

CARLOS TAPIA

LA

RELACIÓN

DE PAREJA

EN LAS ETAPAS DE LA VIDA

endira

**¡Gracias por empezar a leer las
primeras páginas de este título!
Te doy un trato preferente porque lo
mereces, disfruta de esta lectura y no
te pierdas la oportunidad de tener este
gran libro en tus manos.**

**Saludos,
Editorial Endira**

ÍNDICE

•Prólogo.....	13
•Dedicatoria	15
•Introducción	17
•La química del amor:Anatomía y mediadores químicos del enamoramiento (amor apasionado) y del amor estable.....	20
•Los desacuerdos del amor: Factores asociados a conflictos de pareja	29
-Egoísmo.....	29
-La incompatibilidad	31
-Falta de consideración a su pareja	36
-La soberbia, altanería y la prepotencia. Defectos en la relación de pareja	39
-Los celos: un enemigo que acecha	41
-Los malos entendidos entre la pareja	48
-Gran apego a la familia (“Familitis” o “Familia muégano”)	50
-La envidia entre la pareja	52
•El Condimento del amor: La humildad condimento indispensable en la relación de pareja	54
•Los demonios del amor: La bestia interna que todos tenemos	57
•Los vástagos del amor: Los hijos motivo de discusión	60
•La paciencia del amor: La tolerancia es imperiosa en toda relación.....	62
•La comunicación del amor: El mal procedimiento en el reclamo entre la pareja, desvían el punto central a discutir	63
•Las fachas del amor: Falta de arreglo personal de él, ella, o ambos	64
• De lo peor en el amor: La infidelidad como consecuencia de desatención entre la pareja	65
-La mala relación entre la pareja y el conocer una nueva persona	66
•Las emociones del amor: La emotividad en la pareja.....	72
•La suegra del amor: La suegra, factor importante en la relación de pareja	74

•La política del amor: La relación de pareja y la familia política	77
-Los problemas políticos en el amor: Problemas entre la pareja y la familia política	84
-Algunos otros consejos en el trato a la familia política...	86
•La separación del amor: Papel de la familia política después de la separación de la pareja	88
-Aspectos de la vida diaria	89
•Lo volátil del amor: La pareja, dos procesos en el aire (¡cuidado, no vayan a chocar!)	90
•La Intimidad del amor: La privacidad entre la pareja	91
•Los lutos del amor: El duelo (por la separación)	94
-Tipos de duelo por ruptura de la relación entre la pareja	98
•La reconciliación del amor: El regreso al hogar después de una separación	101
•Las necesidades del amor: La separación "necesaria" por cuestiones de trabajo	106
•Los espacios del amor: El hacinamiento: problemas entre la pareja y los otros	109
•Las fronteras del amor: Los límites del amor	111
-¿Cuándo ya no es conveniente seguir intentándolo con su pareja?	113
•La monotonía del amor: La insistencia de buscar el mismo patrón	117
•El standby del amor: Separación temporal de la pareja por conflictos internos.....	119
•El amor superior: Cuando uno de los miembros de la pareja se siente superior al otro	122
•La calidad emocional del amor: Calidad de vida emocional en la pareja	123
•El conflicto del amor: Conflictos de pareja	126
•Los efectos del amor: Repercusión en los hijos, la separación de los padres.....	
-Las posibles reacciones en el hijo o hija además, cuando son menores	136
-Influencia de la separación de la pareja en los hijos de acuerdo a la edad y madurez del niño.....	137
-Mensajes importantes que los padres ya separados deben recordarle a los hijos	137

-Mensaje importante para los padres separados.....	138
-¿El divorcio o la separación necesaria?	139
-¿Cómo explicar la separación de los padres, a los hijos?	139
•La readaptación del amor: Separación o divorcio y regreso al hogar de origen.....	142
•Las filosofías del amor: Distintas formas de pensamiento de acuerdo a algunas filosofías con respecto a la relación de pareja.....	145
-Filosofía tántrica	145
-Filosofía japonesa	150
-Filosofía china	153
-Filosofía occidental	156
•La “regla” del amor: Problemas de pareja por síndrome premenstrual.....	157
•El climaterio del amor: Problemas de pareja por síndrome premenopáusico y menopausia.....	160
•Los tabúes del amor: Problemas de pareja por andropausia...	164
•Depresiones del amor: Problemas de pareja por depresión postparto.....	166
•La indiferencia en el amor: El no darle importancia a la pareja	169
•Las sustancias en el amor: El alcoholismo en la relación de pareja y los trastornos en la familia	173
-Problemas causados a los miembros de la familia no bebedores.....	175
-Afectación del alcohólico sobre los niños.....	176
•El “los tuyos, los míos y los nuestros” del amor: La relación de pareja con hijos de otro padre u otra madre.....	179
•Lo temprano del amor: La relación de pareja entre los adolescentes	181
-Educar sobre sexualidad	183
-La preparación para la vida	184
-Datos de alarma en la relación de pareja entre adolescentes (Violencia de género)	187
-Factores que alimentan la violencia de género	188
-¿Cuáles son las señales de una relación de pareja violenta?	189
-El ciclo de la violencia	190
-Señales de bienestar de la relación de pareja	191

• Los arcoiris del amor: ¿Cómo darnos cuenta que nuestros adolescentes tienen preferencias sexuales distintas a las que uno espera como padres?.....	192
-Preferencias sexuales	192
-Tendencia sexual	195
• Identidad del Amor: Trastornos de la identidad sexual (TIS)	206
-Niños y adolescentes con TIS.....	206
-Mecanismos psicosociales implicados en el TIS	211
• Los tipos del amor: Tipos de relación entre la pareja (abierto o cerrado).....	214
• La madurez en el amor: Relación de pareja entre personas de la tercera edad.....	220
• Las riendas del amor: Cuando la mujer es superior al hombre económica y culturalmente y lleva las riendas de la casa	223
• La Felicidad del Amor: La felicidad en la relación de pareja	226
-Neurofisiología de la felicidad	227
-Otra interpretación de la Felicidad.....	228
• Las groserías del amor: El lenguaje rasposo en la relación de pareja	236
• Las verdades del amor: Verdaderas causas de los problemas de una pareja.....	238
• El sexo del amor: La pareja y las relaciones sexuales	240
-Razones equivocadas para el sexo.....	245
-Infidelidad emocional: aumentan los casos en parejas “estables”.....	247
• Las soluciones del amor: Los conflictos sexuales y forma de solucionarlos.....	251
-La anorgasmia	251
-La eyaculación precoz	253
-Problemas de erección.....	254
• Las normas del amor: Las normas internas de la pareja	256
• La empatía del amor La empatía en la relación de pareja..	259
• La práctica del amor: Reglas prácticas para resolver conflictos de pareja	264
• Las claves del amor: Clave para el éxito en las relaciones de pareja	266
-Conocimiento de las necesidades.....	266

-Conocimiento de los miedos.....	267
-Conocimiento de las expectativas	267
-Aprendizaje (cambios en las pautas de conducta).....	268
•El crecimiento del amor: Atributos que hacen que la pareja crezca	269
•El rotundo fracaso del amor: Factores que favorecen el fracaso del matrimonio	270
• Bibliografía	272
• Ilustraciones.....	277

LA QUÍMICA DEL AMOR

ANATOMÍA Y MEDIADORES QUÍMICOS DEL ENAMORAMIENTO (AMOR APASIONADO) Y DEL AMOR ESTABLE

El estar enamorado es algo muy especial, seguramente la mayor parte de los lectores de este libro estuvieron alguna vez enamorados y muchos lo están actualmente. Existen una serie de cambios que hacen que a la persona amada se le magnifiquen sus virtudes y se disminuyan o casi se desaparezcan sus defectos, es decir, uno siente estar con el ser perfecto. Además es común que al estar ante la persona amada apasionadamente, uno se vuelva torpe, esté nervioso; la mayor parte del tiempo se esté pensando en ella. Otros palidecen o se sonrojan, sienten “mariposas” en el estómago, tartamudean, presentan taquicardia y hasta aceleración de la respiración. Por el gran gasto de energía por el amor y por la sensación de un nudo en el estómago, con frecuencia hay pérdida del apetito y a veces insomnio, por pensar en el ser amado.

Muchas personas enamoradas llegan a cambiar de alguna manera su estilo de vida y adoptan los gustos de su amado o amada. Cuantas personas hay, que nunca habían ido a espectáculos o eventos, que inclusive antes de conocer a su amado, probablemente hasta aborrecían, las corridas de toros por ejemplo, pero para darle gusto a él o a ella, disfrutan ven y hablan, de lo que nunca imaginaron. Otras se hacen afectas al tenis, otras al golf, al teatro, cine, a la lectura. Todo con la idea de agradar en lo posible, a su ser amado.

Sigmond Freud, así como otros eruditos en la materia, siempre pensaron que la relación sexual (genital) era la base del amor romántico. Esto hace que en esa época de enamoramiento, haya exclusividad sexual y no desean que su “sagrada” relación, sea manipulada por otras personas.

Todo lo anterior tiene que ver con la liberación de neurotransmisores en grandes cantidades, que se mencionarán enseguida.

Ya hay diversos estudios que hablan de los mediadores

bioquímicos del enamoramiento o amor apasionado, llegando a la conclusión de que son tres: las catecolaminas dopamina, feniletilamina y norepinefrina (noradrenalina), que son neurotransmisores (transmisores de impulsos del sistema nervioso central). La base del amor estable es sólo una hormona, la oxitocina, llamada también "molécula del amor" o "molécula afrodisíaca", que se secreta en la neurohipófisis (lóbulo posterior de la glándula hipófisis o pituitaria) que se conecta con el tálamo; esta hormona se le ha relacionado con los patrones de conducta, con el amor maternal y fraternal. La oxitocina, también interviene en la contracción de las miofibrillas del seno para que la leche del pezón de la madre pueda ser excretada durante la succión del bebé y sus niveles se elevan en la mujer en forma importante durante el trabajo de parto ya que ella es la principal causante de las contracciones uterinas.

Se han hecho estudios en Nueva Jersey, Tokio y Londres a personas enamoradas con resonancia magnética (método radiológico no invasivo en que se define mejor a las estructuras cerebrales que por otros métodos convencionales) en donde se han descubierto que el núcleo caudado (es uno de los componentes de los ganglios basales, en el cerebro), se hace más activo (llega más flujo sanguíneo cerebral a esa zona), cuando el enamorado o la enamorada ven la foto de su amada, o su amado o recuerdan pasajes importantes con ella o él. Se vio que en los más apasionados, el núcleo caudado era más activo. El núcleo caudado tiene varias funciones conocidas como son el ayudar a esperar y conseguir una recompensa y el que planifiquemos los movimientos precisos para conseguirla. También se relaciona con la atención y el aprendizaje. Otra área dentro del experimento que se encontraba muy activa era el área ventral tegmental que es una parte importante del sistema de recompensa del cerebro; es allí en donde se produce la dopamina y a través de sus axones (que son como tentáculos) se distribuyen a diferentes zonas del cerebro, incluyendo al núcleo caudado.

En ese triple experimento (de Nueva Jersey, Tokio y

Londres) se encontró que aquéllos que tenían una relación más duradera también mostraron actividad en la corteza cingulada anterior y en la corteza insular.

La circunvolución cingulada anterior es la parte frontal de la circunvolución del cíngulo que parece un "collar" alrededor del cuerpo caloso que es una estructura fibrosa y que transmite señales neuronales entre los hemisferios cerebrales derecho e izquierdo; es una zona en la que existe una interacción entre las emociones, la atención y la memoria relacionada con el trabajo, con las emociones instantáneas ante el éxito o el fracaso; también tiene que ver con las funciones autónomas como regulación de la presión sanguínea y ritmo cardíaco. Y la corteza insular o ínsula, se encuentra ubicada en la parte más profunda y lateral del cerebro, en la Cisura de Silvio (que separa las cortezas temporal y parietal) recoge los datos procedentes del cuerpo referentes a la temperatura, el tacto y dolor visceral intestinal, dolor estomacal, disgusto, la felicidad y la tristeza. Tiene que ver con la necesidad de comida o necesidad de droga. En esta zona se sienten las "mariposas" del estómago, la taquicardia, otras reacciones del cuerpo, y las emociones parcialmente.

El núcleo caudado, como ya se mencionó, es parte de los ganglios basales, que son acumulaciones de cuerpos de células nerviosas que se hallan cerca de la base del cerebro, en la profundidad de los hemisferios cerebrales. Están interconectados con la corteza cerebral, el tálamo y el tallo cerebral. Estos ganglios, junto al cerebelo intervienen en la modulación del movimiento del ser humano, en el inicio y en el fin de los movimientos voluntarios, en forma indirecta, desde la corteza hasta los núcleos y de estos de vuelta a la corteza motora, vía núcleos talámicos. También está involucrado en el aprendizaje y la memoria. Existe un núcleo caudado en cada hemisferio cerebral. Están cerca a la línea media, tiene forma de C con tres porciones: la cabeza en contacto con la pared de los ventrículos laterales, el cuerpo y la cola.

El núcleo caudado está muy inervado con neuronas de dopamina y ellas se originan principalmente del área tegmental ventral de la sustancia negra.

El área tegmental ventral es un grupo de neuronas local-

izadas cerca de la línea media en el suelo del mesencéfalo (cerebro medio) y es la que da origen a los órganos de células dopaminérgicas del sistema de la dopamina y está implicado en los circuitos de recompensa natural del cerebro. Interviene en la motivación, emociones intensas relacionadas con el amor; en la drogadicción y en varios trastornos psiquiátricos. El sistema tegmental ventral contiene neuronas que se proyectan a numerosas áreas del cerebro, desde la corteza prefrontal hasta el tallo cerebral, pasando por distintas regiones del mesencéfalo (cerebro medio).

La sustancia negra es una porción heterogénea del mesencéfalo y un elemento valioso del sistema de ganglios basales.

La dopamina es un neurotransmisor que se produce en una gran variedad de animales en donde se incluyen tanto a los vertebrados como a los invertebrados. Su estructura química es una feniletilamina, es decir una catecolamina que interviene en las funciones de transmisión en el sistema nervioso central. La dopamina es precursor de la adrenalina (epinefrina) y noradrenalina (norepinefrina) y además es un compuesto en el que interviene la tirosina (aminoácido que tiene que ver también, con hormonas tiroideas). Entre las funciones de ella, activa distintos receptores (receptores dopaminérgicos) que se encuentran en múltiples lugares del organismo principalmente en los vasos sanguíneos. Este neurotransmisor se produce en muchas partes del sistema nervioso, especialmente en la sustancia negra. También la dopamina es una neurohormona que es producida y liberada por el hipotálamo, siendo su principal función en ese lugar de inhibir la liberación de prolactina (que estimula la producción de leche en las glándulas mamarias y la síntesis de progesterona en el cuerpo lúteo) del lóbulo anterior de la hipófisis o glándula pituitaria.

La dopamina se biosintetiza (se forma) también en el cuerpo (principalmente en el tejido nervioso de la médula de las glándulas suprarrenales).

El hipotálamo es una región nuclear del cerebro que pertenece al diencefalo (parte del encéfalo situada por arriba del mesencéfalo o cerebro medio) y está por debajo del tálamo

mo que también pertenece al ya mencionado diencéfalo; es la parte más importante para la coordinación de conductas esenciales enfocadas al mantenimiento de la especie y regula la liberación de distintas hormonas del cuerpo así como la organización de distintas conductas como la alimentación, ingesta de líquidos, agresión y apareamiento. Ver figuras 1- 6.

Los mediadores bioquímicos del enamoramiento o amor apasionado se secretan en dos zonas específicas del cerebro, en el núcleo caudado derecho y en la zona ventral tegmental derecha, esto se encontró después de estudios de resonancia magnética nuclear en personas enamoradas, ya mencionados antes. Estas zonas también se le conocen como áreas motivación y gratificación del cerebro y funcionan principalmente en base al neurotransmisor dopamina. También se sabe que los niveles elevados de dopamina son los que generan distintos sentimientos tales como motivación, euforia, etc.

La oxitocina como se mencionó, es la base del amor estable, y sus niveles se elevan por las caricias, masajes y el orgasmo. Por lo anterior para poder mantenerlo es importante conservar la afectividad hacia la pareja tanto del hombre hacia la mujer como de la mujer hacia el hombre. Insisto, con la afectividad entre la pareja, se puede lograr mantener vivo el amor; entre otros factores determinantes.

Uno necesita agua, necesita comida, y el amante necesita siempre de su ser amado. Platón, conocido filósofo griego, hace más de dos mil años decía que "El Dios del Amor vive en un estado de necesidad".

No hay que confundir la necesidad de desahogo sexual, con el amor romántico. Lo primero está más bien ligado a la hormona testosterona, tanto en el hombre como en la mujer. Muchas mujeres tienen deseo sexual en torno a los días de la ovulación que es cuando los niveles de testosterona están más elevados, y cuando disminuyen, el apetito sexual también disminuye. Cuando las mujeres están en la etapa de menopausia la libido no disminuye porque otras hormonas principalmente la testosterona substituye a los estrógenos.

Pero también la dopamina y la norepinefrina despiertan el deseo sexual, tal vez porque elevan los niveles de testos-

terona. Sin embargo, hay que tener en cuenta que el deseo sexual no conduce necesariamente al amor romántico, aunque si lo puede despertar.

De otro lado la vasopresina u hormona antidiurética como su nombre lo indica, es una hormona neurohipofisiaria presente en la mayoría de los mamíferos, incluyendo al ser humano, ella controla la absorción de agua mediante la concentración y la reducción de orina en los túbulos renales, afectando así a la permeabilidad tubular; esto influye finalmente en el control de la presión arterial. La vasopresina se produce en el hipotálamo pero es almacenada y secretada por la neurohipófisis (parte posterior de la glándula pituitaria) para ser liberada a la corriente sanguínea y así ejercer sus efectos. Durante el orgasmo la vasopresina aumenta en forma importante en el hombre y la oxitocina en la mujer; y se cree que estas dos hormonas tanto en uno como en el otro, son las responsables del apego entre la pareja; a ellas se les llama "las sustancias químicas del abrazo". Estas hormonas interactúan con las otras, disminuyéndolas o aumentándolas con las respuestas sintomáticas respectivas. Se ha visto por ejemplo, que cuando un hombre carga en brazos a un bebé, los niveles de testosterona disminuyen.

El verdadero objetivo del amor romántico es estimular su apareamiento con una "persona especial", una persona afín.

LOS TIPOS DE AMOR SON:

Eros: es el amor apasionado, sexual, feliz, erótico. Es la combinación del deseo y del amor romántico.

Manta: es el amor obsesivo, posesivo, celoso, irracional y dependiente.

Ludus: significa juego, es el amor juguetero, despreocupado, sin ataduras; generalmente se ama a más de una persona a la vez.

Storgé: es un tipo de amor amistoso, fraternal, de compañerismo, con sentimiento de profunda amistad que carece de manifestaciones de emoción.

Ágape: es un amor generoso, desinteresado, altruista, generalmente espiritual. Aquí el sentimiento es más bien del tipo de un deber que de una pasión. Inclusive terminan la relación cuando es bueno para el ser amado.

Pragma: tiene muy claro las ventajas como las desventajas de la relación y por lo tanto no son dados al sacrificio y el máximo esfuerzo para mantener su relación. Para mucha gente no se trata de un verdadero amor.

Probablemente los mejores tipos de amor sean Eros y Ágape; en tercer lugar podría ser el amor Pragma por ser más práctico, sin embargo el tomar un camino u otro dependerá de la personalidad de cada uno.

De otro lado el sexo, como ya se mencionó, también puede despertar el amor romántico, las caricias y los masajes desencadenan la producción de oxitocina y endorfinas, sustancias cerebrales que pueden tener efectos relajantes y producir sentimientos de apego.

En el caso de los animales también sucede algo similar, para que se dé la copulación entre ellos, nos hace pensar que de alguna manera debe existir cierto enamoramiento, además de atracción animal, por ejemplo en el elefante macho cuando se pone en celo, período que dura dos a tres meses al año, empieza a secretar un líquido viscoso por las glándulas temporales, que se encuentran ubicadas entre los ojos y los oídos; empieza a gotear orina y el prepucio se le recubre de una gruesa capa de suciedad que despide un olor tan fuerte que las elefantas pueden detectar al macho sin verlo; y las que están en su ciclo estral hacen lo imposible para que el elefante macho las vea y se les acerque. Los elefantes se quedan mirando y una de ellas (la escogida) empieza a correr; así es el cortejo de los elefantes y se basa únicamente en la química fisiológica, igual que en los humanos. Cuando el elefante alcanza a la hembra, su pene de tamaño poco mayor de un metro de largo, sale de la funda gris y se le aproxima hasta alcanzarla, copulan unos cuarenta y cinco segundos hasta que él se desmonta, ella se vuelve y sigue a su lado, emitiendo varias veces gritos ensordecedores, luego ella frota la cabeza sobre el hombro

de él. Así se mantienen en general, repitiendo este ritual (copular y caricias entre cópula y cópula) unos tres días, y después de que desaparece el ciclo, él se retira en busca de otras hembras fértiles.

Lo que sucede con los lobos es interesante, antes de decidir aparearse forman una unión estable para cuidar de su descendencia y antes de copular el macho baila alrededor de la hembra flexionando sus patas anteriores y moviendo el rabo como un perro muy alegre. Así también el rinoceronte negro da vueltas alrededor de la hembra que se encuentra en periodo estral, dando brincos de un lado a otro con sus patas rígidas y rompiendo cuanto arbusto se encuentre a su alrededor; resoplando, girando la cola y soltando la orina. Y así hay muchos ejemplos de animales que antes del cortejo sexual hacen una serie de movimientos en donde parecen estar bailando de emoción. Lo anterior se parece a lo que sucede con los seres humanos también. Uno se pregunta ¿se le puede llamar amor; a lo anterior?

Se ha demostrado que la dopamina y la norepinefrina (neurotransmisor derivado de la dopamina como ya se ha mencionado), juegan un papel importante en la excitación sexual y en sus motivaciones en ovíparos y mamíferos. En un experimento que se realizó con ratones de pradera en el cual se le inyectaba a la hembra compuestos opuestos a la dopamina con la intención de bajar sus niveles en el cerebro, la reacción era la indiferencia total a su pareja de apareamiento, cuando se hacía el mismo experimento incrementando la cantidad de la dopamina en el cerebro aún sin conocer al macho que se encontraba con ella, la hembra lo prefería. Inclusive la norepinefrina se ha ligado al ritual que antecede al sexo y que hacen los animales para la copulación (el hábito de la hembra de agacharse, arquear la espalda y levantar el trasero hacia su pretendiente manifestando así la disponibilidad sexual en ese momento). Algunos de estos rituales se pueden asociar a las conductas en los seres humanos.

De otro lado se ha visto que los altos niveles de do

pamina en el cerebro incrementan los niveles de testosterona, hormona considerada del deseo sexual; y aparentemente los bajos niveles de serotonina, intervienen en el amor romántico. La serotonina es otro neurotransmisor, que supuestamente es inhibidor de distintas reacciones de conducta como la ira, la agresión, el apetito, el sueño, el vómito y la sexualidad. Este efecto de inhibición está relacionado con síntomas de depresión.

LOS DESACUERDOS DEL AMOR

FACTORES ASOCIADOS A CONFLICTOS DE PAREJA

Egoísmo

La palabra egoísmo proviene de la palabra latina "ego" (yo, el ser individual) e "ismo" (práctica de).

Este es un problema grave en una relación de pareja. La persona egoísta piensa en sí misma, a su conveniencia sin importarle los demás. "Nunca se pone en los zapatos del otro". Existe un amor excesivo e inmoderado por sí mismo, que le hace pensar en él o en ella en forma desmedida, por eso existe gran desinterés por el prójimo y sus decisiones; las personas egoístas siempre se van a basar en su propia conveniencia.

Hay que recordar que el amor a sí mismo está inseparablemente ligado al amor a los demás. También hay que recordar que el amor a los demás y el amor a sí mismo son complementarios, no excluyentes, también un individuo capaz de amar a los demás se encontrará en una actitud de amor a sí mismo. El tipo de sentimiento dividido como el amar a la familia pero, ser indiferente al extraño es una incapacidad básica de amar. La persona egoísta sólo quiere recibir, no siente placer de dar. Como dice Fromm: "Es verdad que las personas egoístas son incapaces de amar a los demás, pero tampoco pueden amarse a sí mismas". Esto parte de la premisa de que no debe de existir el amor dividido, es decir igual se ama a un hijo como a los demás, igual se ama a la madre como al padre, igual se siente respeto por la familia como por los demás. Se resume en: "Siento amor por mi como por.."

¿Quieres continuar leyendo este libro?

ADQUIÉRELO

Dale clic aquí

Envío GRATIS a toda
la República Mexicana



Sí lo tuyo es la experiencia
en librerías, encuéntralo en:

gandhi.
libros · música · video · café

LIBRERÍAS
EL SÓTANO
SERVICIO AL PIE DE LA LETRA

¿Tienes alguna duda?

CONTÁCTANOS

lectores@endira.com.mx



EditorialEndiraMX