



LEKIL KUXLEJAL

PROGRAMA PREVENTIVO

BURN-OUT

Para evitar, atender y prevenir el agotamiento
de personas defensoras de derechos
humanos

CONTENIDO

Justificación

¿Por qué es tan importante?

Participantes

Condiciones éticas

Elementos del programa

Recuperación del cuerpo

Atención Psico-social y Administración del ocio

Talleres de seguridad y derechos humanos

Anexo 1. El lugar programa:

Casa Xitla.

Casa Xitla

Anexo 2. Semblanzas curriculares

Martha Elena Welsh Herrera

Pablo Romo Cedano

Michael W. Chamberlin

Myrna De la Garza Brena

Edith Escareño Granados

Siddhartha Emmanuel García Tamez

Julio César Castro Argüelles

María Cristina Loera Sánchez

Leticia O. Godoy

Oscar Duque Luciano





JUSTIFICACIÓN

¿Por qué es tan importante?

El programa de rehabilitación y descanso está diseñado para defensoras y defensores que por el exceso de trabajo, tensiones y estrés requieren de un periodo de tiempo de descanso, de reflexión, reanimación, cuidado del cuerpo y de la salud. Consiste en un periodo de cuatro semanas en las que las personas participantes tienen talleres de conciencia corporal y movilidad; nutrición y salud; autocuidado y seguridad; seguridad digital; derechos humanos; ocio y tiempo lúdico; atención psicosocial personalizada y paz.

Las personas participantes durante las cuatro semanas, de lunes a viernes tendrán la oportunidad de participar en talleres, charlas, actividades recreativas programadas y uno de los tres fines de semana se lleva a cabo una salida programada de turismo, divertimento, esparcimiento y recreación cultural.

Participantes

El programa está dirigido a personas defensoras de derechos humanos en todas sus modalidades y con un énfasis en aquellas que se encuentran en situación de agotamiento (“**burn-out**”). Las personas que participen tendrán la intención de llevar a cabo todo el programa y se sujetarán a las normas de Casa Xitla y los lineamientos del propio programa. Tendrán de igual forma la voluntad de mejorar su condición y trabajar por sí mismas y por el grupo para generar condiciones adecuadas de regreso a la vida cotidiana.



Condiciones éticas

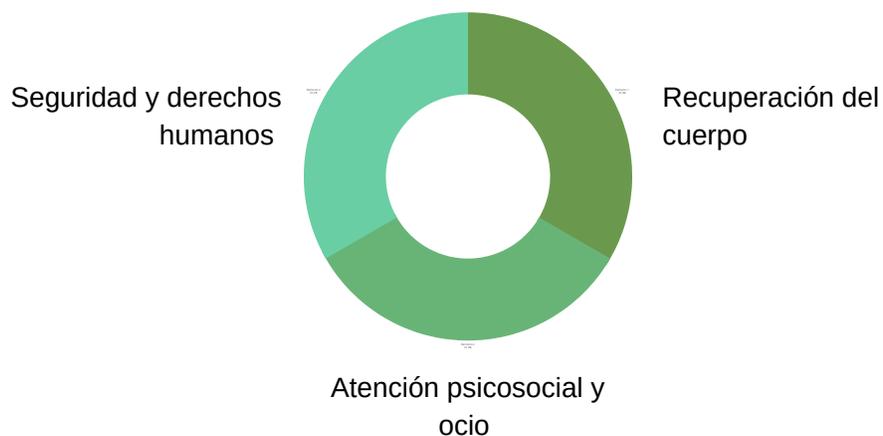
Dado que el programa está dirigido a personas en una condición de agotamiento (“**burn-out**”) y por tanto de ciertas fragilidades y situaciones de estrés, las personas participantes guardarán la debida discreción y confidencialidad de sus compañeros y compañeras de programa. Por ello firmarán un convenio de confidencialidad sobre todo para las sesiones grupales de contención psicosocial y todas aquellas que vulneren la seguridad y libertad de los participantes.

Cualquier infracción al reglamento de Casa Xitla y la normatividad del programa será motivo de suspensión del mismo.



ELEMENTOS DEL PROGRAMA

El programa consta de tres grandes áreas que procuran recuperar una visión holística de la persona y de su trabajo entorno sereno y atento al cuidado del medio ambiente. Las tres áreas del programa son:



Cada área tendrá una serie de actividades o talleres que se irán impartiendo a lo largo de las cuatro semanas del programa. Las sesiones de trabajo iniciarán a las 7:30 am. comenzando con actividades de conciencia corporal y movilidad para el acondicionamiento físico y concluyendo con la sesión de administración del tiempo libre y ocio por la tarde-noche.



I- RECUPERACIÓN DEL CUERPO

Las personas defensoras y periodistas en situación de agotamiento “**burn-out**” con mucha frecuencia han perdido su conciencia con su cuerpo, con su salud y con su dieta. Con frecuencia hay descuido y minimización de éste en función de la gran causa que ellos realizan.

En ocasiones las personas en esta situación enferman con frecuencia o no se curan del todo de las enfermedades que padecen. Por ello el programa hace énfasis en la recuperación del cuerpo tomando como base la integración somática de nuestro ser en la idea de que somos nuestro propio cuerpo. De ahí que propongamos los siguientes talleres y actividades. Los responsables de este componente del programa son: Martha Elena Welsh y Myrna de la Garza.

Taller de conciencia corporal y movilidad

A lo largo de este taller se buscará revalorar la condición y salud integral del cuerpo en relación al pensamiento y al estado anímico. A través del movimiento y ejercicios adecuados para la recuperación física y la conciencia corporal, se buscará rescatar la confianza en uno mismo, mediante el redescubrimiento de las posibilidades individuales y el sentido de pertenencia a un grupo como estímulo para el cuidado de la salud. Los talleres serán por la mañana en el Centro de Investigación del Movimiento en Casa Xitla (CIM-cx).

Taller de técnicas de masaje y autocuidado a partir del movimiento

Este es un taller en el cual, a partir de una secuencia base de Masaje Yoga Tailandés, se propone un acercamiento diferente hacia el cuerpo. Activando tanto al receptor del masaje como al practicante, se realizarán una serie de secuencias que toman en cuenta la alineación y organización corporal tanto de quien recibe como de quien da el masaje. Conocer al cuerpo, su organización, sus diferencias y sus posibilidades a partir del Masaje Yoga Tailandés, establece un terreno fértil para el aprendizaje, proporciona más y diferentes formas de comunicación y pone en práctica la generosidad, la bondad, la escucha y el compañerismo. La idea de estas secuencias, entre otros beneficios, es promover el movimiento pasivo del receptor para trabajar desde grupos musculares diferentes; ampliar la conciencia corporal y la propiocepción.



Taller de expresión corporal y movimiento libre

A través del redescubrimiento del movimiento personal y de las posibilidades individuales de movilidad y recuperación de la sensibilidad corporal, se busca vincular la conciencia del cuerpo con el pensamiento y la intención imaginativa hacia un bienestar integral que ayude a cada participante a crear nuevas maneras de acercamiento para la conciencia somática, así como facilitar la expresión en movimiento de sus afectos, sentimientos y pensamientos de una manera más clara.

Consultas nutricionales

Las y los participantes podrán evaluar sus dietas con el médico y una persona especialista en nutrición a fin de mejorar las dietas y el aprovechamiento alimenticio. Se procurará reordenar los hábitos alimenticios en función de una dieta sana.

Consultas médicas

Las y los participantes tendrán acceso a consultas médicas a lo largo del programa a fin de poder generar un diagnóstico general de la situación de cada participante y constatar progresos en el tema de salud¹. De estas consultas también se hará una evaluación personalizada para una dieta adecuada a las necesidades personales que se implementará en el menú que ofrece Casa Xitla. El médico encargado de esto es el Dr. Siddhartha García.

¹ Ciertamente las personas participantes que sean diagnosticados con alguna enfermedad crónica o degenerativa que impida participar en el programa se les reembolsará el monto del programa y se buscará la manera de canalizarlas a una atención estrictamente médica.



2- ATENCIÓN PSICOSOCIAL Y ADMINISTRACIÓN DEL OCIO

Las personas participantes en el programa tendrán dos tipos de atención psicosocial y una hora diaria de esparcimiento programado. Una será mediante sesiones grupales y otra mediante sesiones personalizadas. Muchas personas en situación de agotamiento “**burn-out**” niegan su condición de extremo estrés y fatiga, atribuyendo su conducta a otros y no haciéndose cargo de esta fase de su salud. Por ello el programa hace tanto énfasis en esta dimensión.

Espacio Psicosocial Grupal e Individual

Se llevarán a lo largo del programa cuatro sesiones de acompañamiento psicosocial grupales. Estas sesiones estarán a cargo de una especialista que será la misma que atienda las sesiones personalizadas.

Esta perspectiva en el programa permite mirar de forma amplia los efectos de la violencia y el desgaste corporal y emocional, desprivatizando el dolor que en ocasiones se manifiesta en el cuerpo y en la interacción con uno/a mismo/a, con otras personas y con el entorno. El acompañamiento psicosocial individual y grupal, permite contextualizar estos impactos, como algo que involucra a las personas en lo individual y su relación en lo social, entendiendo que lo que le ocurre a las personas en su salud es originado por las desigualdades y violencias estructurales. También permite conocer las formas que las personas tienen para afrontar estas situaciones. La psicóloga encargada es Edith Escareño Granados.

Las personas participantes en el programa tendrán cuatro sesiones de atención psicosocial personalizada para orientar de manera más específica situaciones individuales más urgentes.

Para una atención se darán las pistas para acciones hacia mediano y largo plazo.



Administración del tiempo libre y el ocio

A lo largo del programa se establece varias horas de acompañamiento programado para generar espacios lúdicos y de administración del tiempo libre. La finalidad es revalorar y recuperar los tiempos destinados a la administración del ocio, tiempo de convivencia programada y tiempo para trabajar con la comprensión del retiro y la soledad. Las actividades estarán a cargo de Julio César Castro Argüelles.

Juegos Cooperativos para una Cultura de Paz

Este taller busca brindar a las personas participantes, las herramientas necesarias que les permitan construir la paz y al mismo tiempo, entender qué es el conflicto y como transformarlo de una forma positiva. Serán capaces de hacerlo con la sensibilización que obtendrán de las dinámicas lúdicas de trabajo en equipo y cooperación que se impartirán en cada semana de trabajo.



3- TALLERES DE SEGURIDAD Y DERECHOS HUMANOS

Los talleres de seguridad y derechos humanos estarán a cargo de Michael W. Chamberlin y Pablo Romo. Estos talleres tratarán temas de autocuidado y seguridad: *seguridad personal y colectiva, seguridad digital y talleres de derechos humanos de acuerdo a las necesidades del grupo.*

Talleres de autocuidado y seguridad

El taller de autocuidado se refiere a temas de seguridad y técnicas de autoprotección en el contexto de la labor de las personas defensoras de derechos humanos y periodistas. Serán diversas sesiones en donde se ofrecerán herramientas, experiencias y técnicas en seguridad personal.

Talleres de seguridad digital

El taller de seguridad digital constará de ejercicios en técnicas de protección de computadoras, celulares y en general cuidado de toda la dimensión informática.

Talleres de derechos humanos

Los talleres de derechos humanos se impartirán de acuerdo con las necesidades de las y los participantes. Un tema central es el enfoque específico que necesitan. De igual manera se darán talleres de paz y transformación positiva de conflictos.

Talleres de proyecto de vida

Uno de los objetivos del programa es lograr al final de los cuatro módulos elaborar un proyecto de vida que incluya los aprendizajes y buenas prácticas adquiridas.

ANEXO 1

Lugar del programa:

Casa Xitla





CASA XITLA

Dirección: Calle. del Convento No. 37, Sta Úrsula Xitla, Tlalpan, 14420 Ciudad de México, CDMX

Teléfono: (55) 5573 3360

WhatsApp: (044) 55 2028 5442

Su ubicación es al SUR de la Ciudad de México. A 10 minutos caminando de la estación del Metrobus Santa Úrsula Xitla (Línea 1). <http://www.metrobus.cdmx.gob.mx/mapa.html>

Escanea el código QR para mayor información.



ANEXO 2

Semblanzas Curriculares





NUESTRO EQUIPO



Martha Elena Welsh Herrera

Cofundadora de Casa Xitla

Pablo Romo Cedano

Cofundador de Casa Xitla



Michael W. Chamberlin

Consultor Independiente en Derechos Humanos

Myrna De la Garza Breña

Licenciada en Educación Artística



Edith Escareño Granados

Acompañante psicosocial, psicóloga

Siddhartha Emmanuel García Tamez

Médico Especialista en Medicina de la Actividad Física y Deportiva



Julio César Castro Argüelles

Coordinador de Casa Xitla

María Cristina Loera Sánchez

Egresada de la Licenciatura de Derechos Humanos y Gestión de Paz



Leticia O. Godoy

Coordinadora de Logística y Atención a Usuarios

Oscar Duque Luciano

Contador Público





MARTHA ELENA WELSH HERRERA

Cofundadora con Félix García y Pablo Romo de la organización independiente Lekil Kuxlejal, A.C., responsables del proyecto Casa Xitla.

Cofundadora con Myrna de la Garza del Centro de investigación del Movimiento Casa Xitla.

Especialista en Estudios del Movimiento por la Escuela Nacional de Danza Nellie y Gloria Campobello del INBAL. Licenciada en Educación Artística egresada de la Escuela Superior de Artes de Yucatán/CENART.

Bailarina en activo de danza contemporánea, con formación y trayectoria profesional como bailarina clásica. Actualmente integrante de las compañías de danza contemporánea El Cuerpo Mutable/Teatro de Movimiento y MdMar Danza.

Bailarina independiente para proyectos diversos, en especial relacionados con el compromiso social y para la construcción de paz.

Maestra de danza clásica para bailarines profesionales (El Cuerpo Mutable, Taller Coreográfico de la UNAM, Barro Rojo, y Compañía Tania Pérez Salas, EsDanza de Montréal, Fóramen M. Ballet, Danza Contemporánea Universitaria de la UNAM, y UX Onodanza), y alumnos en formación (Academia de la Danza Mexicana del INBA y en Centro de Formación para Bailarines de danza Contemporánea de Barro Rojo CEFOBRAE), creadora de talleres y cursos para el acercamiento al ballet desde una perspectiva somática.

Profesora honorífica asesora nacional de la Universidad Autónoma del Estado de Hidalgo
Autora de los talleres de Acondicionamiento Dancístico, Apreciación de la Danza, y Danzas Cortesanas como profesora el departamento de Difusión Cultural del Tecnológico de Monterrey, CCM

Autora del Manual de Acondicionamiento Dancístico publicado en 2006 por el Departamento de Difusión Cultural del Tecnológico de Monterrey en coedición con CONACULTA – INBA. Certificado de competencia laboral de calificación en Diseño e Impartición de Cursos otorgada por el CENEVAL, el CONOCER y el Tecnológico de Monterrey.



PABLO ROMO CEDANO

Doctor en Derechos Humanos por la UNED, Madrid, España. Ha obtenido el grado de Licenciatura en Teología por la Universidad de Friburgo, Suiza y Licenciado en Filosofía en México. Miembro fundador del Centro de Derechos Humanos “Fray Francisco de Vitoria” A.C. en la Ciudad de México, Miembro fundador y director (1993-1996) e investigador (1996 – 1999) del Centro de Derechos Humanos “Fray Bartolomé de Las Casas” A. C. Asesor de la Comisión Nacional de Intermediación (1994 – 1998). Presidente de la organización internacional *Dominicans for Humans Rights*, en Ginebra, Suiza (1999 – 2003). Co-director del Voluntariado Internacional Dominicano (2000 – 2003), Buenos Aires, Argentina. Miembro y Socio de Servicios y Asesoría para la Paz A.C. (SERAPAZ) desde 1995. Coordinador del Observatorio de la Conflictividad Social en México (2005 - 2011). Fundador de Casa Xitla (2009).

Profesor de Asignatura en la Universidad Claustro de Sor Juana (2009 – 2015), profesor de Asignatura de “Transformación Positiva de Conflictos” en la Facultad de Ciencias Políticas de la UNAM. Consejero Académico del Mecanismo Nacional de Protección a Defensores de Derechos Humanos y periodistas (2011 -2017) y presidente del mismo Consejo (2014 - 2017). Investigador de la Comisión de la Verdad para el Estado de Guerrero. Asesor para la Comisión de la Verdad del Estado de Oaxaca. Jurado del premio Franco-Alemán “Gilberto Bosques” (2013 - 2018). Consultor en temas de derechos humanos, protección y memoria histórica.

Ha sido también co-fundador de las revistas de derechos humanos “Justicia y Paz” (1982), “Amnámnesis”, de Teología (1990) Resiliencia (2016). Co-fundador del Melel Xojoval A. C. (1995). Articulista en periódicos de circulación nacional. Autor de algunos artículos y ensayos sobre derechos humanos, temas de paz y transformación positiva de conflictos. Fellow de Ashoka desde 2007. Fundador de Casa Xitla.



MICHAEL W. CHAMBERLIN



Consultor independiente en derechos humanos. Etnólogo por la Escuela Nacional de Antropología e Historia (ENAH) y Maestro en Derechos Humanos y Democracia por la Facultad Latinoamericana de Ciencias Sociales (FLACSO-México).

Fue Director General de Vinculación y Reparaciones Colectivas en la Comisión Ejecutiva de Atención a Víctimas (CEAV). Ha trabajado como consultor para Open Society Justice Initiative para la inclusión de víctimas y organizaciones de la sociedad civil en procesos de justicia transicional en México. Fue miembro del Consejo Consultivo de la Comisión Nacional de Los Derechos Humanos (CNDH).

Exdirector adjunto en el Centro para los Derechos Humanos Fray Juan de Larios AC en Coahuila acompañando a familiares de personas desaparecidas. Miembro del primer Consejo Consultivo del Mecanismo de Protección a Personas Defensoras de Derechos Humanos y Periodistas, y de su Junta de Gobierno.

Tiene diversas publicaciones y una columna semanal en RompeViento.TV



MYRNA DE LA GARZA BREÑA



Coreógrafa, bailarina y docente egresada de la Universidad Sorbonne de Paris 1989. Licenciada en Educación Artística por la Escuela Superior de Artes de Yucatán / CENART 2013. Analista del Movimiento Certificada (CMA) por Laban/Bartenieff Institute of Movement Studies de NY

Terapeuta Certificada de Masaje Yoga Tailandés por la Lotus Palm School, Montreal, Qc. Instructora y terapeuta en la Escuela de Masaje y Terapias Alternativas EMTA de México y el Centro de Investigación del Movimiento Casa Xitla.

Directora y coreógrafa del grupo de danza contemporánea "M d Mar" desde 1992.

Es creadora de la técnica El Movimiento Lógico® la cual imparte desde el 2009 a nivel licenciatura en la Academia de la Danza Mexicana (INBA) CdMx. Diseñó e impartió, en dos ediciones (2009-2010 y 2010-2011), el Diplomado de Actualización Profesional en la Técnica El Movimiento Lógico® (237 horas) CENIDI-DANZA "José Limón", CENART.

Miembro del Sistema Nacional de Creadores de Arte, emisión 2018.

Reconocimiento: En 1991 participa en el XII Premio Nacional de Danza con la coreografía y música originales "...Y pasa un tren" y obtiene la Mención a la Mejor Composición Musical, Teatro de Bellas Artes, México D.F.

Premios: Contó con el Beneficio derivado del artículo cuadragésimo segundo del Presupuesto de Egresos de la Federación 2012 para la producción en danza, EPRODANZA. Obtuvo Primer lugar en la convocatoria Donde pongo el Ojo pongo la Danza, con la video danza "Drop" en colaboración con Alfredo Salomón y Sr. González. Festival Bailar A pantalla, Guadalajara, Jal. Febrero 2016.

Publicaciones: "El Movimiento Lógico®: maridaje entre Laban y Alexander"
Revista de Danza Centrífuga número 3, invierno 2010.



EDITH ESCAREÑO GRANADOS



Psicóloga por la Universidad Nacional Autónoma de México. Maestra en Saberes sobre Subjetividad y Violencia en el Colegio de Saberes. Forma parte de la Red Nacional de Peritos/as y Expertos/as Independientes Contra la Tortura y del Espacio Psicosocial por los Derechos Humanos. Es profesora en la Universidad del Claustro de Sor Juana y en la Universidad Iberoamericana.

Cuenta con experiencia en el estudio e investigación de hechos de tortura y a sus familiares, así como a familiares de desaparición forzada y ejecución extrajudicial y a organizaciones de derechos humanos. En el acompañamiento psicosocial a familiares de personas desaparecidas, en particular a niños, niñas y adolescentes. Ha participado en la elaboración de peritajes psicológicos y psicosociales en temáticas de género (violencia de género, violación sexual, feminicidio) en graves violaciones a derechos humanos (tortura y desaparición forzada) y reparación del daño. Participó en la generación de insumos para la actual ley de tortura en México; así como para diversos informes sobre la situación de tortura en México para organismos de derechos humanos nacionales e internacionales (CAT, SPT, Amnistía Internacional). Formó parte de los grupos de trabajo para actualización del Protocolo de Estambul.

Es coautora de *"Yo sólo quería que amaneciera: diagnóstico de impactos psicosociales del caso de Ayotzinapa"*¹; *"Implementación del Protocolo de Estambul: Herramienta de impunidad en México"*²; *"Análisis sobre los patrones de tortura usados en México y los impactos en los sobrevivientes de tortura"*³; *"Encubriendo la tortura en México: la responsabilidad de los profesionistas de la salud en México"*⁴; y Jornadas de Acompañamiento Psicosocial, una experiencia grupal, por publicar.

1 Se puede consultar en <http://fundar.org.mx/mexico/pdf/InformeAyotziFin.pdf>

2 Se puede consultar en <http://www.contralatortura.org.mx/index.php/component/k2/item/167-implementacion-del-protocolo-de-estambul-arma-de-impunidad-en-mexico>

3 Se puede consultar en <http://www.contralatortura.org.mx/index.php/component/k2/item/138-analisis-sobre-los-patrones-de-tortura-usados-en-mexico-y-los-impactos-en-los-sobrevivientes-de-tortura>

4 Se puede consultar en https://drive.google.com/file/d/1EaLQilif5ExW3n1SSxzm8z697OLDa0nF/view?usp=sharing&fbclid=IwAR2IfyxTqk-kzF_Om_oWFJeTWJddBXF2_iNvmuCFbhW-GBz2IOEAcmT-I



SIDDHARTHA EMMANUEL GARCÍA TAMEZ



Estudió en la Escuela Nacional de Medicina y Homeopatía del Instituto Politécnico Nacional (IPN) la Licenciatura de Médico Cirujano y Homeópata. Mientras cursaba sus estudios, se dio cuenta que hay que tener muchas herramientas terapéuticas para el tratamiento integral de las personas por lo que complementó sus estudios profesionales con diplomados en: Quiropráctica, Acupuntura y Medicina Tradicional China, Masoterapia, Nutrición. Posteriormente, buscando mejorar la salud de las personas y potenciar su desempeño físico y siguiendo su pasión, estudió la Especialidad en Medicina de la Actividad Física y Deportiva en la Dirección de Medicina del Deporte de la Universidad Nacional Autónoma de México (UNAM).

Ha sido el médico titular de equipos de diversas disciplinas deportivas, coordinando programas de salud con distintas instituciones públicas y privadas.

Actualmente se desempeña como docente en la Facultad de Medicina de la UNAM, es conferencista en congresos médicos y relacionados a la salud y liderazgo, atiende su clínica donde le brinda asistencia a las personas para que puedan recuperarse de sus lesiones y mejorar su rendimiento deportivo y colabora continuamente con Casa Xitla para la mejora de la salud de su personal así como los asistentes de ella.



JULIO CÉSAR CASTRO ARGÜELLES



Colabora en Casa Xitla desde hace poco más de 10 años como coordinador del área de mantenimiento, es asistente de logística y atención a usuarios.

Es encargado del taller de administración del tiempo libre en el que pone en práctica sus estudios profesionales en filosofía. Tiene conocimiento en el arte, técnica y práctica de cultivar los jardines.

MARÍA CRISTINA LOERA SÁNCHEZ

Egresada de la Licenciatura de Derechos Humanos y Gestión de Paz de la Generación 2015-2018 de la Universidad del Claustro de Sor Juana con especialidad en Reconstrucción del tejido social en México: democracia, ciudadanía y cultura de paz y Teorías de género y acción política.



Se ha desempeñado en materia migratoria en proyectos destinados a la regularización migratoria por razones humanitarias, condición de refugio y asilo político, y de formación y empoderamiento de mujeres migrantes en situación de vulnerabilidad a través de su trabajo y colaboración con la casa de acogida CAFEMIN y la organización Asylum Access.

Igualmente ha fungido como investigadora en materia de género en el Claustro de Sor Juana y de derechos humanos con perspectiva de paz en la asociación civil Lekil Kuxlejal, donde actualmente se desempeña en el diseño, implementación, desarrollo y sistematización de talleres y proyectos en materia de cultura de paz, con enfoque en juegos cooperativos; a la par de ser parte de la Escuelita de derechos humanos del Centro de Derechos Humanos Fray Francisco de Vitoria.



LETICIA O. GODOY

Nació en CDMX el 7 de mayo de 1986, actualmente tiene 35 años.

Colabora en Casa Xitla desde hace poco más de dos años como coordinadora de Logística y Atención a Usuarios, así mismo como auxiliar administrativo.

Recientemente se unió a colaborar en el equipo de burn-out asesorada en gran parte por Edith Escareño quien es psicóloga, para el acompañamiento psicosocial. Desarrolla un taller de manualidades que está enfocado en el autocuidado y en el observarse individualmente para el reconocimiento y trabajo emocional.



OSCAR DUQUE LUCIANO

Contador Público egresado del Instituto Politécnico Nacional.

Ha colaborado como administrador, subdirector y coordinador administrativo y tiene una trayectoria como contador en organizaciones de la sociedad civil. Tiene experiencia en el ámbito administrativo, de gestión, contable y fiscal en organizaciones sin fines de Lucro.



BURN-OUT



LEKIL KUXLEJAL

