

TEJER

PATRÓN DE MOVIMIENTO

Bilateral
Coordinado
Lateralidad cruzada
Repetitivo
Rítmico
Automático

POSICIÓN DE LA MANO

Incrementa espacio personal
Provee distancia seguridad

AMBIENTE ENRIQUECIDO

Creatividad / imaginación
Meditación
Relajación
Calma / autoayuda
Flujos
Dominio de una habilidad
Novedades reguladas
Recompensas / éxito
Disfrutar de la soledad

Disfrute / Exploración
Contribución
Reenfocar la atención
Control
Sentido / Propósito
Estimulación visual
Estimulación táctil
Estimulación emocional

COMPROMISO SOCIAL

Comunidad
Amistad
Apoyo
Pertenencia
Contacto
Bromas fáciles
Risa escandalosa
Diversión / compañía
Experimentar / Explorar

Contacto visual... 0 no
Comunicación
Lenguaje
Aprendizaje mutuo
Perspectiva
Dar / Compartir
Confianza
Identidad

PORTÁTIL

Fuente: Stitchlinks (Betsan Corkhill)



Deposito legal
M-14172-2019

by @muxotepotolobat

TU BIENESTAR PERSONAL TEJIENDO

Tejer forma parte de la vida de muchas personas. Desde la Asociación IAIA estamos preocupadas sobre cómo mejorar tu bienestar cuando tejas. Te mostramos unos consejos prácticos que te ayudarán a mantener tu mente y cuerpo saludable disfrutando mientras tejas basados en el libro de Betsan Corkhill Tejiendo Salud: Crea una mente flexible y ayuda a mantener tu bienestar.

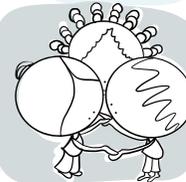
BENEFICIOS DE LA TERAPIA DE LABORES



DESPIERTA NUESTRA PARTE MÁS CREATIVA



MOVIMIENTOS CALMADOS AYUDAN A MANEJAR Y ELIMINAR EL ESTRÉS Y LA ANSIEDAD Y COMBATE LA DEPRESIÓN



FORTALECE NUESTROS LAZOS SOCIALES

PROMUEVE LA COMUNICACIÓN CON LOS DEMÁS

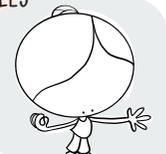


DA SATISFACCIÓN Y MEJORA LA AUTOESTIMA

ELIMINA PREJUICIOS Y BLOQUEOS EMOCIONALES



AYUDA A SUPERAR PROBLEMAS DE MOVILIDAD



Asociación IAIA

www.Laiaia.org

ANTES DE TEJER

ASEGURATE DE QUE LA LUZ ES BUENA

COMIENZA CADA SESIÓN CON UNOS POCOS EJERCICIOS BÁSICOS DE MANOS **3min**

ASEGURATE DE SABER LO QUE SIGNIFICA CADA ABREVIATURA DEL PATRÓN

COGE TUS HERRAMIENTAS Y MANTENLAS A MANO

BUSCA UN LUGAR TRANQUILO

VÍSTETE CON ROPA SUELTA Y CÓMODA

TEN AGUA CERCA Y BEBE DE MANERA REGULAR

EVITAR PICAR MIENTRAS TEJES, SOBRETUDO TENTEMPYES AZUCARADOS

MIENTRAS TEJES

✓ SI TE DUELEN LAS MANOS, USA AGUJAS CIRCULARES Y TOMA PEQUEÑOS DESCANSOS. TEJE POCO PERO VARIAS VECES AL DÍA

✓ MANTÉN UN RITMO CONSTANTE DE MOVIMIENTO CON TUS MANOS

✓ SUJETA LAS AGUJAS DE MANERA RELAJADA

DEJA FLUIR TU MENTE DENTRO DEL RITMO DE MOVIMIENTOS

CADA 20 Ó 30 MINUTOS ESTIRA LAS MANOS, MIRA UN OBJETO EN LA DISTANCIA PARA PREVENIR FATIGA OCULAR

ASEGURATE DE QUE NO PASAS DEMASIADO TIEMPO SENTADA. CADA 30 MINUTOS LEVÁNTATE, CAMINA ALREDEDOR PARA ACTIVAR EL BOMBEO DE LA SANGRE

DESPUÉS DE TEJER



TU BIENESTAR PERSONAL TEJIENDO

stitchlinks xxx



SUAVES EJERCICIOS AYUDAN A MANTENER TUS MANOS SALUDABLES

APRETAR (1), ESTIRAR LOS DEDOS (2); HACER CÍRCULOS CON TUS MUÑECAS EN UN SENTIDO Y EN OTRO (3) Y ENTRELAZAR LOS DEDOS (4)

APLICA CREMA HIDRATANTE EN TUS MANOS PARA QUE TU PIEL SE SIENTA BIEN

TÓMATE TU TIEMPO PARA ORGANIZAR Y RECOGER TUS HERRAMIENTAS, ASÍ PODRÁS TENERLAS LISTAS PARA LA PRÓXIMA VEZ

