

AYUDANDO A LOS NIÑOS A APRENDER DISCIPLINA PROPIA



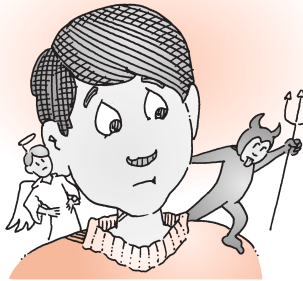
Maneras en que los padres pueden ayudar a los hijos para que les vaya mejor en la escuela



Una serie de folletos para padres

L A S * S E R I E S * D E * D I S C I P L I N A

Disciplina Propia: El pasaporte al éxito



Año tras año, los padres y los maestros clasifican la disciplina como un gran problema de las escuelas y los estudiantes.

Cuando pensamos en la disciplina, pensamos frecuentemente en padres y maestros imponiendo la ley ... enseñándoles a los niños a obedecer y mostrar respeto. Pero la forma más eficaz de disciplina es la *disciplina propia*.

Un niño que tiene disciplina propia, se motiva desde adentro. Él hace lo que es

correcto aún cuando no esté nadie para decírselo. Él puede controlar su propia conducta.

A los niños con disciplina propia les va mejor en la escuela ... y en la vida. Son organizados y persistentes. Asumen responsabilidad por su propio aprendizaje. Pueden dejar de lado los intereses a corto plazo para lograr metas a largo plazo. Es más probable que los niños con control propio se lleven bien con los demás. Sin embargo, porque son auto-dirigidos, es menos probable que se dejen llevar por las influencias negativas de sus iguales.

Las escuelas trabajan con esfuerzo para enseñarles a los estudiantes la disciplina propia, pero las lecciones más eficaces que un niño aprenderá se aprenden en la casa.

Este folleto está lleno de ideas que puede usar en la casa para enseñar a su hijo las destrezas y actitudes que él necesitará para convertirse en una persona con disciplina propia ¡lista para tener éxito en la escuela!

Consejo: No espere poner todas las ideas de este folleto en práctica inmediatamente. La mejor forma de hacer cambios es poco a poco. Enfóquese en una o dos ideas al mismo tiempo ... ¡y no se olvide de celebrar el avance!

Los padres deben crear el escenario

La disciplina propia se desarrolla con el tiempo. Cuando los niños están jóvenes, no saben cómo controlarse. Los padres deben imponer disciplina para enseñarles cómo. Pero la meta de la disciplina debería ser ayudar al niño a confiarse *menos* en la disciplina de los padres y *más* en la disciplina propia.

Aquí tiene algunas formas en que usted puede crear el escenario para la disciplina propia:



1. **Dé un ejemplo.** Lo que *hacen* los padres dice más que cualquier cosa que les *digan* a los hijos. ¿Muestra usted disciplina propia? ¿Fija usted metas y se lanza a lograrlas? ¿Se enfrenta con los problemas cara a cara? ¿Llega al trabajo a tiempo? ¿Controla sus emociones?
2. **Provea una atmósfera de cariño y de apoyo.** Los niños necesitan sentirse amados y seguros. Los niños no pueden aprender a tener disciplina propia si tienen temor de cometer errores, o de tener una opinión que sea diferente a la suya.
3. **Dígale a su hijo lo que espera de él.** Su hijo desea cumplir con las expectativas de usted. Dígale cómo desea que se porte y porqué. Dígale que espera que haga lo mejor que pueda en la escuela. Anímelo para que alcance su potencial total.
4. **Sea claro sobre las normas de la familia de lo bueno y lo malo.** Los niños con disciplina propia tienen un sentido claro de lo bueno y lo malo. Hable de los peligros de las drogas y el alcohol. Hable de la importancia de la educación. Hable de los valores que espera que tenga su hijo.
5. **Enséñele a su hijo guiándolo y no castigándolo.** Los niños aprenden mejor cuando se sienten que son socios en el proceso del aprendizaje—no los oponentes.

Su estilo de disciplina, ¿le dice a su hijo, “Somos un equipo, Yo soy el líder y es mi trabajo ayudarte a crecer”? ¿O es un enfoque de “yo en contra tuyo”? ¿Puede su hijo dudar de la autoridad y de la forma tradicional de hacer las cosas? ¿Es su forma la única forma?

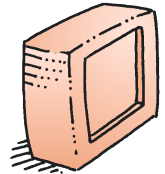
Use estos cuatro pasos básicos para fomentar la disciplina propia

1. Fije límites claros y consistentes

Antes que aprendan a fijar límites por sí mismos, los niños necesitan que los padres fijen los límites para ellos—tales como las reglas para la TV, la tarea, la hora de irse a dormir y recoger las pertenencias al final del día.

A medida que los niños crecen y se hacen más responsables, los límites se pueden ajustar, pero solamente según los niños se *ganen* la libertad aumentada, y solamente si es que saben cuáles son los límites. Si involucra a su hijo para desarrollar los límites esto le enseña a su hijo a fijar los límites él mismo.

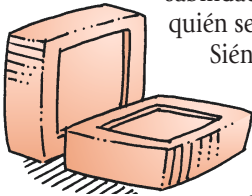
Una vez que se fijan los límites, esté preparado para que su hijo los pruebe—así es cómo aprende lo que los límites *realmente* son. Es por eso que es importante que sea consistente en hacer cumplir los límites que usted fije. A no ser que los límites se queden iguales y a no ser que los padres hagan cumplir los límites de la misma forma cada vez, los niños no pueden estar seguros de cuáles son los límites.



2. Déle responsabilidades a los niños

Darle responsabilidades a los niños les prepara a hacerse responsables de sí mismos—una parte importante de la disciplina propia.

La clave para los padres es saber qué responsabilidades darle a los niños y cuándo—y después realmente entregándoles las responsabilidades. Una forma de hacer esto es preparar una lista de quién se hará responsable de qué.



Siéntese y decida con su hijo qué responsabilidades está listo para manejar solo. ¿Levantarse e irse a dormir a tiempo? ¿Preparar el desayuno? ¿El cuidado y selección de la ropa? ¿La tarea? ¿Mantener su habitación limpia? ¿Pasar la aspiradora? ¿Resolver conflictos con un hermano?

Una vez que tenga un acuerdo de quién es responsable por qué, apéguese a ello. Recuerde: Mientras que siga recordando y regañando por una responsabilidad—o aún algunas veces haciéndola por su hijo—*justed* todavía está asumiendo esa responsabilidad!

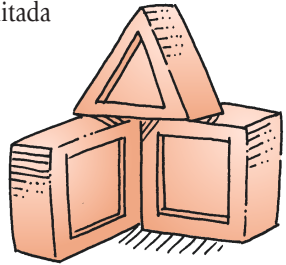
3. Ofrezca opciones a su hijo

Un niño con disciplina propia puede tomar una selección responsable por sí mismo después de pensar en sus opciones y consecuencias. La mejor forma para enseñarle a su hijo a tomar buenas elecciones es dándole mucha práctica.

Cuando su hijo es pequeño, déle una cantidad limitada de elecciones. Comience con dos selecciones a la vez: “¿Quieres ponerte los pantalones de mezclilla o tus pantalones de trabajo?”

A medida que su niño crezca, la meta es que él pueda tomar decisiones “libres”—sin ninguna ayuda de usted. Frecuentemente preguntarle a su hijo “¿Tú quieres ... ?” le ayuda a practicar cómo tomar decisiones. Esto muestra que usted lo quiere y lo respeta lo suficiente para confiar en sus decisiones.

Usted puede ayudar a su niño a tener más conciencia de sus elecciones al hacer preguntas: ¿Qué elegiste hacer? ¿Estás consiguiendo lo que deseas con lo que estás haciendo? Si sigues haciendo lo que estás haciendo, ¿se pondrá mejor o peor la situación? ¿Qué opciones tienes?



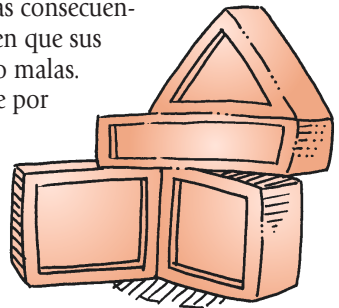
4. Deje que su niño experimente las consecuencias

Usted puede asegurarse que su niño experimente las consecuencias de sus acciones. Así es como los niños aprenden que sus acciones tienen consecuencias—tanto buenas como malas.

El saber las consecuencias de una acción posible por adelantado y aprender a considerar las consecuencias (“¿Valdrá la pena esto?” por ejemplo) le ayuda a su niño a aprender disciplina propia.

Cuando sea posible, deje que su hijo sufra las consecuencias naturales de sus decisiones. Las consecuencias naturales significan sencillamente no hacer nada y dejar que las consecuencias tomen lugar. Las consecuencias naturales de no dormir lo suficiente es sentirse cansado el día siguiente. Un niño que ha sufrido el cansancio estará más dispuesto a irse a dormir a tiempo.

Usted también puede fijar consecuencias lógicas. Por ejemplo: Si su hijo perdió la cena, entonces tendrá que preparar su propia comida. O si él escribe en la pared, deberá limpiarla.



Fomente la disciplina propia con refuerzos positivos

Hable con su hijo

Los maestros han descubierto que hablando con los estudiantes para felicitarlos y reforzar las buenas cosas que hacen es una de las mejores formas para conseguir la disciplina propia.

Las conversaciones informales—en cualquier momento menos cuando su hijo se haya portado mal—también le servirán a usted. La hora de la cena es la mejor hora. Trabajen—y conversen—juntos en la cocina antes de la comida. Quédense junto a la mesa y límpiennla juntos.

Convierta las historias de la noche en conversaciones. Cuando se apaguen las luces, aun los niños que no son comunicativos en el día podrían abrirse. Y estarán más dispuestos para crítica constructiva.

O use la hora del automóvil. Muchos padres descubren que la hora del automóvil es un gran momento para hablar con los niños—sin interrupciones.



Desarrolle la confianza en sí mismo de su hijo

Los niños que se sienten queridos, se sienten capaces. Ellos pueden darle mucho más a la vida ... y conseguir más de la misma. Para desarrollar la confianza de su hijo en sí mismo, dicen los expertos:

- **Dígale frecuentemente a su hijo, que lo quiere** y que usted piensa que es especial. Use tanto palabras como acciones a menudo. No suponga que está demasiado mayor. Y no suponga que él sepa.
- **Ayude a su hijo a desarrollar un sentido de significado y de propósito.** Hable de sus sueños y metas. Dígale que lo necesita y que agradece su ayuda. Pídale que ayude a los otros. Ya sea siendo tutor de un niño o leyéndole a un anciano, por ejemplo, le ayuda a un niño sentirse importante.
- **Muestre respeto.** Pídale opiniones a su hijo. Toque la puerta de su habitación antes de entrar.

Pruebe incentivos y recompensas

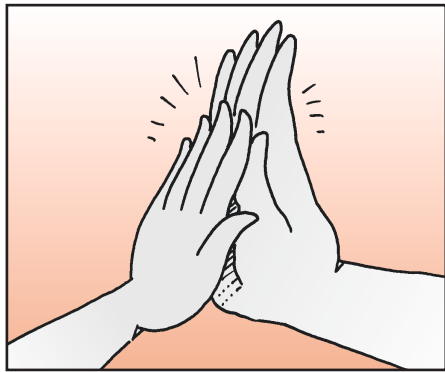
Algunas veces una recompensa—una película, dinero una golosina o privilegio—puede animar a un niño a hacer algo hasta que desarrolle su motivación interna para hacerlo por sí mismo.

Pruebe prometerle a su hijo algo que le guste para despertar su interés, para conseguir que haga algo nuevo, o para animar una buena conducta. Pero no abuse de las recompensas. Las recompensas solamente deberían reforzar la buena conducta. No use una recompensa para detener una mala conducta. Eso es un soborno y los sobornos pronto confunden a los niños.

Y no recompense a sus hijos por todo. Eso le dará la impresión que la gente debería trabajar únicamente para recompensas ... y no por el orgullo de hacer bien un trabajo.

Aquí tiene algunas ideas de recompensas que sirven:

- **Recompense con elogios.** Sea específico, y haga comentarios por un esfuerzo así como por logros grandes y pequeños. Cuando su hijo pasee el perro, diga, "Te agradezco por cumplir con tu responsabilidad sin que te lo pidan." O, "Es maravilloso cuánto esfuerzo has puesto en ese proyecto de ciencias. Realmente se ve."
- **Celebre un trabajo bien hecho.** Cuando su hijo termine un trabajo o un proyecto grande, consiga un helado o una pizza. Vayan juntos al zoológico o hagan alguna otra cosa que su hijo elija.
- **Muestre interés en el trabajo escolar.** Lea los trabajos que su hijo escribe para la escuela. Pídale ver las obras de arte y los problemas que resolvió. Hable de ellos, y envíe copias de los mejores a un pariente favorito. Cuelgue el "mejor trabajo" para que todos lo vean. Simplemente el saber que usted está interesado en su trabajo, saber que usted se ha dado cuenta—y que le gusta—su trabajo es una recompensa poderosa y un incentivo para seguir trabajando con esfuerzo.



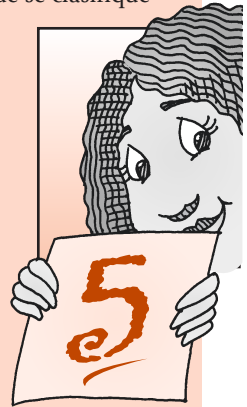
Enseñe a su hijo las destrezas de la autodisciplina

Usted puede enseñarle a su hijo muchas destrezas necesarias para la autodisciplina. Una destreza es un paso importante para llegar a ser una persona con disciplina propia.

Conciencia propia

Déle a su hijo una lista de conductas y haga que se clasifique él mismo en una escala de 1 a 5. Por ejemplo:

- Yo expreso mis ideas calmadamente.
- Yo termino mi trabajo a tiempo, sin que me regañen.
- Estoy dispuesto a probar cosas nuevas.
- Yo me hago responsable por mis decisiones.
- Yo hago mi parte en la casa.
- Yo digo lo que creo y hago lo que digo.
- Yo no golpeo a otras personas para resolver problemas.
- Yo pido disculpas cuando estoy equivocado.



Hable de los resultados con su hijo para ver si sus perspectivas son diferentes.

Cuidado propio

- **Presente la rutina de "Pies a Cabeza."** Si su hijo constantemente se olvida su sombrero o su tarea, enséñele a pasar una lista antes que salga corriendo por la puerta: "Llevo puesto mi sombrero, tengo puesto mi abrigo, tengo puestos mis guantes, tengo mis zapatos puestos y mi bolsón está en mi espalda."
- **Déle a su hijo un reloj despertador,** así puede tomar la responsabilidad de levantarse por la mañana.
- **Coloque un termómetro afuera** donde su hijo lo pueda ver desde adentro. Enséñele cómo leerlo, así él puede tomar sus propias decisiones sobre cómo vestirse para el día.

Control propio

Ayude a su niño a ver la relación entre sus sentimientos, sus acciones y los resultados. Cuando su niño tiene una discusión o se pone en problemas, pregunte, “¿Qué estabas sintiendo?” “¿Qué hiciste?” “¿Qué te pasó?” Ayude a su hijo a aprender a controlar lo que hace cuando esté enojado, en vez de simplemente hacer lo que el enojo “le hace” hacer.

Persistencia

La disciplina propia es un trabajo con esfuerzo. Hay que seguirlo. Dígale a su hijo, “Nunca serás un fracaso hasta que abandones.” “Perder una batalla no significa haber perdido la guerra.” “Sigue adelante. Vas a tener éxito.”

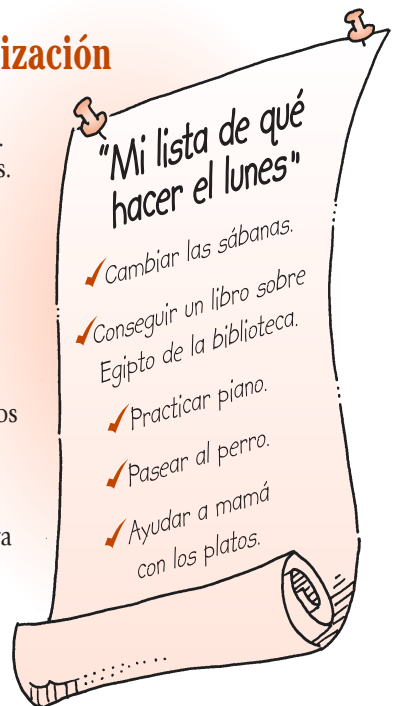
Hable de algún momento en que usted casi abandonó, pero no lo hizo y se sobrepuso a un obstáculo. Trabajen juntos en crucigramas, o junten un rompecabezas—y no abandonen hasta que hayan terminado.

Destrezas personales de organización

Tenga un lugar para todo. La ropa de verano, la ropa de invierno, ropa doblada y ropa sucia. Zapatos, guantes y sombreros. Juguetes y libros. Basura. Un lugar para estudiar. Un lugar para papeles escolares, lápices y lapiceras, y otras provisiones escolares.

Anime a su hijo para que decida el mejor lugar para cada cosa. Póngale etiquetas a todo para tener fácil acceso.

Déle a su hijo un bolsón con un bolsillo para notas del maestro, y cubiertas para trabajos terminados. Coloque una caja de “cosas de la escuela” al lado de la puerta donde él pueda poner el bolsón—y cualquier otra cosa que necesite para el día siguiente. Ayude a su hijo a organizar su tiempo. Un libro de trabajos semanales puede ayudar a su hijo a llevar la cuenta de qué se debe entregar y cuándo. Déle una pequeña libreta de notas donde su hijo pueda hacer sus propias listas de “cosas por hacer.”





Buen juicio

- **Enséñele a su hijo a fijar prioridades.** No hay tiempo suficiente para hacer todo. Los niños tienen que hacer elecciones. De otra forma, no podrán manejarse a sí mismos. Mientras su hijo hace una lista de "Cosas para hacer," trate de preguntar, "¿Qué es lo más importante que tienes que hacer hoy?" Después sugiera que haga eso primero.
- **Ayude a su hijo a aprender de los errores.** Cuando su hijo se equivoque, no indique su equivocación ni hable de qué hizo mal. Haga preguntas como, "¿Qué aprendiste de esta situación?" "¿Qué harías diferente la próxima vez?"

Hable de cómo el fallar en unas pocas cosas no hace que una persona sea un fracaso. Después lea sobre gente que fracasó, y aun así continuaron para hacer contribuciones sobresalientes— como Jonás Salk, Tomás Edison y George Washington.

- **Haga preguntas para "pensar."** "¿Por qué crees que sucedió esto?" "¿Qué crees que sucedería si ... ?" "¿Por qué crees que ella hizo eso?" "¿Qué piensas de ... ?" Después realmente escuche las respuestas.

Destrezas para resolver problemas

- **Trate de resolver los problemas en familia.** Déle a cada persona una tarjeta índice en blanco y haga que escriba un problema del hogar. Baraje las tarjetas y léalas una por una. Busquen juntos ideas geniales y haga que alguien anote las soluciones posibles. Evalúe las ventajas y desventajas de cada solución. Después lleguen a un acuerdo sobre las mejores. Vuelva a barajar las tarjetas y siga con el próximo problema.
- **Deje que su hijo maneje sus propios problemas.** Cuando él venga con un problema, reconózcalo y pregunte, "¿Qué podemos hacer con ello?" Normalmente su hijo tendrá una buena respuesta. O sugiera directamente que su hijo lo resuelva por sí mismo. Con un poco de entrenamiento de qué decir y hacer, su hijo puede aprender una lección poderosa: Que él mismo puede afectar al cambio.

Cómo fijar metas

Hable con su niño acerca de la importancia de las metas. Si unos niños tienen una visión de dónde ellos quieren ir, ellos probablemente irán ahí. Metas hacen más fácil decir “no” al comportamiento irresponsable, y “sí” a su visión del futuro.

Hable con su niño acerca de la importancia de hacer pequeños sacrificios para alcanzar sus metas. Esa clase de geometría se conquista mejor si su adolescente sabe qué se requiere para entrar a la universidad.

Empiece con metas a corto plazo, usando estos pasos:

1. **Ayude a su niño a identificar una meta—desafiante—** pero que se puede lograr—al comienzo de la semana. Eso podría ser entregar un reporte de un libro a tiempo, o conseguir que una prueba de ortografía esté 90 por ciento correcta. O su niño podría querer trabajar en cambiar una mala costumbre.
2. **Haga que su niño escriba la meta en un pedazo de papel y exhibalo.** Un recordatorio visual ayudará a que el niño se mantenga motivado.
3. **Háblele de cómo lograr la meta.** Ayude a su niño a dividir las metas en pequeños pasos. Por ejemplo, “Leer dos capítulos el lunes. Terminar el libro el martes. Escribir un reporte el miércoles. Revisarlo el jueves.”
4. **A medida que avanza la semana, pregunte como están funcionando las cosas.** Si se presentan problemas, hable de las soluciones posibles. Si su niño se atrasa en lectura, por ejemplo, unos 10 minutos de extensión a la hora de irse a dormir pueden ayudar al niño a ponerse al día.
5. **En el fin de semana, ayude a su niño a evaluar que tan bien le fue, ¿Alcanzó su meta? ¿Por qué sí o por qué no?**

Lo más importante, es elogiar a su niño por haber tratado. Entonces haga que su niño fije otras metas que se puedan lograr para la próxima semana. Cada vez que su niño alcance una meta, él estará reforzando su confianza en sí mismo y su capacidad de alcanzar otra.

Use el mismo proceso de fijar metas para ayudar a su hijo para que sus metas a largo plazo y sus sueños se conviertan en realidad.



Promueva actividades que desarrollen disciplina propia

Una forma en que usted puede ayudar a su niño a practicar la disciplina propia es animándolo a participar en una variedad de actividades, tanto dentro como fuera de la escuela. Aquí tiene algunas de las mejores:



Actividades extracurriculares

Los clubes de después de la escuela de drama, atletismo, música, idiomas, scouts y otros le dan a los niños una oportunidad para probar nuevas destrezas y recibir reconocimiento por un trabajo bien hecho.

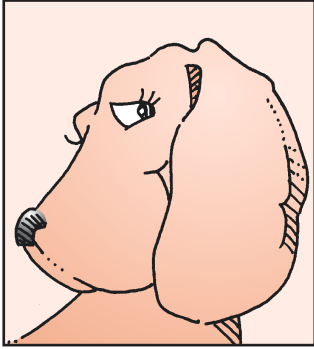
Asegúrese que su hijo elija actividades que le interesen a él—no a usted. Elogie lo que su hijo haga bien. Ignore el resto.

No deje que su hijo abandone una actividad cuando esté “decaído.” Si su entusiasmo se ha desvanecido, o si está con tensión debido a un recital que está por venir, ayúdele a seguir. Un cambio en la música u hora de práctica, o simplemente escuchar sus reclamos, podría ayudar. Espere hasta que pase ese obstáculo. Después siéntese y hable de sus lecciones y si es que desea continuar.

Pasatiempos

Aun si usted no está interesado en coleccionar estampillas, coser o las últimas aventuras de Superman, anime el interés de su hijo. Hágale saber que usted admira su dedicación e interés en aprender cosas nuevas. Muestre interés en los pasatiempos de su hijo, pero no se haga dueño.

No sobrecargue a su hijo con demasiado equipo cuando él tome interés en algo nuevo. Si comienza una colección de insectos o de rocas, no se apure a salir y comprar un equipo caro. Provea unas pocas cosas necesarias para dejar que comience. Después, si él cuida esas cosas y continúa su interés, podrá proveer más.



Cuido de animales domésticos

Los animales domésticos son diversión, pero son un asunto serio. Mientras los niños alimentan, le dan agua y ejercitan a los animales domésticos cada día, ellos aprenden disciplina propia además de cómo respetar y cuidar algo que aman.

Si es posible, involucre a su hijo para que elija el mejor animalito doméstico para su familia. ¿Estará adecuado el animalito para su casa? ¿Su presupuesto? ¿Tendrá su hijo la destreza y suficiente tiempo para cuidar esta clase de animalito?

Haga un contrato con su hijo. Especifique qué hará él por el animal, así como las consecuencias si es que no lo hace. Después haga que lo firme.

Cómo administrar dinero

Aprender cómo hacer un presupuesto, manejar e invertir dinero es una gran forma de desarrollar disciplina propia. Los niños pueden comenzar a aprender sobre dinero tan pronto como a la edad de tres años, pero nunca están demasiado grandes para comenzar. La necesidad de una administración responsable del dinero no se acaba nunca.

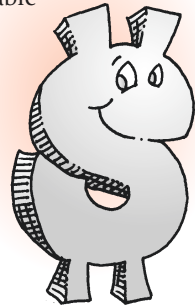
Muestre a su hijo cómo hace el presupuesto para el dinero de la familia. Aquí tiene un ejemplo:

- **Gastar.** Para comidas, cuentas mensuales, etc.
- **Ahorrar.** Para cumplir con las necesidades y deseos a largo plazo—como dinero para la matrícula del colegio, un automóvil familiar o una vacación.
- **Dar.** Para donaciones a organizaciones y caridad.

Hable con su hijo de su presupuesto familiar. La próxima vez que pague las cuentas, pídale a su hijo que ayude.

Hable de prioridades: ¿Qué es más importante para su familia y cómo se refleja esto en sus finanzas?

Pídale a su hijo que sugiera prioridades futuras. ¿Desean conseguir un gatito? ¿Ir de viaje? ¿Cómo podría la familia ahorrar para ellos? ¿Ayudaría usar menos electricidad? ¿Debería abrir una cuenta de "emergencia"?



Ayude a su hijo para que tome la costumbre de la disciplina propia

Las buenas costumbres hacen más fácil la disciplina propia. Las costumbres son acciones automáticas que no necesitan pensamiento consciente. Usted probablemente no piensa qué va hacer primero en la mañana. Lavarse los dientes y darse una ducha son costumbres que ha desarrollado al paso de los años. Usted puede ayudar a su niño para que también haga de la disciplina propia una costumbre.

Desarrollar buenas costumbres es tan fácil como 1-2-3:

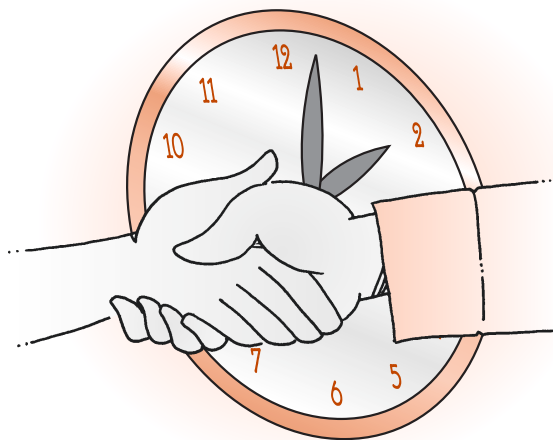
1. **Asegúrese que su hijo desea participar.** Hable de cómo las costumbres positivas pueden hacer la vida más fácil y agradable.
2. **Elija solamente unas pocas costumbres** para desarrollar en un momento. Hay muchas costumbres que desarrollan disciplina propia—leer cada día, tomar notas en la clase, estudiar a la misma hora cada día. Siéntese con su hijo y acuerden sobre una lista de costumbres que le ayudará a él a desarrollar disciplina propia.
3. **Permita 21 días.** Los expertos han descubierto que si usted repite una acción cada 21 días, es probable que se convierta en automática. Así por los próximos 21 días, ayude a su hijo a actuar con sus nuevas costumbres. Después de ello, estará en su camino a la disciplina propia.



Una Palabra Final

Toma tiempo para que los niños entiendan el valor del control propio, *en lugar* del control que sea impuesto por los adultos. Y le lleva tiempo a los padres ser consistentes para establecer las ideas de este folleto.

Pero el esfuerzo vale la pena. Si lo toma un paso a la vez, si usted es paciente, persistente, verá cómo su hijo crece para ser un adulto feliz, con disciplina propia— listo y capaz de enfrentarse a los desafíos de la vida.



Ayudando a los niños a aprender disciplina propia es uno de ocho títulos de “Las Series de Disciplina” de folletos para padres publicados por The Parent Institute®, P.O. Box 7474, Fairfax Station, VA 22039-7474. Call (800) 756-5525.

Copyright © 2020 The Parent Institute®, a division of PaperClip Media, Inc. www.parent-institute.com

Editora Responsable: Doris McLaughlin. Editor Emérito: John H. Wherry, Ed.D.

Escritora: Luann Fulbright. Redactora Principal: Erika Beasley.

Equipo de Redacción: Rebecca Miyares y Alison McLean. Gerente de Producción: Sara Amon.

Editora de Traducciones: Victoria Gaviola. Gerente de Comercio: Cynthia Lees.

Gerente de Servicio al Cliente: Peggy Costello. Gerente de Distribución: Marc Sasseeville.

Diseño gráfico e ilustraciones: Joe Mignella, Maher & Mignella, Cherry Hill, NJ.