUDIO DEL ARTE .....	2
SITUACIÓN PROBLEMÁTICA.....	3
PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA .....	4
CONCLUSIONES .....	8

## **EL LIBRO SENSORIAL COMO RECURSO EDUCATIVO PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO CREATIVO PARA PRIMER AÑO BÁSICO**

**Autor:** Tanya Aracely Gonzabay Alejandro

**e-mail:** [tanya.gonzabayalejandro0477@upse.edu.ec](mailto:tanya.gonzabayalejandro0477@upse.edu.ec)

**Tutora:** Lc. Amalin Mayorga Albán, Ph.D.

### **Resumen**

El presente proyecto de titulación tiene como objetivo elaborar un libro sensorial con una temática innovadora, tanto para el docente como para el padre de familia, constituyéndose así un recurso educativo fuera del uso de la tecnología, teniendo múltiples beneficios. De esta manera, creando historias, manipulando las piezas, se podrá desarrollar y fortalecer las demás áreas cognitivas, logrando un aprendizaje significativo y que las competencias básicas sean fortalecidas.

Es así como se utilizará un método muy eficaz que, al explorar las texturas de las piezas del libro, los niños sean capaces al ir observando los colores, dentro del escenario con sus respectivos personajes, puedan crear historias, al mismo tiempo que van desarrollando el lenguaje, habilidades, destrezas. Se concluye que existe una relación entre el pensamiento creativo y la estimulación del área sensorial, así como beneficios al elaborar este recurso que captan la atención y motivación del niño.

**Palabras claves:** Libro sensorial, recurso educativo, pensamiento creativo.

## **Abstract**

### **THE SENSORY BOOK AS AN EDUCATIONAL RESOURCE FOR THE DEVELOPMENT OF CREATIVE THINKING FOR FIRST BASIC YEAR**

**Author:** Tanya Aracely Gonzabay Alejandro

**e-mail:** tanya.gonzabayalejandro0477@upse.edu.ec

**Tutor:** Lc. Amalín Mayorga Albán, Ph.D.

The objective of this degree project is to create a sensory book with an innovative theme, both for the teacher and the parent, thus constituting an educational resource outside the use of technology, having multiple benefits. In this way, by creating stories, manipulating the pieces, the other cognitive areas can be developed and strengthened, achieving significant learning and strengthening basic skills.

This is how a very effective method will be used so that, by exploring the textures of the pieces of the book, the children will be able to create stories while observing the colors, within the scenario with their respective characters, at the same time as they develop the language, skills, abilities. It is concluded that there is a relationship between creative thinking and the stimulation of the sensory area, as well as benefits when developing this resource that captures the child's attention and motivation.

**Keywords:** Sensory book, educational resource, creative thinking.

## INTRODUCCIÓN

El presente proyecto de innovación educativa propone elaborar un libro sensorial como recurso educativo para el desarrollo del pensamiento creativo en los niños de primer año básico, pues se ha detectado la falta de implementación de este por desconocimiento de su uso y elaboración como un medio eficaz para la enseñanza – aprendizaje.

Es un recurso nuevo, que desarrollará la creatividad del niño, utilizando el área sensorial, constituyendo su gran importancia al incluir colores, texturas, figuras, actividades manipulativas, entre otras, interactuando, fortaleciendo y creando sus propias experiencias. (Ortiz & Forero, 2020)

Los objetivos son que se elabore un libro sensorial con una temática con la cual se les permitirá desarrollar la capacidad de pensar, además de fortalecer otras áreas sensoriales que irán enlazándose y adquiriendo un aprendizaje significativo.

El alcance de este proyecto es viable porque se enfoca en la enseñanza de una forma atractiva, sin limitaciones que se puedan presentar como un desafío a la comunidad docente en la adquisición de este recurso por el costo o por el tiempo de su elaboración.

La gran importancia radica en que un docente debe de proponerse y decidir ser innovador, así se podrá generar un cambio positivo para alcanzar un mayor impacto al momento de enseñar.

## **ESTUDIO DEL ARTE**

Es muy importante implementar el libro sensorial como un recurso con una temática llamativa con la cual se podrá innovar al momento de enseñar. (Castillo J. M., 2018)

Por lo tanto, se podrá motivar a pensar de una forma dinámica y natural en la manipulación libre de materiales seguros con actividades de estimulación sensorial con diferentes texturas, colores, etc. Creando un ambiente motivador para desarrollar la creatividad con un enfoque coeducacional.

En la fundamentación teórica, María Montessori afirma que la estimulación sensorial está enfocada en trabajar los sentidos, desarrollando un aprendizaje desde los 0 a 6 años, puesto que es una etapa donde se fortalecen conexiones neuronales del cerebro. (González & Tomalá, 2022)

Castillo (2018) afirma que: “La estimulación sensorial favorece al crecimiento cognitivo de las personas desde edades tempranas, beneficia a la construcción del conocimiento, activa el cerebro y los mecanismos cerebrales que procesan la información y producen aprendizaje”. (p.29).

La estimulación sensorial es muy importante desde la educación inicial de un niño, si esto no ocurre puede causar un desinterés en el desarrollo del pensamiento creativo al momento de cursar el primer año básico y también una baja concentración.

Actualmente se desconoce el uso de recursos que estimulen los sentidos, creando ciertos vacíos pero que satisfactoriamente se pueden llenar con esta propuesta en áreas que requieran mayor investigación. (Cueva & Beltrán, 2023)

En conclusión, con el libro sensorial se podrá captar la atención de los niños, logrando que se potencien sus habilidades y destrezas en el desarrollo de su pensamiento creativo, ligándose con el aprendizaje con un excelente proyecto pedagógico actual.

## **SITUACIÓN PROBLEMÁTICA**

En la provincia de Santa Elena, se evidencian situaciones complejas al momento de realizar una evaluación del desarrollo del pensamiento, en el cual, se pide al niño que describa una imagen o que se invente ciertas historias, entre otras actividades, cuando están en grados superiores, no logran hacerlo y tampoco se logran los objetivos esperados del docente en sus estudiantes.

Todo esto causa una problemática que se debe dar solución y cuánto más si se lo estimula desde las edades tempranas, con un recurso que no sea el mismo de siempre, es decir no enseñar de una manera monótona y tradicional para lograr un aprendizaje significativo. (Cabeza & Puerto, 2018)

Se debe implementar algo innovador que capte la atención del niño y para esto se propone un recurso que sea nuevo, esto es muy importante, puesto que se deben abarcar varios puntos al momento de enseñar y dejar libremente que se manipule un material concreto y llamativo. El libro sensorial es una alternativa para poder lograr ese desafío. (Ramírez & Susanibar, 2021)

Este proyecto superará las expectativas en el entorno educativo, dando la respuesta para que el docente pueda adecuar en sus clases este recurso que causará el interés de directivos, padres de familia y cuánto más para que el niño logre potenciar sus habilidades en el desarrollo del pensamiento (Castillo J. M., 2018)

## **PROPUESTA DE INNOVACIÓN EDUCATIVA**

### **Objetivos y competencias básicas por desarrollar**

#### **Objetivo general**

- ✓ Elaborar un libro sensorial como recurso educativo para el desarrollo del pensamiento creativo en niños de primer año básico.

#### **Objetivos específicos**

- ✓ Lograr un aprendizaje significativo al comprobar la relación que existe entre el pensamiento creativo y el área sensorial.
- ✓ Fundamentar teóricamente los beneficios en el desarrollo de habilidades, destrezas y el pensamiento creativo con el uso del libro sensorial.
- ✓ Captar la atención y motivación de niños, docentes y padres de familia, siendo considerado como un recurso innovador didáctico.

#### **Las competencias básicas por desarrollar son:**

- ✓ Motricidad fina: tocar, unir, abotonar, atar
- ✓ Coordinación
- ✓ Desarrollo del lenguaje
- ✓ Imaginación
- ✓ Creatividad

#### **Beneficios:**

- ✓ Estimulan el desarrollo de los sentidos
- ✓ Regulan la atención
- ✓ Ejercitan la memoria
- ✓ Ayudan en la adquisición del lenguaje
- ✓ Fortalecen la lectoescritura
- ✓ Potencian el reconocimiento de colores, formas y tamaños
- ✓ Fomentan el pensamiento científico y la resolución de problemas

El libro sensorial, en la actualidad constituye una excelente alternativa natural en este mundo tecnológico y de esta manera poder estimular al niño a que sea activo en su propio aprendizaje, interactuando con los elementos que contenga el libro, siendo así una excelente herramienta pedagógica. (Sanz, 2023)

Muchos padres actualmente optan por comprar este recurso educativo que también es llamado en inglés “Quiet Book” o “Libro tranquilo”, denominado así también como un juguete didáctico, el cual es un trabajo elaborado artesanalmente que motiva a que los niños aprendan sin el uso de aparatos tecnológicos.

Las competencias básicas además son estimular la imaginación y la creatividad mediante las escenas y personajes, potenciando el arte de pensar, antes de aprender a leer o escribir. De esta manera se podrá aumentar el interés de los niños al momento de explorar mediante la manipulación. (Núñez & Castillo, 2018)

- **Descripción de la propuesta**

Esta propuesta tiene como fin implementar una temática de “dinosaurios”, es muy interesante puesto que se pueden realizar varias temáticas con el fin de llamar la atención, en este caso se integrará al plan de clases, donde se pueda centrar el niño al momento de describir lo que ve, lo que siente, lo que se pueda imaginar creando historias al momento de manipular el libro, utilizando el área sensorial abarcando y fortaleciendo otras áreas cognitivas. (Cabrera, 2023)

- **Recursos y actividades de aprendizaje**

**Los recursos necesarios son:**

- ✓ Computadora o laptop para ver los videos.
- ✓ Internet
- ✓ Máquina de coser (opcional)
- ✓ Fieltro rígido

- ✓ Fieltro normal
- ✓ Aguja
- ✓ Hilos de varios colores
- ✓ Tijera
- ✓ Cuentas
- ✓ Velcro
- ✓ Greca
- ✓ Cintas
- ✓ Elásticos
- ✓ Botones con figuras
- ✓ Broches
- ✓ Moldes
- ✓ Silicón líquido
- ✓ Entretela
- ✓ Plancha

**Actividades de aprendizaje:**

- ✓ Manipular los elementos del libro sensorial
- ✓ Imaginar una historia de acuerdo con los personajes
- ✓ Permitir que el niño narre según su creatividad

## Libro sensorial con la temática de “DINOSAURIOS”



*Elaborado por:* Tanya Gonzabay

*Fuente:* Curso virtual

<https://www.youtube.com/watch?v=jW82bjmz5S8>



*Elaborado por:* Tanya Gonzabay

*Fuente:* Curso virtual

<https://www.youtube.com/watch?v=jW82bjmz5S8>

- **Evaluación**

El proceso de evaluación de la propuesta es que debemos de tomar en cuenta el nivel de desarrollo del pensamiento creativo, al tiempo que se puede ir motivando a cada niño antes de entregar el libro, dejar que vaya manipulando las piezas, luego se podrá evaluar en forma grupal o individual e ir realizando preguntas, dejar que vayan analizando y permitir que narren de forma voluntaria de acuerdo con la capacidad de creatividad de cada niño. Esto permitirá conocer el nivel de estimulación sensorial y pensamiento creativo de cada niño. (Barrera, 2018)

## **CONCLUSIONES**

- Se logra un aprendizaje significativo con la implementación del libro sensorial, comprobando que existe una relación entre el pensamiento creativo y el área sensorial.
- Se ha comprobado con investigaciones teóricas realizadas que existen muchos beneficios en el desarrollo de habilidades, destrezas y el pensamiento creativo.
- Es un recurso innovador didáctico tanto para los niños, docentes, así como para padres de familia, captando la atención y motivación.

## Referencias bibliográficas

- Barrera, A. (2018). LA INFLUENCIA DE LA ESTIMULACIÓN SENSORIAL COMO HERRAMIENTA DEL DESARROLLO INTEGRAL EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO PÁRVULOS A, DEL LICEO CAMPESTRE ARCOÍRIS DEL MUNICIPIO DE TAURAMENA CASANARE. Colombia. Obtenido de <https://repository.usta.edu.co/bitstream/handle/11634/15711/TESIS%20ADRIANA%20BARRERA%20C%202019.pdf?sequence=1&isAllowed=y>
- Cabeza & Puerto. (2018). LIBRO SENSORIAL COMO RECURSO DIDÁCTICO BASADO EN EL MÉTODO MONTESSORI PARA EL DESARROLLO DEL PENSAMIENTO LÓGICO MATEMÁTICO EN LOS NIÑOS Y NIÑAS DEL GRADO PRIMERO 01 DEL COLEGIO SAGRADO CORAZÓN DE JESÚS SEDE B DE SAN JOSÉ DE CÚCUTA, NORTE DE SANTANDER. San José de Cúcuta: UNIVERSIDAD DE PAMPLONA FACULTAD DE EDUCACIÓN. Obtenido de <http://repositoriodspace.unipamplona.edu.co/jspui/handle/20.500.12744/7563>
- Cabrera, E. (2023). Libro multisensorial para estimular el lenguaje en niños de 3 a 4 años de la escuela de Educación Básica San Juan de Jerusalén, periodo lectivo 2022 - 2023. 66. Cuenca, Ecuador: Universidad Técnica Salesiana. Obtenido de <https://dspace.ups.edu.ec/bitstream/123456789/26091/1/UPS-CT010904.pdf>
- Castillo, J. M. (08 de julio de 2018). LIBRO SENSORIAL PARA EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD. *Trabajo de investigación previo a la obtención del título de Magister en Innovación y Liderazgo Educativo*. Ambato, Celiano Monge, Simón Bolívar, Tungurahua, Ecuador: Universidad Tecnológica Indoamérica. Obtenido de <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/895>
- Cueva & Beltrán. (2023). Los libros sensoriales para fortalecer los movimientos manuales en los niños de 3 años del inicial particular Canguritos – Huacho. UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SANCHEZ CARRIÓN. Obtenido de <https://repositorio.unjpsc.edu.pe/handle/20.500.14067/7889>
- González & Tomalá. (agosto de 2022). ESTIMULACIÓN SENSORIAL A TRAVÉS DEL USO DE LIBROS SENSORIALES. Santa Elena, Ecuador: UNIVERSIDAD ESTATAL PENÍNSULA DE SANTA ELENA CARRERA DE EDUCACIÓN INICIAL. Obtenido de <https://repositorio.upse.edu.ec/bitstream/46000/8622/1/UPSE-TEI-2022-0104.pdf>
- Núñez & Castillo. (2018). LIBRO SENSORIAL PARA EL DESARROLLO DE LA CREATIVIDAD EN LOS NIÑOS DEL PRESCOLAR DE LA UNIDAD EDUCATIVA JUAN LEÓN MERA LA SALLE. Ecuador: Ambato: Universidad Tecnológica Indoamérica. Obtenido de <https://repositorio.uti.edu.ec/handle/123456789/895>
- Ortiz & Forero. (2020). *La lectura, ¡Mi Primera Aventura!: Libros literarios sensoriales para la primera infancia*. Institución Universitaria Politécnico Grancolombiano Escuela de Educación. Obtenido de [https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2653/Informe%20final%20La%20lectura\\_Mi%20aventura%20V1%20%20Ortiz\\_Forero%20%281%29.pdf?sequ](https://alejandria.poligran.edu.co/bitstream/handle/10823/2653/Informe%20final%20La%20lectura_Mi%20aventura%20V1%20%20Ortiz_Forero%20%281%29.pdf?sequ)

ence=1&isAllowed=y

Ramírez & Susanibar. (2021). “ LOS LIBROS SENSORIALES INSPIRADOS EN EL MÉTODO MONTESSORI PARA FAVORECER EL DESARROLLO DE LAS HABILIDADES MANUALES EN LOS NIÑOS DEL JARDÍN 384 ROSA DE AMÉRICA – VALDIVIA EN SANTA MARÍA.”. Huacho: UNIVERSIDAD NACIONAL JOSÉ FAUSTINO SÁNCHEZ CARRIÓN. Obtenido de <https://repositorio.unjfsc.edu.pe/handle/20.500.14067/5329>

Sanz, E. (24 de mayo de 2023). Libro sensorial para bebés: características y beneficios. *Mejor con Salud Revista sobre buenos hábitos y cuidados para tu salud*. Obtenido de <https://mejorconsalud.as.com/author/elena-sanz/>