



# Gestión emocional

Colegio Los Almendros .La Lastrilla





# RELAJACIÓN EL ÁRBOL

Viaje a ti

Música <https://youtu.be/2wkK-Mm2mbU>



# Resumen

---

- Pedagogía Preventiva
- Educar a los alumnos que tenemos
- Importancia del inicio, meseta y final
- Validar emociones
- Miedo, Las tres -or





# Retales

- Paciencia: esperar contento
- **Final:** buena lid, evocar jornada, no dejar lo difícil para el final, calcular acabar
- Principio de Premark
- Contenido habitado



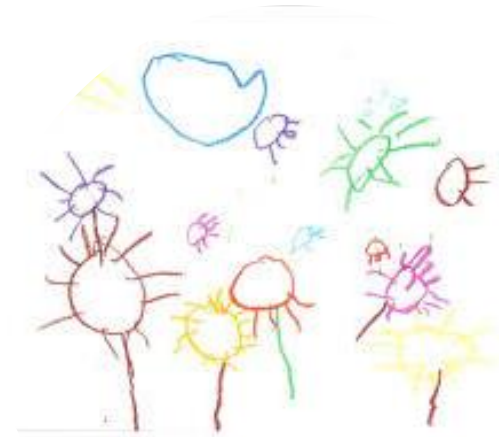
# Guion

- Detectar emociones. THP
- Rabia, tristeza, amor, alegría
- Cómo recuperar a niños
- Recreos



# DETECTAR EMOCIONES

- THP
- CAJA DE ARENA



THP





- El test del H T P **John Buck**
- En los niños el dibujo **afloja la tensión emocional**
- Orden **casa-árbol-figura humana**
- <https://psicodiagnosis.es/areaespecializada/instrumentosdeevaluacion/htpcasaarbolpersona/index.php>



# Casa

- Después de la casa:
- ¿Quién vive ahí?
- ¿Los habitantes son felices?
- ¿Qué está ocurriendo dentro de la casa?
- ¿Cómo es por la noche?
- ¿La gente visita esta casa?





# CASA

- **Grande:** alegría acogedora
- **Pequeña:** necesita recogimiento introversión
- **Casa baja:** opresión angustia
- **Vallada:** introversión
- con pinchos: más agresividad
- **Con jardín:** signo positivo



# Puerta

- **Sin:** romper con el mundo exterior, timidez
- **Grande:** dependencia de los demás
- **Dos puertas:** confrontación entre los padres o dos personas del círculo familiar





# ventana

- **Sin ventanas:** se siente aprisionado por ambiente familiar, carencias afectivas,
- **Con barrotes:** casa se ve con desagrado
- **Mal alineadas:** falta de atención, inseguridad, problemas de aprendizaje



# Techo

- Sin techo escaso nivel cognitivo
- Con tejas: gusto por la lectura







# CHIMENEA

- **Sin chimena:** niño frío, pocas vinculaciones afectivas a nivel familiar
- **Con chimena,** pero sin humo: poco realización en el ambiente familiar
- **Con humo** ( 7 años) ambiente familiar cálido
- **Humo arriba** idealista
- **Izquierda:** nostalgia
- **Derecha:** extrovertido, aventurero
- **Humo muy denso:** problemas en el ambiente familiar



# Otros

## Camino:

- **Recto**, saben escuchar a los demás
- **Ondulado**: más exigente, orgulloso
- **Con piedras**: obstáculos
- **Sol**: echa de menos al padres
- **Nubes, lluvia**, temor a que puedan darse determinadas situaciones
- **Cables eléctrico, antenas** (son símbolos muy raros) obsesivos, tercos, no suelen gustarles la improvisación

# Árbol

- **Después del árbol:**
- ¿Qué clase de árbol es éste?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿En qué estación está viviendo?
- ¿Qué más crece alrededor suyo?
- ¿Quién lo riega?
- ¿Los árboles necesitan luz del sol para vivir, este árbol tiene suficiente luz?





# Árbol

- **Árbol pequeño:** timidez
- Si lo dibuja en al parte de **abajo**, en la adolescencia:
  - es inseguridad, necesidad de protección parental
- Ocupando **todo el espacio:**
  - sociabilidad,
  - generosidad





# Árbol. Raíces

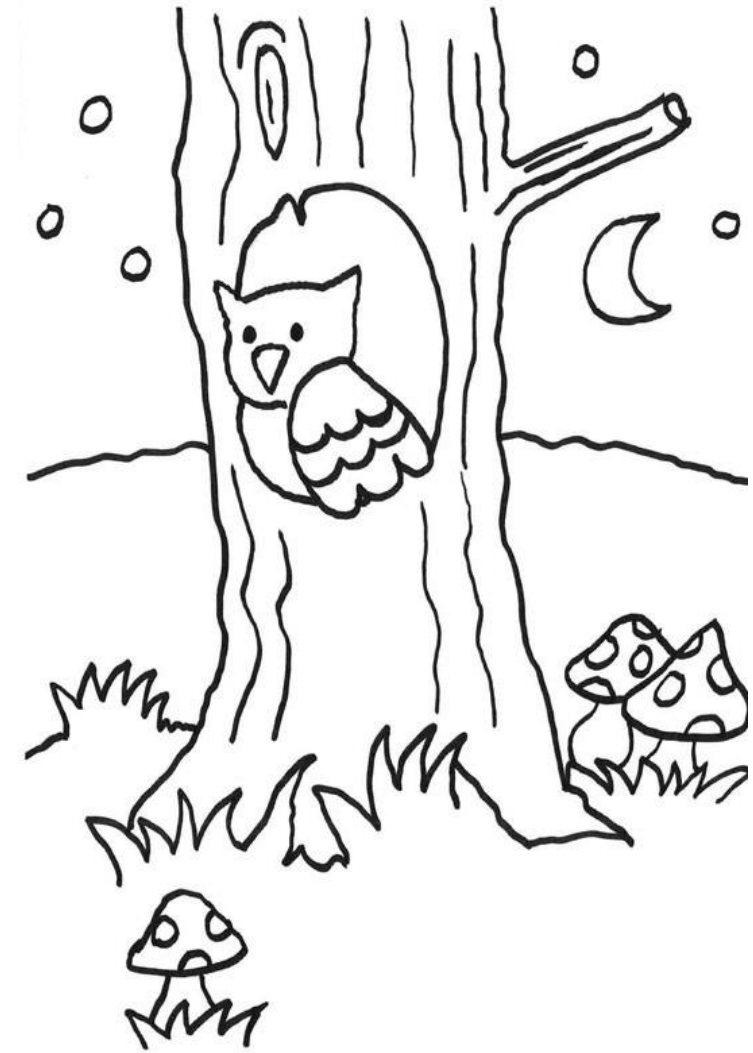
- Raíz: seguridad, si se omiten fragilidad
- Muchas raíces: fuerte apego positivo del niño con la madre
- Raíces deformes, busca apoyo emocional
- Sin raíces: falta de seguridad, sobre todo si no ha dibujado el suelo
- Sin suelo: inseguridad

Montículo: narcisista

- Ondulado: evita enfrentamientos

# TRONCO

- **Recto:** rigidez, disciplina
- **Ondulado:** flexibilidad
- **Ancho:** equilibrio, templanza
- Tronco **más grueso arriba**, idealistas
- **Más grueso abajo:** tranquilo materialista
- **Estrechado en el medio:** represiones
- **Heridas, manchas:** manchas fruto de la enfermedad
- Si han sufrido maltrato suelen dibujar un **agujero en el tronco**, vacío emocional







Hacia arriba: optimismo

Hacia abajo: decaimiento

Copa grande: difícil control de la fantasía

Frutos: productividad

Si los frutos están en el suelo: decepción

# Ramas

# Persona



- Después de la persona:
- ¿Quién es esta persona?
- ¿Cuántos años tiene?
- ¿Qué cosas le gusta hacer y qué cosas no?
- ¿Alguien le ha hecho daño?
- ¿Quién le cuida?



# La boca.

- Una línea y fuerte: **agresividad**
- **Abierta y se ven los dientes**: otra de las señales que caracterizan a las **personas agresivas**.
- **Labio superior más ancho**: **sensualidad**.
- Poner en la boca, entre los labios
  - cigarrillos,
  - pipas,
  - palitos, común en los niños ,
- es indicio de algún problema de **carácter erótico**.





# Ojos

- Si aparecen **cerrados** debe interpretarse como **narcisismo**.
- Los **ojos en blanco** (si además se hacen botones en la ropa) es
  - indicio de inmadurez,
  - infantilismo y
  - clara dependencia materna.

A stylized illustration of a man's profile, facing left. The nose is the central focus, drawn with thick, dark lines and a light orange-brown color. The man has short, dark hair and is wearing a light blue shirt. The background is a soft, light green gradient.

# Nariz

- Cuando se dibuja muy marcada debe interpretarse como signo de **virilidad**
- La nariz se entiende como uno de los **símbolos fálicos**.

# cabello

- El **cabello abundante** es signo, en la mujer:
  - Coquetería y presunción.
  - Alegría de vivir,
  - Apasionamiento.



# MANOS Y BRAZOS

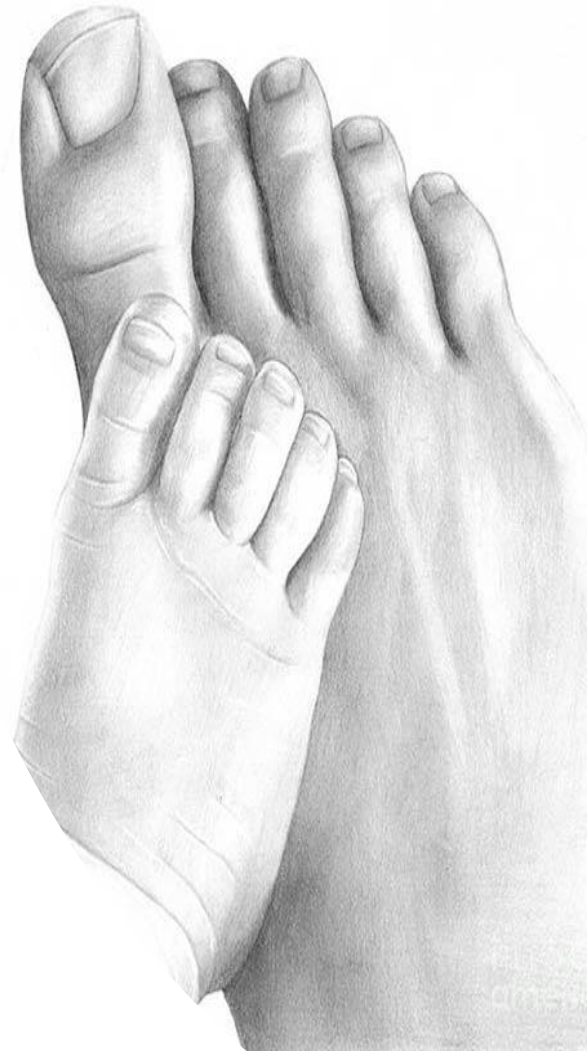
- **Omisión de las manos** y los brazos pegados al cuerpo.
  - dificultades en el contacto social
- **En los niños,**
  - **no dibujar las manos**
    - **sentimientos de culpa.**
- **las manos sombreadas**
  - sentimientos de angustia y culpa
    - autores materiales del robo,
    - agresión masturbación o
    - la causa que produce el problema asociado a "manos".





# Pies

- No pasar más allá de la cintura.
  - inmaduros, bien con fuertes **problemas sexuales**
- Los individuos tímidos y deprimidos
  - oponen tal resistencia a dibujar los pies y las piernas que, de obligarles,
  - hacen sus dibujos en **postura sentada**.





**Estrecho:** no está a gusto con su cuerpo

# Tronco



# La caja de arena

- Margaret Lowenfield-

- Los niños pueden mostrar sus estados mentales **sin la intervención del adulto**
- Para acceder a contenidos del **inconsciente**
- Poco invasiva
- Diagnóstica y terapéutica
- Permite **expresión de distintas emociones**
- <https://www.youtube.com/watch?v=Dd4OVAWTizs>

# Caja de arena

- Caja de arena,( 50x70x8)
- Agua
- **Muñecos:** figuras humanas, bomberos, polis, piratas, indios, vaqueros
- **Animales:** dragones, monstruos, domésticos, salvajes
- **Objetos:** casa castillo, arboles, alimentos coches
- **Pinturas,** plastilina: por si necesita algo que no hay





# Caja de arena . procedimiento



- **Presentación:** Invitarle a que toque la arena, y explore

Esta es la caja de arena, puedes hacer lo que quieras, yo seré el ayudante"

- **No se puede hablar**
- Se puede **poner música.**
- con **atención activa**

# Postcreación



- Fotos y que explique
- ¿cómo te has sentido?
- ¿quieres explicarme algo? Preguntas abiertas
- "he observado que.. Parece que hálame de.. Que nos diga su parte favorita
- Es un espacio seguro y protector.
- <https://www.youtube.com/watch?v=E7rPD1LHkt4>





Primeros auxilios  
**PEDAGÓGICOS**





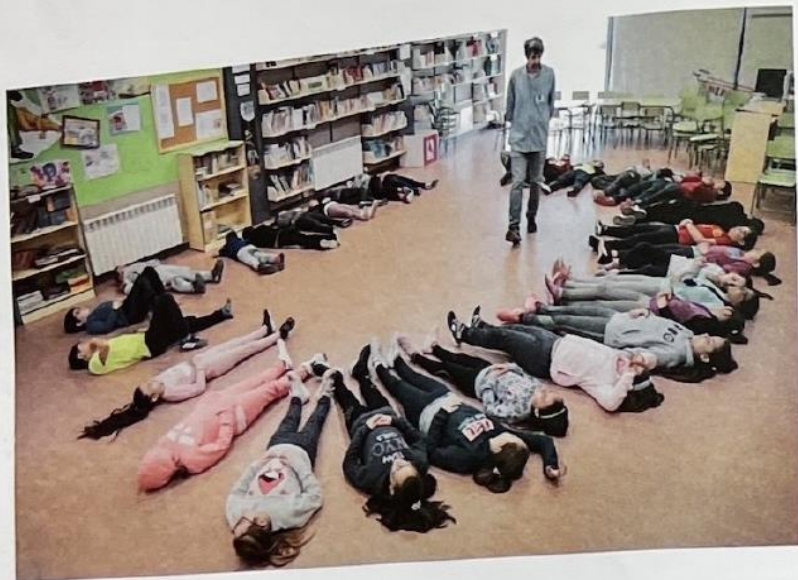


# LA PANADERIA

- Experiencia de **Transformación social**
- **Arteeducadores y Educadores**
- <https://vimeo.com/345091550>







Los alumnos son del Colegio Rural Agrupado «Campos Góticos», una escuela rural en Medina de Rioseco, en la provincia de Valladolid. Acoge niños de pueblos pequeños, donde sólo residen ellos en edad escolar, junto con niños que viven en fincas, otros que residen en poblaciones de unos quinientos habitantes, y, por último, los que viven en Medina de Rioseco, una localidad de cuatro mil habitantes.

Nos hemos centrado en un aula de 3º de Primaria, con 17 alumnos. Son alumnos que llevan juntos 6 años, excepto una alumna que se incorpora nueva este curso al aula.

### Quién lo apoya

Se trata de un proyecto financiado por la Fundación Carasso y el Ministe-



Nacido en Nueva York en 2010 como una iniciativa de Lucía Miranda, su directora, Cross Border pone las artes escénicas al servicio de la comunidad educativa y de diversos colectivos con el objetivo de promover la transformación social y el empoderamiento a través del Teatro Aplicado. Ha trabajado, entre otros, con el grupo de profesores de Llanos los supervivientes del tifón Yolanda en Filipinas, o el Secretariado Gótico, de Valladolid, y sus proyectos y espectáculos han estado presentados en centros de referencia nacional.

Su obra, «Fiesta, fiesta, fiesta», con la técnica verbatim, que hace referencia al origen del texto hablado en la obra, fue un increíble terremoto de conciencia en los centros educativos, mostrando la realidad de un pueblo en España. Su carta a los Reyes Magos educativos, no tiene desperdicio. <https://vimeo.com/249781636>

### Dinámica del proyecto

¿Qué es el Teatro Aplicado? El teatro recoge a todas aquellas prácticas en las que las herramientas propias de las artes escénicas se utilizan para intervenir en contextos educativos y sociales. Teatro del Oprimido, Teatro Documental, Drama in Education, Teatro educativo o Teatro para el desarrollo, entre muchas otras, son algunas de las ramas que este término tan amplio recoge.

El proyecto de este laboratorio de

Después de conocernos desde la universidad hasta la escuela rural, en todas las dimensiones educativas y realidades posibles, empezamos a adquirir herramientas del mundo del Teatro Aplicado, y poníamos sobre la mesa los problemas de las realidades educativas.

Así nos zambullimos en las aulas durante ocho sesiones, en las aulas, en Universidad, en los institutos, en los colegios, y en nuestro CRA «Campos Góticos». Como se puede ver en el blog del proyecto.

<https://thecrossborderproject.com/abrimos-la-panaderia/>

### Cómo lo incorporamos en el aula

En nuestra escuela rural, lo primero que hicimos fue firmar un contrato con los alumnos, docentes y arte-educadores, de obligado cumplimiento. En un papel continuo, escribimos nuestras peticiones consensuadas, incluso los alumnos pidieron que el proyecto contase con una piscina en el aula, que como veremos en las fotos, logramos conseguir puesto que todo lo firmado se ha de cumplir.

Y comenzamos a crear el vínculo entre el arte-educador, los alumnos y los docentes. ¿Cómo? Trabajando a dúo entre educador y arte-educador, sesiones de preparación, otras de reflexión después de cada intervención. Aplicación de diversas técnicas: teatro foro, drama in education



vida, la manera de comunicarnos era diferente, más respetuosa entre los alumnos. Ellos se encargaban de hacer respetar turnos de intervención.

El maestro pasaba la información de los problemas de aula al arte-educador, que buscaba las mejores





lo provocaba en la suela de zapato, y sacábamos la rabia intentando borrar en el suelo o retorciendo una toalla entre dos para así sacar la rabia. Practicábamos, juegos no competitivos como bicho-bola; despedidas de cohete donde echábamos lo que no nos había gustado en la sesión; ruedas de prensa con los personajes creados: la niña-tiesto, la mamá de la niña tiesto, su abuela y su mejor amiga. Además, teníamos un diccionario de palabras «raras», cuando se decía una palabra que no se entendía: hipocondriaca, ornitorrinco, otorrinolaringóloga..., se recogían y se buscaba su significado en el diccionario.

Evocábamos la jornada escribiendo en un diario credo para cada uno.

La estrella fue la niña-tiesto, que era una niña en la que se transformaba nuestra arte-educadora, Lucia Miranda y que tenía recogidos todos los problemas de aula. A través de un relato, de cartas con su madre, la niña-tiesto les iba contando a los demás niños cómo se sentía y estos le recomendaban cómo debía comportarse o reaccionar cuando tuviese problemas en su hipotético colegio.

¡Ah!, nuestra niña-tiesto tenía, por un problema que tuvo en la infancia, una planta que le crecía en su oído e iba saliendo poco a poco por su oreja.

Cuando teníamos un problema serio, lo trabajábamos por grupos, así situaciones problemáticas que surgieron en los servicios del colegio, los escenificaban los alumnos por equipos y lo tratábamos.

Era increíble la madurez y toma de conciencia que nos mostraron los alumnos a través de las técnicas de Teatro Aplicado. Nos daba la sensa-

ción de que «eran otros» nuestros alumnos ante esta faceta nueva que habíamos descubierto en ellos y que no suele surgir en el día a día en el aula escolar.

La niña-tiesto se carteaba con la clase e iba aportando información nueva de cómo se sentía y de lo que le preocupaba. Esto hacía que los niños se involucrasen en su problemática, que, sin saberlo, era la propia de la clase en la que interveníamos.

Este trabajo terminó con una gran sesión final en la que los niños encontraron su deseada piscina, construida con papel continuo, bañadores, gorros de agua. Y en ella seguimos trabajando y evaluando nuestro trabajo.

¿Por qué funcionó? Los niños no veían a la arte-educadora como alguien del colegio, nos consideraban un equipo y no una clase. La firma de contrato, en una edad donde el juego de reglas es tan serio para ellos, fue clave para su éxito.

Después de cada sesión teníamos un *cuaderno de abordó*, donde evaluábamos la sesión entre educadores y arte-educadores y preparábamos la propuesta para la siguiente sesión.

### Evaluación

La evaluación tuvo varias fases: la realizada con los alumnos, en forma de asamblea, la realizada entre los arte-educadores y maestros, la que se realizó en Madrid con los participantes y, la final, con una exposición al público.

La evaluación era totalmente continua. Entre una actividad y la

siguiente, había una evaluación «in situ», la información obtenida de los alumnos servía de base del diseño de otras actividades. En una de las sesiones, incluso estuvo el inspector del colegio. Al final de cada jornada había una reunión de evaluación entre arte-educadores y maestros.

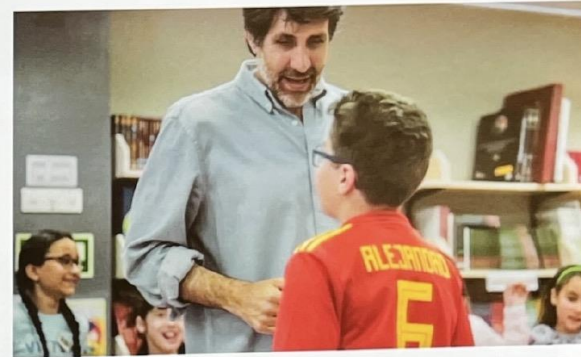
Ya en el tercer día de intervención vimos cómo mejoraba la reflexión entre alumnos no integrados. Y después de 16 horas de trabajo en el colegio, el ambiente relacional del aula era irreconocible. Había cambiado hasta el tono de voz y la manera en que los alumnos se hablaban. Posteriormente, en cada sesión formativa en Madrid, se evaluaba y se compartían las experiencias de cada centro educativo.

Finalmente, se hizo una sesión abierta en Madrid para la gente interesada en el proyecto que fue presentada por un trovador. Resultó ser la guinda a un trabajo bien hecho, en el que se presentó al público el trabajo llevado a cabo mediante talleres interactivos de 15 minutos, de manera lúdica, efectiva, directa y divertida. Los talleres eran rotativos y así todos podíamos disfrutar del trabajo realizado en todos los centros participantes.

Finalmente, de manera distendida, todos los asistentes pudieron compartir, opinar, tanto la problemática que se había observado como los resultados obtenidos en cada centro.

### Repercusión

El proyecto también fue presentado de manera pública y abierta en Madrid, y a él asistieron padres, docentes, políticos, gente del mundo del arte escénico... Cada centro, a su



manera, escenificaba lo que había vivido, y provocaba en el público, que iba rotando por los distintos talleres, multitud de preguntas.

Además de su divulgación pública, con este trabajo en las aulas se resolvieron problemas y situaciones psicosociemocionales y se dotó a

«Con este trabajo en las aulas se resolvieron problemas y situaciones psicosociemocionales y se dotó a los tutores de nuevos recursos que poder utilizar en un futuro»



# Fiesta, fiesta, fiesta

- <https://vimeo.com/249781636>





A smiling woman with dark hair, wearing a blue t-shirt, stands in a classroom with her arms crossed. In the background, several young students are seated at their desks, some looking towards the camera. The classroom walls are decorated with various educational posters and charts.

# Buscan

Profes molones



Hay muchas prácticas caducadas en educación. Cuando algunos padres me dicen, «pues así me educaron a mí y mira cómo estoy», suelo responder, «¿y cómo estás?, ¿estás bien?». A algunos la educación recibida no los dejó muy bien parados, sobre todo a nivel emocional. No es cuestión de culpar a nuestros padres, ellos han hecho lo que han podido con lo que han tenido. Muchas veces educamos como otros lo hicieron con nosotros. Y a nuestros hijos los queremos mucho, pero a veces los queremos mal. Hay muchos niños heridos, sin intención, pero con dolorosas huellas. En muchos casos la infancia no está bien cuidada, simplemente está atendida.

Con la educación respetuosa buscamos dar espacio a las emociones y normas de convivencia sin caer en la permisividad. Esta educación tiene más beneficios, elimina el miedo y la inhibición emocional como base de la educación. Como nos dice Rafa Guerrero, lo primero que debemos hacer con los niños, es cubrir sus necesidades, y éstas son: mostrarles nuestro cariño, enseñarles a regular las emociones, tiempo de calidad y en cantidad, (no vale solo de calidad, si a una planta la riego solo un día al año por muy buena que sea el agua, esa planta se muere), necesitan seguridad y protección, sintonía emocional, que conecten con sus emociones. 'Responsividad' (responder a las necesidades), es partiendo de la sintonía emocional, dar al niño lo que necesita a nivel emocional, no sus caprichos, sino sus necesidades. Las necesidades no se negocian son imprescindibles para su supervivencia. Hemos de asumir el papel que nos corresponde como padres, no somos ni sus amigos ni sus criados, somos sus padres. Una estimulación suficiente y adecuada favorece su autonomía.

Educar es acompañar. Es muy importante tener un vínculo seguro y sano. La familia es la unidad mínima de cariño. Las buenas relaciones están en nuestro ADN. Las buenas relaciones las aprendemos en la familia. Los padres serán como un coach, un entrenador que los prepara para la vida. Los niños son lo que ven en casa. Su casa es como un gimnasio de todas las habilidades. En señales, a darnos cariño. Que podemos discutir, pero que después estamos juntos. Relacionarse desde el respeto, desde la admiración. Nos miran y nos admiran y se educan por admiración, pero ¡jaja! si admiran a alguien malo también aprenden.

Se tiene que notar que ellos son lo más importante en la vida. No vale decirlo una vez a la semana. Hace tiempo una pareja tuvo esta conversación: «No me dices te quiero nunca. Y su cónyuge respondió, ya te lo dije una vez cuando nos conocimos, cuando cambie de idea te lo haré saber». Bueno, pues esto no vale con los niños

#### Estrategias prácticas

Para hablar con ellos hay que ponerse a su altura y mirarlos a

# Educación en positivo

los ojos. Todas las emociones son legítimas siempre, lo que sienten es importante, no debemos decirles: «No tengas miedo, no llores, eso son bobadas». Tenemos que sintonizar con sus emociones.

Si hablamos en afuera ti vo, son más efectivas las palabras. Mejor decir: «me encanta cuando hablas un poco más bajo», que «No me grites».

Se puede educar sin gritar. Vivimos en una cultura gritona. Evitemos relacionarnos de manera agresiva. Mejor que levantar la voz, es mejorar los argumentos. Y, cuidado con lo que decimos: El corazón lo llevamos entre las orejas.

Somos adultos, evitemos las contestaciones bordes. No olvidemos que quizás no nos escuchan siempre, pero sí nos están observando siempre y la mejor forma de aprender es ofreciéndoles un buen ejemplo. Woody Allen decía, que «las cosas no se dicen, se hacen, porque al hacerlas se dicen solas» por ello, deja que tus acciones hablen más alto que tus palabras.

Por ejemplo, si les llamamos y no nos contestan, es mejor acercarnos y decirselo de cerca, o tocarles en el hombro, que seguir llamándoles tres veces mientras nos vamos mosqueando cada vez más. Las casas en donde más se grita, más se chantajea, y más se amenaza... son las casas en donde se obedece menos. Las madres y padres autoritarios son aquellos que para imponer sus normas se valen, fundamentalmente, de tres herramientas: el castigo, el chantaje y las amenazas.

Calmar antes de actuar. Si estoy muy enfadado, ganar

tiempo diciéndoles: «En 15 minutos te responderé».

Si pensáis que un niño de seis años aprende por una amenaza, por un sermón o por una clase magistral, estás equivocados: Los niños aprenden por imitación y por práctica.

Podemos enseñar a nuestros hijos a expresar el enfado de modo seguro, sin dañar a nadie, (por ejemplo, se puede pintar en la suela de los zapatos aquello que le enfada e intentar borrarlo a pisotones en el suelo).

Mejor que órdenes, haz propuestas. Los hijos atienden más a una propuesta que a las órdenes directas. Ofrecerles posibilidad

de elección. Si tenemos problemas para vestirnos, decir ¿Qué prefieres ponerte hoy, el jersey rojo o el verde? O en la comida ¿Cuántas cucharadas comemos cuatro o cinco?

Los niños necesitan normas y límites para crecer seguros. Las madres y padres somos los encargados de establecerlas y velar por su cumplimiento. Podemos hacerlo desde la firmeza, con amor y respeto. Los límites se ponen en momentos tranquilos no cuando estamos excitados.

En familia las alegrías se celebran y las penas se lloran. Preservar espacios mágicos de dedicación exclusiva.

Cuando no tengas capacidad de hacer cumplir algo, no lo digas. Nos deja en mal lugar, perdemos autoridad y después recuperarla no es tan fácil.

Cuando ya tiene cierta edad, con diez años, ya podemos contarles cosas de nuestra vida: de nuestro trabajo, e incluso alguno de nuestros problemas y podemos pedirles opinión.

Hacerles ver que se son comprendidos y aceptados y que estamos de su parte. Todo niño tiene derecho a sentir éxito una vez al día.

Contabilidad aplicada al comportamiento: corrígeme o ayúdame a aceptar las consecuencias naturales para tener limpia mi pizarra y poder empezar de cero. Sustituir castigos por consecuencias.

A nuestros hijos les cuesta aceptar los límites si saben que nos cuesta imponérselos. Aceptar los límites les va a molestar. Normas pocas y claras. Un «tal vez» lo lío todo, hay que ser firme con la explicación de las normas. No nos gusta perder la popularidad frente a nuestros hijos. Planifica por adelantado cuando quieras pedir

## Queridos padres

Una sonrisa alegra el corazón, una demostración de ternura nos da esperanza. Un poco de olvido permite que nuestras faltas no dejen huellas.

Una pizca de respeto consigue elevar nuestra lealtad. Una intención generosa nos ayuda a confiar en nuestra bondad

Y, cuando reís y sois felices... y cuando reís...! Es como si entrara la luz del sol en nuestra casa.

Vuestro AMOR es el mejor regalo que nos podéis hacer.

Los niños del barrio 'el Bañal'

algo. Usa señales no verbales. Ej. un vaso boca abajo es que se debe lavar las manos. Di frases como «Cuando... Entonces...» (cuando acabes los deberes verás la TV). Herramientas que funcionan: amabilidad y firmeza, reuniones familiares, escucha, tiempo especial, consecuencias naturales, sentido del humor, abrazar, más «sí» que «no», cumple lo dicho, contacto visual, decir cosas con una sola palabra, actuar sin palabras, atender a señales no verbales, limitar el tiempo de pantallas

#### No hacer

Defectos: No puedes repetir a tus hijos sus defectos, al final ellos crearán que los tienen. Sobreproteger y sobre estimular, son considerados maltratos infantiles.

La forma de hacer mentir a un niño es preguntarle algo de lo que conocemos la respuesta. Hace unos días vi como un niño arrancaba un papel de una puerta del pasillo del colegio, y cuando me acerqué a él, le pregunté, ¿Has visto quien ha roto ese papel? El niño me respondió «Hazme otra pregunta».

¿Cómo se hacen niños inseguros? Con un ambiente muy exigente, con crítica y corrección constante, con desatención y distancia emocional, con comparaciones persistentes, con modelos inseguros.

Nunca usar el miedo como un recurso educativo (no asustar con el hombre del saco o ya verás cuando salgas a la calle...). Parece que en un principio funciona, pero luego en el futuro será un problema.

La educación responsable es un sistema parental que busca que los niños se sientan arropados, seguros y escuchados, donde sus emociones y necesidades puedan ser atendidas.

Lo sé, no es fácil educar, la educación es un acto de generosidad, es un acto de amor.

Creemos a los niños a fuego lento y el combustible de la familia se llama juntos.







Tres or







