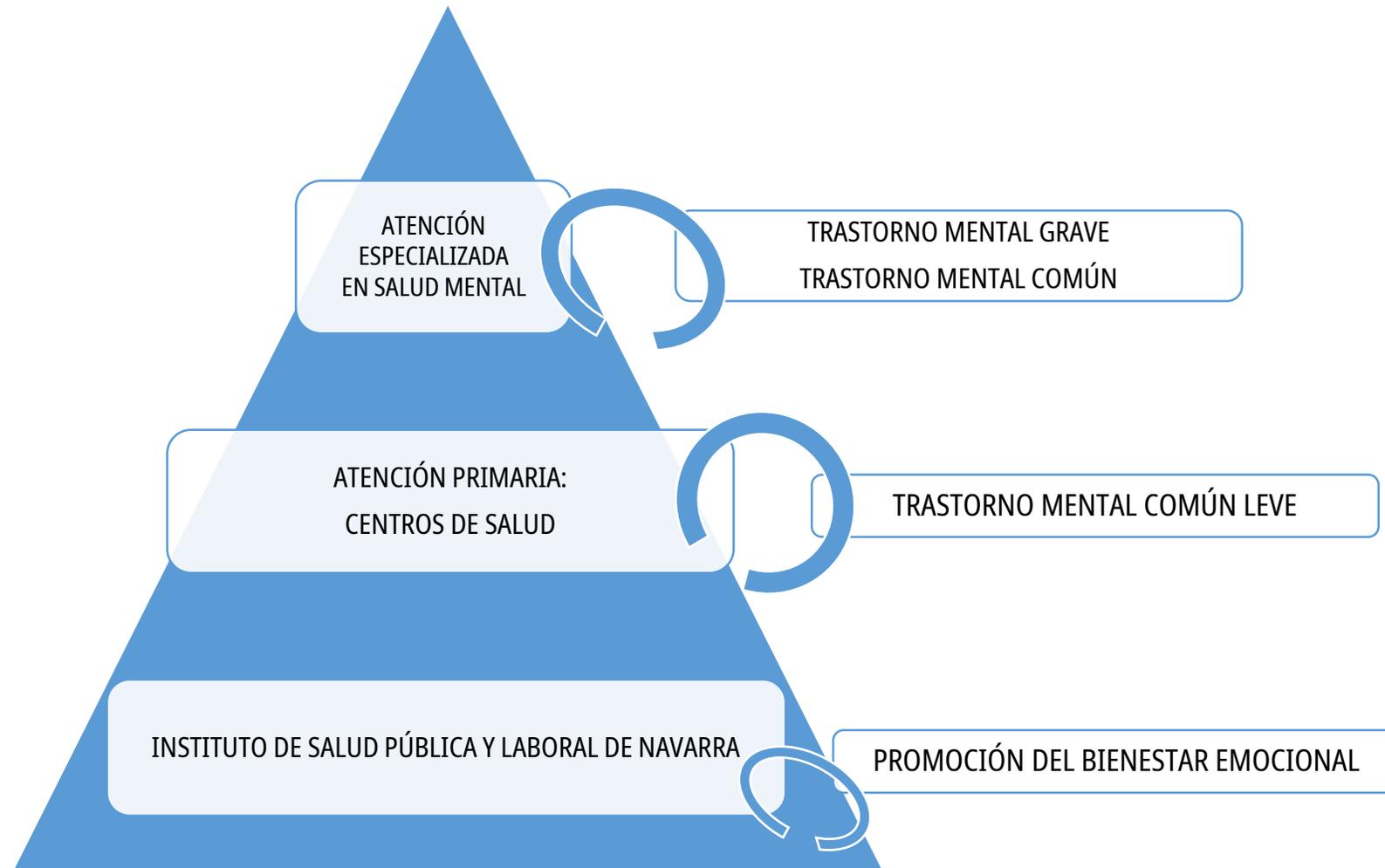




Bienestar emocional

11 de noviembre de
2022

PIRÁMIDE DE ATENCIÓN ESCALONADA EN SALUD MENTAL





PROGRAMA DE PROMOCIÓN DEL BIENESTAR EMOCIONAL

2022-2023

1. MARCO



- El **bienestar emocional** es un estado donde la persona desarrolla sus propias habilidades, lidia con eventos estresantes normales de la vida, trabaja de forma productiva y fructífera y es capaz de realizar contribuciones dentro de su comunidad.
- **La salud mental está altamente influenciada por los determinantes sociales.**

(Informe sobre salud mental OMS 2022)

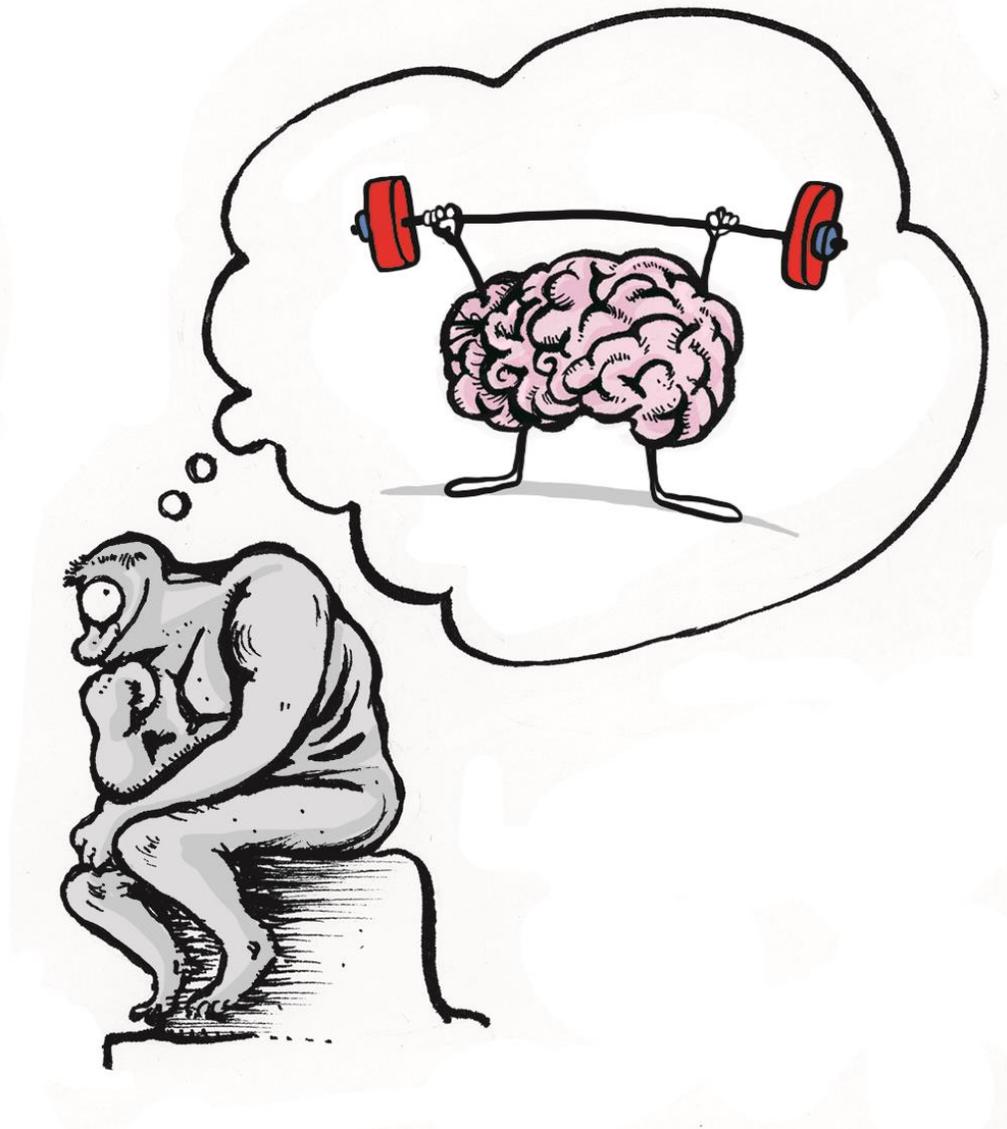


- Para 2030, reducir en 1/3 la mortalidad prematura por enfermedades no transmisibles y **promover la salud mental y el bienestar.**



- La promoción del bienestar psicológico, así como la prevención de los trastornos mentales, debe ser una **prioridad** de los estados miembros de la Unión Europea.





2. ANÁLISIS DE SITUACIÓN

Salud autopercebida en el último año

En una escala de 0-100 puntos

Año 2017 = 75,3 puntos

Año 2021 = 72,7 puntos



Autopercepción

Bajo bienestar general y Necesidad de atención en Salud Mental

AÑO 2017

AÑO 2021

“Bajo bienestar general” en las dos últimas semanas

Cree necesitar atención en salud mental

“Bajo bienestar general” en las dos últimas semanas

Cree necesitar atención en salud mental

23%

7,1%

26,5%

9%

Fuente: Instituto de Estadística de Navarra (Nastat)

ANÁLISIS DE SITUACIÓN: EJES DE DESIGUALDAD

GÉNERO: Los datos son peores en



NIVEL SOCIOECONÓMICO

	AÑO 2017		AÑO 2021	
	"Bajo bienestar general" en las dos últimas semanas	Cree necesitar atención en salud mental	"Bajo bienestar general" en las dos últimas semanas	Cree necesitar atención en salud mental
Nivel socioeconómico				
Nivel 'bajo' y 'medio-Bajo'	29,3%	7,7%	34,3%	13,4%
Nivel 'medio'	19,9%	6%	25,3%	7,1%
Nivel 'medio-alto' y 'alto'	15,9%	9,9%	15,1%	8,1%

Fuente: Instituto de Estadística de Navarra



EDAD

Edad	AÑO 2017		AÑO 2021	
	"Bajo bienestar general" en las dos últimas semanas	Cree necesitar atención en salud mental	"Bajo bienestar general" en las dos últimas semanas	Cree necesitar atención en salud mental
15 a 29 años	13,3%	8,1%	26,8%	10,7%
30 a 44 años	23,5%	6,3%	27,7%	11,4%
45 a 59 años	26,5%	7%	30,1%	9,3%
60 o más años	25,5%	7,3%	22,4%	5,9%

Fuente: Instituto de Estadística de Navarra

3. OBJETIVOS

- Promover la salud emocional
- Evitar la medicalización del malestar
- Apoyar la prevención
- Promover entornos favorables
- Potenciar recursos para afrontar ese malestar



Comparte



Auto-formación



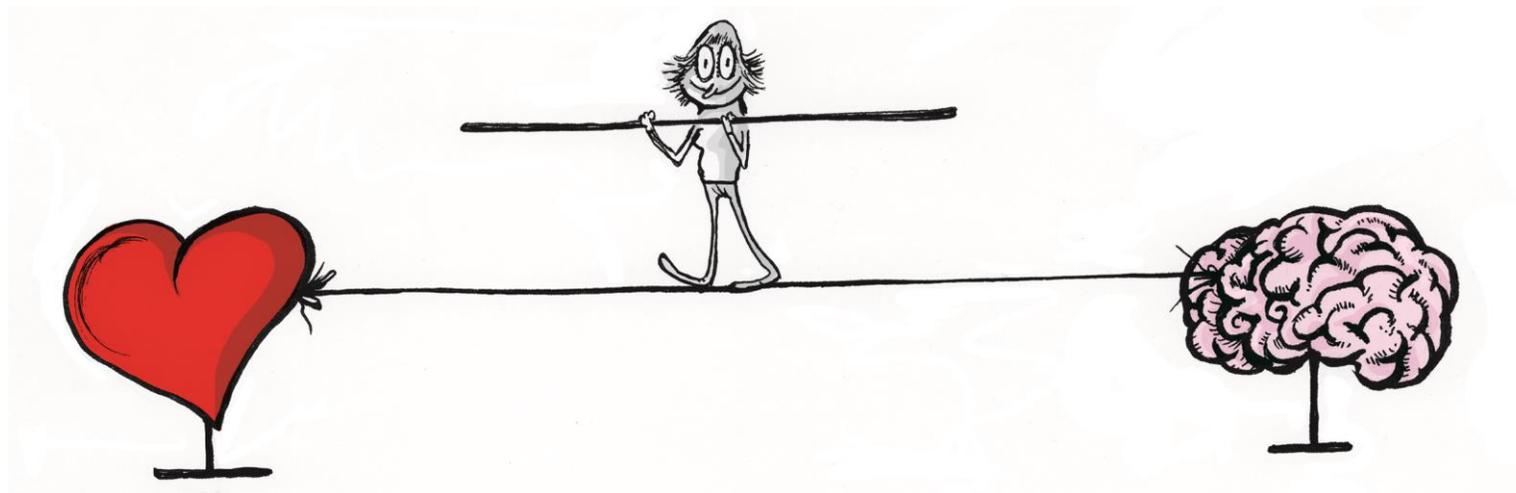
Todas las emociones
cuentan



4. LINEAS DE ACCIÓN Y CRONOGRAMA

	AÑO 2022	AÑO 2023
Información y Comunicación. Sensibilización. Campaña MMCC		
Oferta de autoformación a través de la Escuela de Salud: Módulos Programa Canadiense		
Apoyo Técnico y Económico a Entidades Locales y Sociales		
Acciones Interdepartamentales y con otras Entidades		
Mapeo de zonas más vulnerables		

Programa de Bienestar Emocional 2022-2023



Campaña de bienestar emocional
¿Cómo me siento? Nola sentitzen naiz?

OBJETIVOS

- Animar a la ciudadanía a reflexionar sobre cómo se siente, aceptar esas emociones y compartirlas con su entorno de confianza.
- Todas las emociones son necesarias para la vida. Son una señal de que algo nos está ocurriendo.



SOPORTES

- Cartelería
- Marcapáginas
- Marquesinas
- MUPIS
- Redes Sociales
- Rollup
- Televisión local
- Radio
- Banner

**¿Cómo me siento?
Nola sentitzen naiz?**

Estresado
Estresatua

Alegre
Poziti

Tranquila
Lasai

Enfadado
Haseerre

Triste
Triste

Querido
Maitatu

Conocer tus emociones y compartirlas puede ayudarte a sentirte mejor. Visita bienestaremocional.navarra.es y descubre recursos para cuidarte.

Zure emozioak ezagutzeak eta partekatzeak hobeto sentitzen lagunduko dizu. Bisita ezazu ongizateemozionala.nafarroa.eus eta aurkitu zeure burua zaintzeko baliabideak.

**Siéntete y cuéntalo
Sentitu, eseri eta kontatu**

Gobierno de Navarra / Nafarroako Gobernua

AGENDA 2030

WEB

WEBGUNA

COLABORACIONES



SERVICIOS SANITARIOS Y SOCIO SANITARIOS



RED DE BIBLIOTECAS PÚBLICAS DE NAVARRA



INSTITUTO NAVARRO DE LA JUVENTUD



AYUNTAMIENTOS



COLEGIO OFICIAL DE FARMACÉUTICOS DE NAVARRA

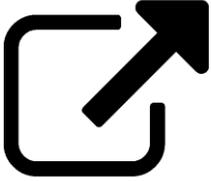


UNIVERSIDAD PÚBLICA DE NAVARRA



UNIVERSIDAD NACIONAL DE EDUCACIÓN A DISTANCIA

Más información:



bienestaremocional.navarra.es

ongizateemozionala.nafarroa.eus

MÓDULO 1 BIENESTAR

El bienestar psicológico es importante

¿Sientes desproporción con la vida? ¿Sientes estrés? ¿No te diriges a tu bienestar emocional?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

Nadie cuenta con una salud mental o bienestar perfecto todo el tiempo. Es necesario aprender a equilibrar los diferentes aspectos de la vida. Cuando hay cambios en nuestra vida, tenemos que volver a encontrar el equilibrio. Sin embargo, los problemas continuos de salud mental pueden afectar seriamente nuestro bienestar.

La salud mental es tan importante como la salud física. Cuida de tu salud mental así es como puedes mejorar tu bienestar emocional. La salud mental conlleva el bienestar emocional, el psicológico y el físico. Tener una vida equilibrada significa tener un bienestar emocional, psicológico y físico.

¿Cómo se relaciona el bienestar emocional con la salud física?

- El estrés puede afectar a muchos aspectos de tu vida.
- Trabaja con un profesional de la salud mental para mejorar tu bienestar emocional.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.

Muchas personas creen que la salud física es lo más importante, pero también es importante cuidar de tu bienestar emocional. Cuando tu salud física y tu bienestar emocional están bien, puedes disfrutar de una vida más plena y saludable. Cuando tu salud física y tu bienestar emocional no están bien, puedes tener problemas con respecto a la salud mental. Trabaja con un profesional de la salud mental para mejorar tu bienestar emocional y físico.

El bienestar emocional es tan importante como la salud física. Cuida de tu salud mental así es como puedes mejorar tu bienestar emocional. La salud mental conlleva el bienestar emocional, el psicológico y el físico. Tener una vida equilibrada significa tener un bienestar emocional, psicológico y físico.

¿Cómo se relaciona el bienestar emocional con la salud física?

- El estrés puede afectar a muchos aspectos de tu vida.
- Trabaja con un profesional de la salud mental para mejorar tu bienestar emocional.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.

Muchas personas creen que la salud física es lo más importante, pero también es importante cuidar de tu bienestar emocional. Cuando tu salud física y tu bienestar emocional están bien, puedes disfrutar de una vida más plena y saludable. Cuando tu salud física y tu bienestar emocional no están bien, puedes tener problemas con respecto a la salud mental. Trabaja con un profesional de la salud mental para mejorar tu bienestar emocional y físico.

MÓDULO 2 BIENESTAR

Estrés y bienestar

¿Tienes problemas a la hora de afrontar algunas situaciones? ¿Sientes estrés? ¿Sientes que la situación te sobrepasa?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

Todo el mundo siente estrés de vez en cuando. Sin embargo, algunas personas tienen un estrés más intenso que otras. El estrés puede afectar a tu salud física y emocional. El estrés puede afectar a tu salud física y emocional. El estrés puede afectar a tu salud física y emocional. El estrés puede afectar a tu salud física y emocional.

¿Qué son los niveles de estrés?

A continuación, algunas estrategias de afrontamiento de estrés:

- Comunicar con alguien de confianza.

El estrés surge cuando sentimos que una situación requiere una respuesta inmediata y que no podemos gestionarla. Puede presentarse en situaciones cotidianas, como la hora de ir al trabajo.

¿Cómo se relaciona el estrés con la salud física?

- El estrés puede afectar a muchos aspectos de tu vida.
- Trabaja con un profesional de la salud mental para mejorar tu bienestar emocional.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.
- El bienestar emocional puede afectar a tu salud física.

Muchas personas creen que la salud física es lo más importante, pero también es importante cuidar de tu bienestar emocional. Cuando tu salud física y tu bienestar emocional están bien, puedes disfrutar de una vida más plena y saludable. Cuando tu salud física y tu bienestar emocional no están bien, puedes tener problemas con respecto a la salud mental. Trabaja con un profesional de la salud mental para mejorar tu bienestar emocional y físico.

MÓDULO 4 BIENESTAR

Resolución de problemas

¿Te estás enfrentando a un problema difícil en este momento? ¿Necesitas ayuda para encontrar una solución?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

Casi todos los días tenemos que lidiar con diferentes problemas. Afortunadamente, la mayoría de los problemas cotidianos podemos resolverlos al momento, o aplicando alguna estrategia que nos haya funcionado en el pasado.

¿Por qué la capacidad resolutiva es importante para nuestro bienestar emocional y salud mental?

Los problemas que no desaparecen pueden hacer mal en nuestra bienestar. Si no se resuelven, un problema pequeño puede convertirse en uno grande. Afortunadamente, la mayoría de los problemas cotidianos podemos resolverlos al momento, o aplicando alguna estrategia que nos haya funcionado en el pasado.

La capacidad de resolución de problemas puede tener unos beneficios, como:

- Mejorar el bienestar emocional.

¿Qué pasa con los problemas que no se resuelven tan fácilmente?

Los problemas que no se resuelven tan fácilmente pueden hacer mal en nuestra bienestar. Si no se resuelven, un problema pequeño puede convertirse en uno grande. Afortunadamente, la mayoría de los problemas cotidianos podemos resolverlos al momento, o aplicando alguna estrategia que nos haya funcionado en el pasado.

MODULUA 8 ONGIZATE

Otsamendu osasuntsua

¿Pensamiento positivo o pensamiento negativo? ¿Qué rol juegan en tu bienestar emocional?

HORREKA SENTITZEN BAZAZA, EZ ZARA BARRAZA.

Tenetsu gaiturk izaten ditugu pentsamendu desatseguak, baina ere, bostzuk alda izaten ditugu osasun- eta depresioak, aniztasakerak, truke edo estresaketa gaitzak.

¿Zer da pentsamendu osasuntsua?

Pentsamendu osasuntsua ez da pentsamendu positibo edo negatiboa bakarrik. Pentsamendu osasuntsua da pentsamendu positibo eta negatiboa elkarrekin erabiltzea. Pentsamendu osasuntsua da pentsamendu positibo eta negatiboa elkarrekin erabiltzea. Pentsamendu osasuntsua da pentsamendu positibo eta negatiboa elkarrekin erabiltzea.

¿Zer da pentsamendu osasuntsua?

Pentsamendu osasuntsua ez da pentsamendu positibo edo negatiboa bakarrik. Pentsamendu osasuntsua da pentsamendu positibo eta negatiboa elkarrekin erabiltzea. Pentsamendu osasuntsua da pentsamendu positibo eta negatiboa elkarrekin erabiltzea. Pentsamendu osasuntsua da pentsamendu positibo eta negatiboa elkarrekin erabiltzea.

MODULUA 9 ONGIZATE

Oreka aurkitzea

¿Bizi zara kontrolatua eta dazula sentitzen duzu? Gaiturk sentitzen zara zure bizitzako ordu baten denbora zuretzat erabiltzen ari zela eta gaiturk sentitzen zara?

DAI ERANTZUN BAZIDU, EZ ZARA BARRAZK.

Balteske lanaren eta biziaren arteko oreka lantzen behar izaten.

Cuide bizi zara kontrolatua eta dazula sentitzen duzu? Gaiturk sentitzen zara zure bizitzako ordu baten denbora zuretzat erabiltzen ari zela eta gaiturk sentitzen zara? Gaiturk sentitzen zara zure bizitzako ordu baten denbora zuretzat erabiltzen ari zela eta gaiturk sentitzen zara?

Oreka egiti behar duzu gaiturk sentitzen zara zure bizitzako ordu baten denbora zuretzat erabiltzen ari zela eta gaiturk sentitzen zara? Gaiturk sentitzen zara zure bizitzako ordu baten denbora zuretzat erabiltzen ari zela eta gaiturk sentitzen zara?

MÓDULO 11 BIENESTAR

Atención plena / 'mindfulness'

¿Quieres bajar el ritmo? ¿Aceptar y disfrutar mejor las emociones complejas? ¿Pasar más tiempo viviendo el momento presente?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

El mindfulness o atención plena puede ayudarte a estar más presente en el momento. El mindfulness o atención plena puede ayudarte a estar más presente en el momento. El mindfulness o atención plena puede ayudarte a estar más presente en el momento.

¿Qué es el 'mindfulness'?

El mindfulness o atención plena es un estado de conciencia que se centra en el momento presente. El mindfulness o atención plena es un estado de conciencia que se centra en el momento presente. El mindfulness o atención plena es un estado de conciencia que se centra en el momento presente.

¿Por qué es importante el mindfulness?

El mindfulness o atención plena puede ayudarte a estar más presente en el momento. El mindfulness o atención plena puede ayudarte a estar más presente en el momento. El mindfulness o atención plena puede ayudarte a estar más presente en el momento.

Vídeos



CASTELLANO:

Vídeo principal (spot): <https://youtu.be/DmZjDBe-HAC>

Estrés: <https://youtu.be/pQymovZm9oM>

Enfado: <https://www.youtube.com/watch?v=rIcHI5WQcD0>

Cariño: <https://youtu.be/axebpStgIQ>

Tristeza: <https://youtu.be/4q16RNWUyqM>

Tranquilidad: <https://youtu.be/7EvTdsL9Ejk>

Alegría: <https://youtu.be/HHGjPeZvdTw>

EN EUSKERA:

Iragarkia: <https://youtu.be/YStOeEf0oaw>

Estresa: <https://youtu.be/QLMINO302vs>

Haserrea: https://youtu.be/99YD_P44Oiy

Maitasuna: <https://youtu.be/Y0dbOexKdJg>

Tristura: https://youtu.be/As8o9e2Wh_Y

Lasaitasuna: https://youtu.be/_jewzINuKM

Poza: <https://youtu.be/ZHT-N7fL4Zg>

MÓDULO 1

BIENESTAR

El bienestar psicológico es importante

¿Sientes decepción con la vida? ¿Sientes estrés? ¿No te divertes? ¿Sientes agotamiento?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

Nadie cuenta con una salud mental o bienestar perfecto todo el tiempo. Es necesario aprender a equilibrar los diferentes aspectos de la vida. Cuando hay cambios en nuestra vida, tenemos que volver a encontrar el equilibrio. Sin embargo, los problemas continuos de salud mental pueden afectar seriamente nuestro bienestar.

La salud mental puede afectar a muchas áreas de tu vida.

- Tu vida emocional y cómo te relacionas con otras personas.
- Tu salud física.
- Agotar.
- Comportarte de manera poco saludable o tener problemas.
- Salud.
- Satisfacción con la vida y otros.

La salud mental es tan importante como la salud física. Cuidar de la salud mental no es lo mismo que no tener un problema mental. La salud mental comprende el bienestar emocional, el psicológico y el físico. Puede afectar:

- cómo te sientes con respecto a ti, el mundo y tu vida.
- tu capacidad para resolver problemas.
- cómo te relacionas con otras personas.
- cómo te comportas con respecto a otras personas y conductas y sus consecuencias.
- tu salud física.

Muchas veces, cuidar de la salud física puede ser un primer paso para mejorar la salud mental. Sin embargo, también puede haber problemas con respecto a la salud mental que no se resuelven mejorando la salud física.

Objetivos de Navarra Gobierno Vasco

MÓDULO 2

Estrés y bienestar

¿Tienes problemas a la hora de afrontar algunas situaciones? ¿Sientes estrés? ¿Sientes que la situación te sobrepasa?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

Nadie en el mundo tiene estrés de vez en cuando. Sin embargo, algunas personas experimentan más estrés que otras. Según la Sociedad Española para el Estudio de la Ansiedad y el Estrés (SEAE), una de cada tres personas que sufren el trastorno de ansiedad generalizada experimenta niveles de estrés y agotamiento elevados. La ansiedad y el estrés pueden ser un problema serio que afecta a muchas personas.

¿Cuáles son las causas del estrés?

El estrés surge cuando sentimos que una situación requiere una respuesta más rápida de lo que nos sentimos capaces de dar. Puede presentarse en situaciones inesperadas, como a la hora de:

- Cambiar de una situación.
- Comunicar un mensaje a la familia.
- La muerte de un familiar o amigo.
- Comenzar un trabajo o una nueva empresa.

Puede que el estrés de una respuesta a la forma de ser y relacionarse ante una situación o acontecimiento, puede incluir a los niveles que acontecimientos o situaciones diferentes. La forma en que se siente cuando surge un problema también puede depender de la manera en que afrontamos el estrés. Si se siente un problema con la capacidad de lidiar con la vida, puede ser un problema serio que afecta a muchas personas. Sin embargo, si se siente un problema con la capacidad de lidiar con la vida, puede ser un problema serio que afecta a muchas personas.

Objetivos de Navarra Gobierno Vasco

MÓDULO 4

BIENESTAR

Resolución de problemas

¿Te estás enfrentando a un problema difícil en este momento? ¿Necesitas ayuda para encontrar una solución?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

Casi todos los días tenemos que lidiar con diferentes problemas. Afortunadamente, la mayoría de los problemas cotidianos podemos resolverlos al momento, y aplicando alguna estrategia que nos haya funcionado en el pasado.

¿Por qué la capacidad resolutiva es importante para nuestro bienestar emocional y social actual?

Los problemas que no desaparecen pueden hacer más difícil nuestro bienestar. Si no se resuelve, un problema pequeño puede convertirse en uno grande. Afortunadamente, la mayoría de los problemas cotidianos podemos resolverlos al momento, y aplicando alguna estrategia que nos haya funcionado en el pasado.

La capacidad de resolución de problemas puede tener otros beneficios, como:

- Mejorar el estado de ánimo.
- Mejorar la salud física.
- Mejorar la salud mental.
- Mejorar la salud emocional.
- Mejorar la salud social.
- Mejorar la salud económica.
- Mejorar la salud cultural.
- Mejorar la salud ambiental.
- Mejorar la salud política.
- Mejorar la salud educativa.
- Mejorar la salud deportiva.
- Mejorar la salud artística.
- Mejorar la salud científica.
- Mejorar la salud tecnológica.
- Mejorar la salud espacial.
- Mejorar la salud temporal.
- Mejorar la salud social.
- Mejorar la salud económica.
- Mejorar la salud cultural.
- Mejorar la salud ambiental.
- Mejorar la salud política.
- Mejorar la salud educativa.
- Mejorar la salud deportiva.
- Mejorar la salud artística.
- Mejorar la salud científica.
- Mejorar la salud tecnológica.
- Mejorar la salud espacial.
- Mejorar la salud temporal.

¿Qué pasa con los problemas que no se resuelven?

Los problemas que no se resuelven pueden tener consecuencias negativas en nuestra salud física, emocional y social. Si no se resuelve, un problema pequeño puede convertirse en uno grande. Afortunadamente, la mayoría de los problemas cotidianos podemos resolverlos al momento, y aplicando alguna estrategia que nos haya funcionado en el pasado.

Objetivos de Navarra Gobierno Vasco

MODULUA 8

ONGIZATE

Pentsamendu osasuntsua

Pentsamendu goitiko denak? Esker ezberdineko erantzunak? Zaila egiten zaitu gurea positiboki ikusitzea?

HORRELA SENTITZEN HAZA, EZ ZAHA BAKARRA.

Turkiko gutirik izaten ditugu pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugun arazo ditugu. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugun arazo ditugu.

Zer da pentsamendu osasuntsua?

Pentsamendu osasuntsua ez da pentsamendu osasuntsuak ez diren gurea goitiko denak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu.

Beste hainbat pentsamendu osasuntsuak dituzte beste hainbat osasuntsuak.

Osasuntsuak dituzte beste hainbat osasuntsuak. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu.

Objetivos de Navarra Gobierno Vasco

MODULUA 9

ONGIZATE

Oreka aurkitzea

Bizitzaren kontrola ez duzula sentitzen duzu? Gaitik sentitzen zara zure bizitzako orlo baten deaburuaren kontrola ez duzula sentitzen? Zure bizitzako orlo aurkitzeko erantzunak gabe gertatzen zara?

BAK BIRAKITZEN BAZIDUZU, EZ ZAIDUE BAKARRIK.

Balkeke lanaren eta bizitzaren arteko lantze behar izatea.

Osasuntsuak dituzte beste hainbat osasuntsuak. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu.

Oreka egiteko behar diren erantzunak aurkitzeko erantzunak.

Oreka egiteko behar diren erantzunak aurkitzeko erantzunak. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu. Pentsamendu osasuntsuak, baina ere, bostak alde turkiko gutirik ditugu.

Objetivos de Navarra Gobierno Vasco

MÓDULO 11

BIENESTAR

Atención plena/ 'mindfulness'

¿Quieres bajar el ritmo? ¿Aceptar y gestionar mejor las emociones complicadas? ¿Pasar más tiempo viviendo el momento presente?

SI TU RESPUESTA ES SÍ, NO ESTÁS SOLO, NI SOLO.

El mindfulness o atención plena, puede ayudarte a mejorar tu bienestar emocional y social. Si no estás seguro de cómo hacerlo, puedes encontrar recursos en línea que te ayuden a aprender más sobre mindfulness.

¿Qué es el 'mindfulness'?

El mindfulness o atención plena es un tipo de práctica que se centra en el momento presente. Puede ayudarte a mejorar tu bienestar emocional y social. Si no estás seguro de cómo hacerlo, puedes encontrar recursos en línea que te ayuden a aprender más sobre mindfulness.

Podemos considerar que el 'mindfulness' es una de las mejores maneras de vivir.

Podemos considerar que el 'mindfulness' es una de las mejores maneras de vivir. Si no estás seguro de cómo hacerlo, puedes encontrar recursos en línea que te ayuden a aprender más sobre mindfulness.

ATENCIÓN

Atención plena es una práctica que se centra en el momento presente. Puede ayudarte a mejorar tu bienestar emocional y social. Si no estás seguro de cómo hacerlo, puedes encontrar recursos en línea que te ayuden a aprender más sobre mindfulness.

Objetivos de Navarra Gobierno Vasco



Muchas gracias
Mila esker