

# Eduyoga

JUEGO  
DE YOGA



*Jugando aprendo a observar y a sonreír,  
aprendo a querer y a vivir*



Juego para las edades comprendidas entre 3 y 99 años



Jugadores: de 2 a 8 jugadores



Contenido - 27 cartas en total :  
veinte cartas de posturas de yoga  
más cuatro cartas de respiraciones  
más dos cartas de cuentos y una  
carta con las reglas del juego de  
yoga

# Eduyoga



[info@eduyoga.es](mailto:info@eduyoga.es)

[www.eduyoga.es](http://www.eduyoga.es)

Atención



Depósito legal G11234-2013

Mod. Patent. PACKPLEK®

rbol el ó l el árbol el ár





## Cómo lo hacemos

Nos ponemos de pie con la mirada fija en un punto. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos la pierna izquierda y colocamos la planta del pie contra la parte interior del muslo. Respiramos profundamente. Cuando estamos en equilibrio, levantamos los brazos por encima de la cabeza y juntamos las palmas de las manos. Nos imaginamos que somos un árbol y tenemos buenas raíces! Elegimos el que más nos guste... un pino, un roble, un cerezo...



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Mejora la postura corporal
- . Estira la columna vertebral
- . Refuerza pies, tobillos, gemelos y piernas



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Mejora el equilibrio y centra la mente
- . Desarrolla la fuerza de voluntad y la concentración
- . Refuerza el sistema nervioso



la rana la rana la rana

3 2 1



3 2 1

3 2 1

3 2 1



3 2 1

3 2 1





### Cómo lo hacemos

Nos agachamos con las piernas flexionadas y abiertas. Los brazos quedan entre las rodillas. Las manos tocan el suelo para podernos impulsar al saltar. Y saltamos hacia arriba, ¡como lo hacen las ranas!



### Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Da agilidad y fuerza a los brazos y las piernas
- . Flexibiliza y refuerza las articulaciones de brazos y piernas



### Cómo ayuda a nuestro humor

- . Descarga tensiones



arco el arco el arco el arco





## Cómo lo hacemos

Nos estiramos boca abajo con la barbilla en el suelo. Doblamos las rodillas y acercamos los talones hacia los glúteos. Con las manos nos cogemos primero un tobillo y luego el otro. Cogemos aire por la nariz y levantamos lentamente la cabeza, los pies, las rodillas y los muslos. Ahora somos como un arco a punto de lanzar una flecha. Sacamos el aire por la nariz mientras soltamos los tobillos y vamos bajando las piernas.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Da un masaje a los órganos abdominales y mejora la digestión
- . Estimula la tiroides y abre el pecho
- . Refuerza la espalda y los brazos
- . Tonifica muslos y glúteos



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Equilibra el sistema nervioso
- . Alivia el estrés, la ansiedad y el cansancio





ro el libro el libro el libro





## Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas estiradas. Cogemos aire por la nariz a la vez que levantamos los brazos hacia arriba hasta la vertical. Cuando sacamos el aire, vamos bajando hacia delante, con la espalda bien estirada y los brazos al lado de las orejas. Sin doblar las rodillas nos cogemos los pies con las manos. Si no llegamos nos cogemos los tobillos. Si podemos tocamos las rodillas con la cabeza. ¡Acabamos de cerrar nuestro libro! Para volverlo a abrir, cogemos aire por la nariz y vamos subiendo la espalda con los brazos al lado de las orejas, hasta la vertical.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Nos da un masaje en los riñones y los órganos internos del aparato digestivo
- . Nos estira la espalda y la parte posterior de las piernas
- . Aumenta la flexibilidad de las caderas



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Aporta calma y serenidad a la mente
- . Aligera el estrés, la ansiedad, el cansancio y el dolor de cabeza



iposa la mariposa la mariposa la ma





## Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas flexionadas y la espalda recta. Juntamos las plantas de los pies y nos los cogemos con las manos. Acercamos los pies al máximo al cuerpo. Balanceamos las piernas arriba y abajo simulando una mariposa que coge el vuelo. Cogemos y sacamos el aire por la nariz mientras batimos las alas de nuestra mariposa.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Relaja las articulaciones
- . Refuerza las piernas
- . Mejora la circulación sanguínea
- . Desbloquea la pelvis



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Relaja y calma la mente



barca la barca la barca la barca la barca





## Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas juntas y estiradas. Inclinaamos el tronco hacia atrás. Cogemos aire por la nariz mientras levantamos las piernas, de tal manera que el cuerpo adopte la forma de una V o de una barca. Mantenemos los brazos estirados, horizontales con el suelo. ¡Y a navegar!



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza la musculatura abdominal, piernas, caderas, espalda y brazos
- . Estimula el riego sanguíneo
- . Aumenta la resistencia del cuerpo
- . Alivia los problemas gástricos
- . Tonifica los riñones

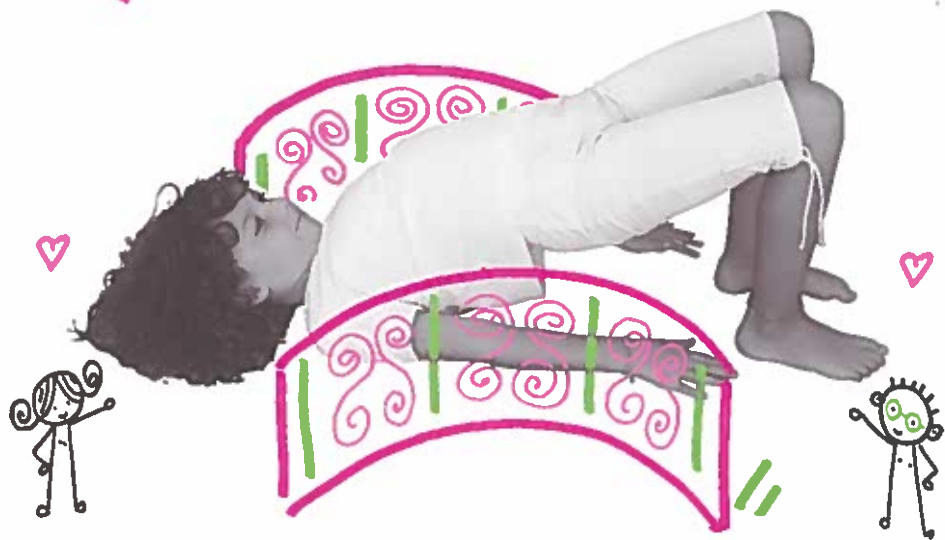


## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Desarrolla la concentración y la voluntad
- . Mejora el sentido del equilibrio



nte el puente el p<sup>♥</sup>nte el puente el





## Cómo lo hacemos

Nos estiramos boca arriba con las rodillas dobladas. Brazos estirados a lo largo del cuerpo. Cogemos aire por la nariz a la vez que levantamos, poco a poco, la pelvis, las nalgas, las caderas y la espalda. Cuando no podemos subir más, nos quedamos arriba y respiramos, imaginando que somos un puente muy fuerte por donde pueden circular todo tipo de vehículos. Los hombros deben estar relajados. Sacamos el aire por la nariz mientras vamos bajando poco a poco, vértebra a vértebra.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Abre el pecho y mejora los problemas respiratorios
- . Aumenta la flexibilidad de la espalda
- . Libera la tensión del cuello y de los hombros
- . Refuerza los músculos de las piernas y de las nalgas
- . Tonifica los riñones
- . Estimula los órganos abdominales, los pulmones y la tiroides



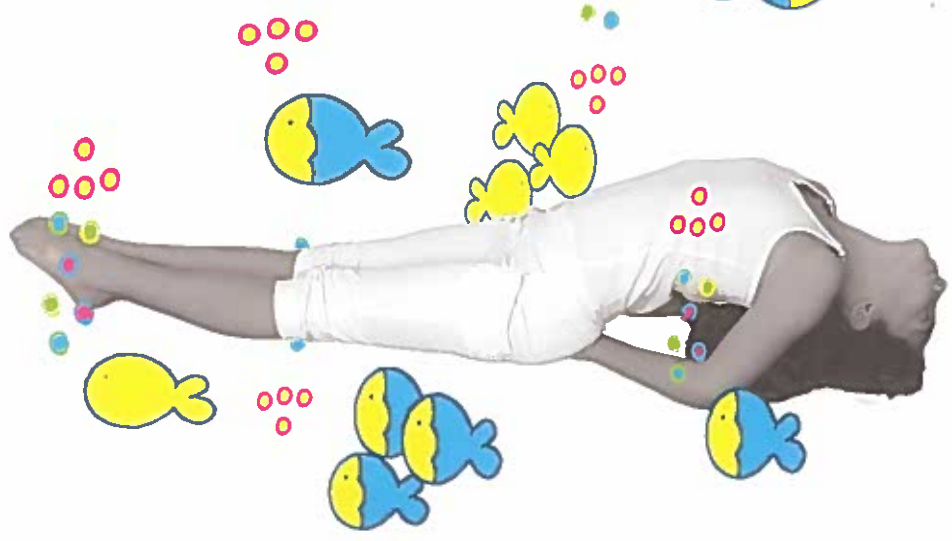
## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Estimula el sistema nervioso
- . Aumenta la energía del cuerpo
- . Calma la mente y ayuda a liberar el estrés y la ansiedad





pez el pez el pez el pez el pez





## Cómo lo hacemos

Nos estiramos boca arriba con las piernas juntas y estiradas. Colocamos las manos debajo de las nalgas con las palmas hacia abajo. Cogemos aire por la nariz y apoyándonos sobre los codos, levantamos el torso. Dejamos caer la cabeza hacia atrás. Respiramos por la nariz y nos relajamos, mientras imaginamos que somos un pez del tamaño, forma y color que más nos guste.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza todos los músculos del cuello, la espalda, el pecho y el abdomen
- . Abre el pecho
- . Aumenta la capacidad respiratoria
- . Aligera los problemas respiratorios
- . Estimula los órganos del abdomen



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera la ansiedad
- . Va bien contra el cansancio



sne el cisne el cisne el cisne el cisne





## Cómo lo hacemos

Nos imaginamos que somos un cisne que descansa en medio de un lago. De rodillas, ponemos las manos en el suelo, ante nosotros. Llevamos el peso del cuerpo hacia las manos y estiramos una pierna hacia atrás. La pierna estirada debe quedar alineada con la pierna que tenemos flexionada delante. Sacamos el pecho hacia fuera y levantamos la cabeza. Las manos tocan el suelo con los brazos estirados.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Tonifica y fortalece la parte superior del cuerpo, los hombros y la columna
- . Alinea la pelvis
- . Abre la región de las caderas y el pecho

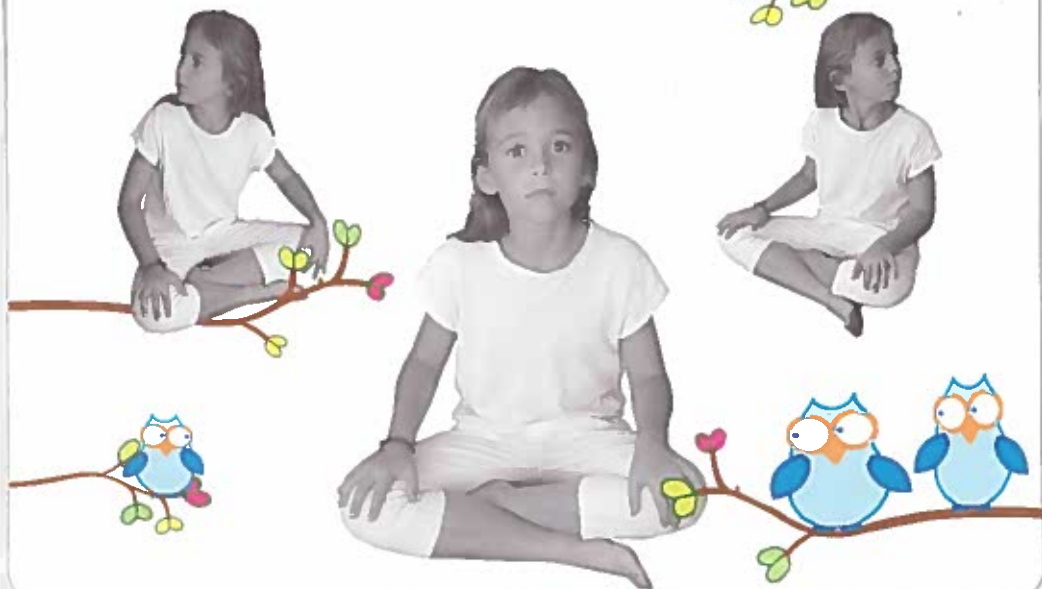


## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Calma y relaja
- . Da sensación de paz y serenidad



búho el búho el búho el búho el búho





## Cómo lo hacemos

Nos sentamos con las piernas cruzadas. Brazos relajados sobre las rodillas. Espalda erguida. Giramos la cabeza hacia un lado. Miramos con los ojos bien abiertos, como los de un búho. Después hacemos lo mismo hacia el otro lado.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

. Ayuda al movimiento de las vértebras cervicales



## Cómo ayuda a nuestro humor

. Relaja y calma la mente



o y el gato el perro y el gato el perro





## Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las manos tocando al suelo, la espalda plana y la cabeza colgando. Respiramos, y al sacar el aire por la nariz, vamos escondiendo la cabeza, a la vez que acercamos la barbilla hacia el pecho. Vamos subiendo la espalda hacia arriba, imaginando que somos un gato enfadado. Cogemos el aire por la nariz mientras hundimos la espalda hacia abajo y levantamos la cabeza. ¡Ahora somos un perro contento!



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Da flexibilidad a la espalda y la refuerza
- . Estira los músculos de la espalda, cuello y brazos
- . Libera la tensión de la espalda y el cuello
- . Proporciona un suave masaje en la columna vertebral y los órganos del abdomen



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Ayuda a limpiar la carga emocional
- . Da sensación de bienestar
- . Induce a la relajación profunda





bra la cobra la cobra la cobra la co





## Cómo lo hacemos

Nos estiramos en el suelo boca abajo con los pies juntos. Ponemos las manos al lado de los hombros. Cogemos aire por la nariz mientras vamos subiendo la frente, la nariz, la barbilla, los hombros y el pecho. Imaginamos que somos una cobra al acecho. Bajamos sacando el aire por la nariz, desde la cintura, el pecho, los hombros, la barbilla, la nariz y la frente.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Tonifica el abdomen, la región lumbar, las dorsales y las cervicales.
- . Refuerza y da flexibilidad a la espalda
- . Aumenta el riego sanguíneo en las lumbares
- . Estira los músculos abdominales
- . Abre el pecho



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Da vitalidad al cerebro
- . Facilita la respiración profunda
- . Ayuda a liberar el estrés y el cansancio
- . Abre el corazón y los pulmones



eón el león el león el león el león el





## Cómo lo hacemos

Nos sentamos encima de los talones. Colocamos las manos encima de las rodillas o en el suelo con las palmas hacia abajo. ¡Sacamos las garras del león! Hombros relajados. Respiramos. Al sacar el aire por la nariz abrimos los ojos y la boca al máximo. Sacamos la lengua tanto como podamos imitando el rugido de un león ¡aaaaaahhhhh!



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Aumenta el riego sanguíneo del cuello y lo refuerza
- . Ayuda a prevenir resfriados
- . Limpia la lengua
- . Tonifica y relaja los músculos de la cara, el maxilar inferior y el cuello



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera tensiones
- . Sirve para perder el miedo
- . Da fuerza, seguridad y sensación de bienestar
- . Trabaja la confianza en uno mismo



... vela la vela la vela la r





## Cómo lo hacemos

Nos preparamos para ser la vela de un velero. Nos estiramos en el suelo. Doblamos las piernas. Cogemos aire por la nariz. Sacamos el aire por la nariz acercando las rodillas hacia el pecho. Cogemos aire por la nariz y levantamos las caderas por encima de los hombros. Doblamos los codos. Colocamos las manos en la cintura para aquantar la espalda. Estiramos las piernas en vertical y ... ¡ya podemos empezar a navegar! Desmontamos la postura bajando lentamente las rodillas y la espalda.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Mejora, en general, la circulación sanguínea de todo el cuerpo, especialmente del cerebro.
- . Estimula la tiroides
- . Fortalece músculos y nervios de la espalda, la columna vertebral, el cuello y los brazos.



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Reactiva el funcionamiento del cerebro
- . Previé contra la ansiedad y la irritabilidad
- . Relaja el sistema nervioso
- . Facilita la interiorización
- . Fomenta la serenidad y la calma



luna la media luna la m





## Cómo lo hacemos

Nos colocamos de pie con los pies paralelos y juntos. Levantamos los brazos por encima de la cabeza con las palmas de las manos tocándose. Cogemos aire por la nariz y al sacarlo, doblamos el cuerpo suavemente desde la cintura hacia la izquierda. ¡Ya somos la luna creciente! Con la punta de los dedos podemos hacer cosquillas a las estrellas. Volvemos al centro y cambiamos de lado. ¡Ahora somos la luna menguante!



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Aumenta la elasticidad y la flexibilidad del cuerpo, en especial de las caderas
- . Estira y tonifica los músculos de la cintura y los brazos
- . Favorece la apertura torácica
- . Alinea la columna vertebral
- . Estira y refuerza la espalda



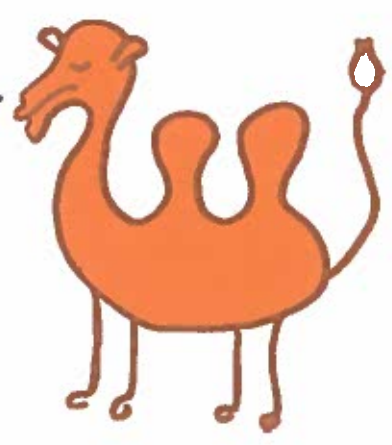
## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Libera el estrés y la ansiedad
- . Va bien contra el cansancio
- . Desarrolla la coordinación
- . Elimina tensiones neuromusculares





amello el camello el camello el cam





## Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las piernas abiertas a la altura de las caderas y nos ponemos las manos detrás de los riñones. Ponemos la cabeza un poco hacia atrás. Sacando el aire por la nariz, vamos bajando muy despacito, hasta cogernos los talones. ¡Y nos hemos convertido en un camello del desierto!



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Estira la parte delantera del cuerpo, los tobillos, las caderas, las ingles, el abdomen, el pecho y el cuello.
- . Alivia el dolor de espalda
- . Refuerza la región lumbar y los músculos de la espalda
- . Estimula los riñones y la tiroides



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Da energía al cerebro
- . Estimula el sistema nervioso
- . Alivia la ansiedad, el dolor de cabeza leve y el cansancio



montaña la montaña la m





## Cómo lo hacemos

Nos arrodillamos con las manos tocando el suelo. Doblamos los dedos de los pies contra el suelo. Sacamos aire por la nariz mientras estiramos las piernas. Escondemos la cabeza entre los brazos. Acercamos el pecho hacia los muslos... y las caderas hacia el cielo para ser la cima de una montaña ¡altísima!



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza los brazos y las piernas
- . Alinea la columna vertebral
- . Da vitalidad a todo el cuerpo
- . Estira los gemelos, los hombros y las manos
- . Alivia el dolor de espalda



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Reduce el estrés, el dolor de cabeza y el cansancio
- . Calma el cerebro



ángulo el triángulo el triángulo





## Cómo lo hacemos

De pie. Separamos las piernas. Giramos el pie derecho hacia fuera. Cogemos aire por la nariz y levantamos los brazos en cruz a la altura de los hombros. Sacamos el aire por la nariz flexionando el cuerpo lentamente hacia la derecha. La mano derecha toca el suelo o el pie derecho. El otro brazo queda bien estirado apuntando al cielo. Somos un triángulo fuerte y equilibrado y nada puede tumbarnos.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Estira los músculos abdominales, laterales y la espalda
- . Da flexibilidad a los músculos de la cadera
- . Abre el pecho y los hombros
- . Mejora la función de los riñones y la tiroidea
- . Refuerza las piernas, las nalgas y las ingles



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Da equilibrio y firmeza
- . Aligera el estrés y la ansiedad



tortuga la tortuga la tortuga la tortuga





## Cómo lo hacemos

Sentados en el suelo con la espalda recta. Al coger aire por la nariz doblamos las piernas. Al sacar aire por la nariz dejamos que las rodillas bajen hacia el suelo. Pasamos el brazo derecho por debajo de la pantorrilla derecha y el izquierdo por la pantorrilla izquierda. Colocamos las palmas de las manos en el suelo. Llevamos el tronco hacia delante y redondeamos la espalda. ¡Nos convertimos en una tortuga y escondemos la cabeza dentro del caparazón!



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Estira y aumenta la flexibilidad de la parte superior de los muslos, los músculos de las ingles, de las rodillas y de las caderas
- . Elimina la tensión de la espalda, los hombros y el cuello



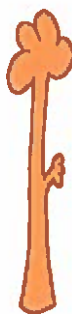
## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Estimula la mente y ayuda a relajarla





el leñador el leñador el leñador





## Cómo lo hacemos

Nos ponemos de pie y separamos las piernas. Nos cogemos de las manos y entrelazamos los dedos. Subimos los brazos por encima de la cabeza. Al subir cogemos aire por la nariz y nos imaginamos que somos un leñador con su hacha en la mano a punto de cortar leña. Con las rodillas flexionadas, bajamos sacando el aire y haciendo el sonido ¡aaaahhhh!, imaginando que cortamos el tronco de un árbol con fuerza.



## Cómo ayuda a nuestro cuerpo

- . Refuerza la musculatura abdominal
- . Despierta todo el organismo
- . Incrementa la circulación de la sangre de todo el cuerpo



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Ayuda a relajarnos
- . Libera tensiones



ojo respiración del globo





## Cómo lo hacemos

Nos sentamos en el suelo con las piernas cruzadas y la espalda bien recta. Ponemos las manos en el vientre. Cerramos los ojos y nos imaginamos que nuestra barriga es un globo que se hincha y se deshincha. Cuando cogemos aire por la nariz, imaginamos que hinchamos el globo y nuestra barriga se hincha. Cuando sacamos el aire por la nariz imaginamos que el globo se deshincha, mientras la barriga se deshincha.



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Aligera tensiones
- . Se consigue un estado de relajación y bienestar



respiración del cohete resp





## Cómo lo hacemos

Cogemos el cono de papel y ponemos dentro la pajita. Soplamos muy fuerte para lanzar el cohete hasta la luna!

Necesitamos un cono y una pajita. El cono lo podemos hacer nosotros mismos. Para ello necesitamos: un folio o similar, tijeras y cola.



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Mejora la atención y la concentración
- . Nos ayuda a tranquilizar el sistema nervioso



a la respiración de la vela





## Cómo lo hacemos

Nos ponemos delante de una vela. Cogemos aire por la nariz y lo sacamos suavemente por la boca. Observamos si la vela se apaga o si la llama se mueve. Volvemos a coger aire por la nariz y lo soltamos de golpe por la boca. Observamos si ahora se apaga la vela. Necesitaremos una vela, siempre bajo supervisión de un adulto.



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Cuando sacamos el aire por la boca suavemente, tranquiliza
- . Cuando sacamos el aire de golpe por la boca, revitaliza



abeja respiración de la abeja, respira





## Cómo lo hacemos

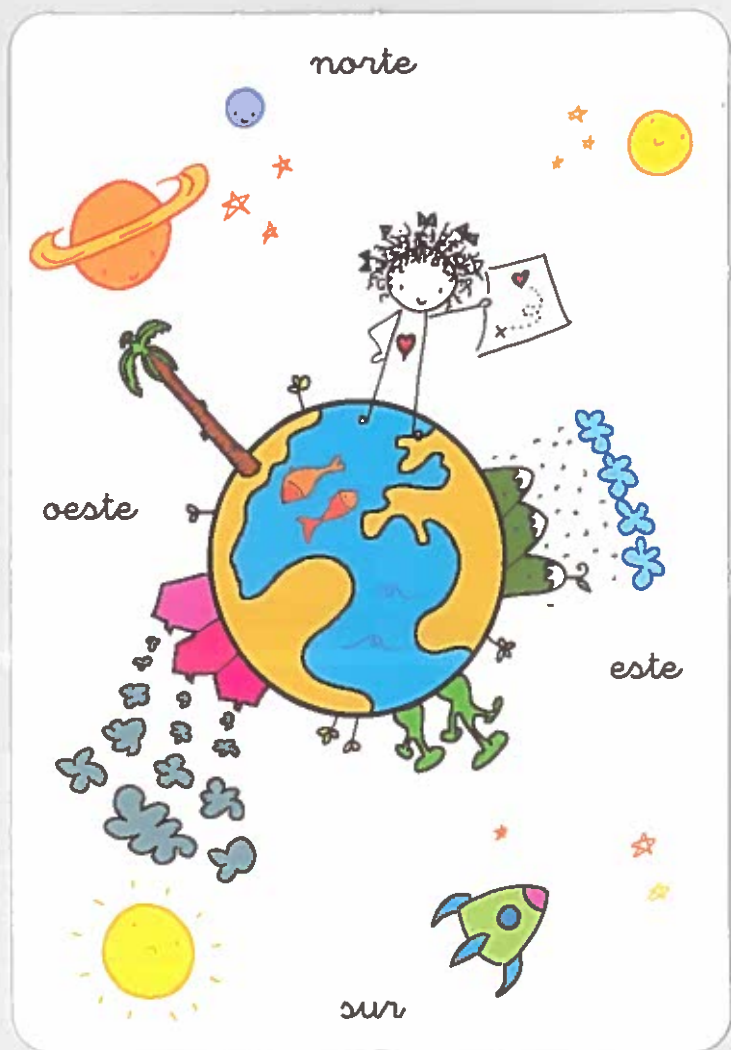
Nos sentamos cómodamente. Nos tapamos los oídos suavemente con el dedo índice y escuchamos nuestra respiración. Cogemos aire por la nariz y lo sacamos por la boca haciendo el sonido de la abeja "zzzzzzzz". Si cerramos los ojos nos concentramos más. Lo repetimos varias veces. Nos imaginamos que somos una abeja que va de flor en flor en un prado lleno de flores de colores.



## Cómo ayuda a nuestro humor

- . Relaja la mente, sobretodo cuando estamos nerviosos o cansados
- . Calma el sistema nervioso
- . Relaja la cabeza por dentro





## Cuento de la felicidad

En cierta ocasión, se reunieron los dioses y decidieron crear al hombre. Planearon hacerlo a su imagen y semejanza, pero uno de ellos dijo: "Esperad, entonces va a tener un cuerpo igual al nuestro, fuerza e inteligencia igual a la nuestra; debemos pensar en algo que lo diferencie. De no ser así, crearíamos nuevos Dioses. Debemos quitarles algo, pero ¿qué?"

Tras mucho pensar, uno dijo: "¡Ya sé! Vamos a quitarles la felicidad, pero el problema es, donde esconderla para que no la encuentren nunca."

El primero propuso: "Vamos a esconderla en la cima del monte más alto del mundo." A lo que otro repuso: "No, alguna vez alguien subirá y la encontrará y si la encuentra uno ya todos sabrán donde está."

Otro propuso: "Entonces, en el fondo del mar." Y otro respondió: "No, pueden fabricar una embarcación capaz de navegar bajo el agua."

Otro Dios dijo: "Pues escondámosla en un planeta lejano a la tierra."

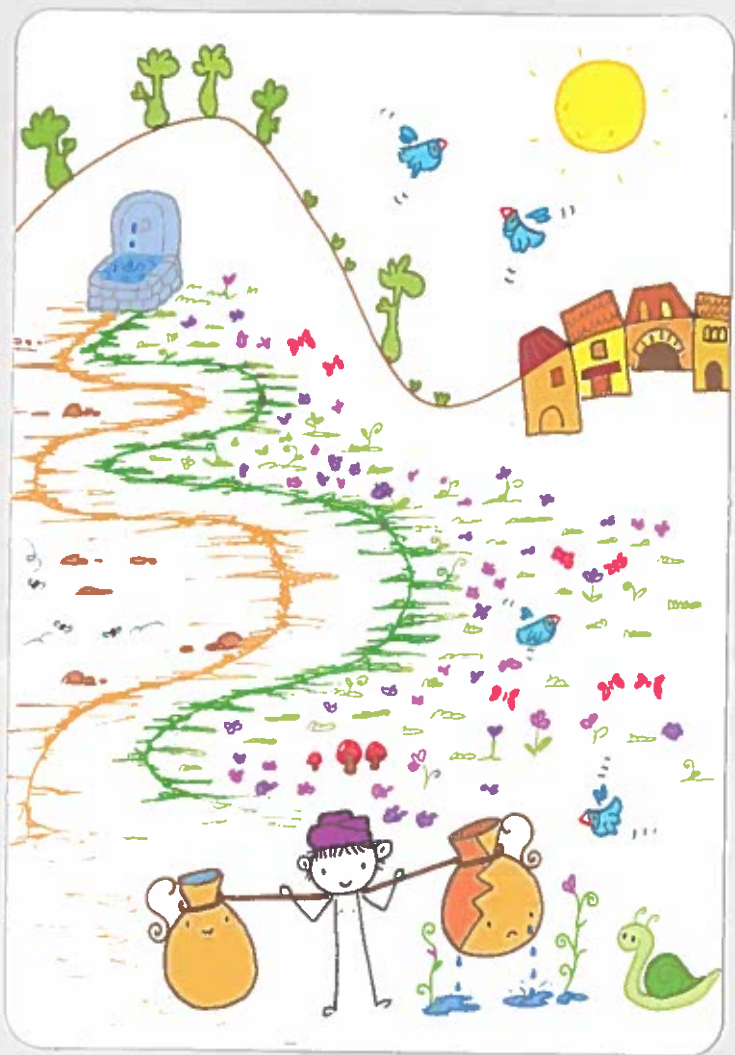
Y otro respondió: "Pero pueden construir una nave capaz de surcar el espacio y llegar a ella."

Finalmente, uno dijo: "¿Y si la escondemos dentro de ellos mismos? Estarán tan ocupados buscándola fuera que no se les ocurrirá mirar dentro de ellos."

Todos estuvieron de acuerdo con esa idea, y desde entonces ha sido así: el hombre se pasa la vida buscando la felicidad sin saber que la trae consigo.

Cuento anónimo





## Cuento del camino de la fuente

Un aguador de la India tenía dos grandes vasijas que colgaba de los extremos de un palo que sostenía en su espalda. Una tenía varias grietas por las que perdía agua, de modo que al final del camino sólo conservaba la mitad del agua, mientras que la otra era perfecta y mantenía intacto su contenido. La vasija sin grietas estaba orgullosa de sus logros. Pero la pobre vasija agrietada estaba avergonzada de su imperfección y de no poder cumplir su cometido. Así que al cabo de dos años le dijo al aguador: "Estoy avergonzada y me quiero disculpar contigo porque, debido a mis grietas, sólo obtienes la mitad del valor que deberías recibir por tu trabajo."

El aguador le contestó: "Cuando regresemos a casa quiero que notes las bellísimas flores que crecen a lo largo del camino." Así lo hizo la tinaja y, en efecto, vio muchas flores hermosas a lo largo de la vereda; pero siguió apenada porque sólo guardaba dentro de sí la mitad del agua del principio.

El aguador le dijo entonces: "¿Te diste cuenta de que las flores sólo crecen en tu lado del camino? Quise sacar el lado positivo de tus grietas y sembré semillas de flores. Todos los días las has regado y durante dos años yo he podido recogerlas. Si no fueras exactamente como eres, con tu capacidad y tus limitaciones, no hubiera sido posible crear esa belleza. Todos somos vasijas agrietadas por alguna parte, pero siempre existe la posibilidad de aprovechar las grietas para obtener buenos resultados."

Cuento India





Juego para las edades comprendidas entre 3 y 99 años.



Jugadores: de 2 a 8 jugadores.



Contenido: 27 cartas en total: 20 cartas de posturas de yoga + 4 cartas de respiraciones + 2 cartas de cuentos + 1 carta con las reglas del juego de yoga.

### Regla del juego 1

Objetivo del juego 1: Divertirse y adivinar posturas

- Se reparten las 24 cartas entre todos los jugadores.
- Cada jugador elige una de las cartas que le ha tocado y debe hacer la postura de la carta escogida.
- Empieza el jugador más pequeño a adivinar las posturas que están practicando sus compañeros.
- Si adivina la postura debe quedarse con la carta. En caso contrario, se la quedará el compañero que la representaba.
- Se continúa el juego siguiendo el sentido de las agujas del reloj.
- Gana el jugador que al terminar el juego, tiene más cartas.

NOTA: en caso de ser una carta de respiración, se deberá adivinar igualmente de que respiración se trata.



## Regla del juego 2

Objetivo del juego 2: Divertirse y representar una historia inventada a partir de las posturas de yoga.

- Se hacen dos equipos.
- Se reparten las 24 cartas entre los dos equipos.
- Cada equipo debe inventar una historia con todas las cartas que les ha tocado.
- Empieza el equipo donde haya el jugador más pequeño a representar su historia.
- A continuación le toca representar la historia al otro equipo.
- Gana el equipo que haya inventado la historia más original y divertida y que no haya olvidado ninguna postura de las que le ha tocado.

Advertencia: Cuando practicamos yoga debemos saber que no estamos compitiendo con nadie, ni siquiera con nosotros mismos, por esta razón cada uno, conocedor de sus propias limitaciones, actuará en consecuencia.

Autora y ilustradora ( árbol, pez y biho ): Queralt Vilanova Cunill  
Ilustradora : Emma Sala Gimbernat  
Depósito legal: G11234 - 2013

