

# ¡Pajaritos para tu árbol de Navidad!

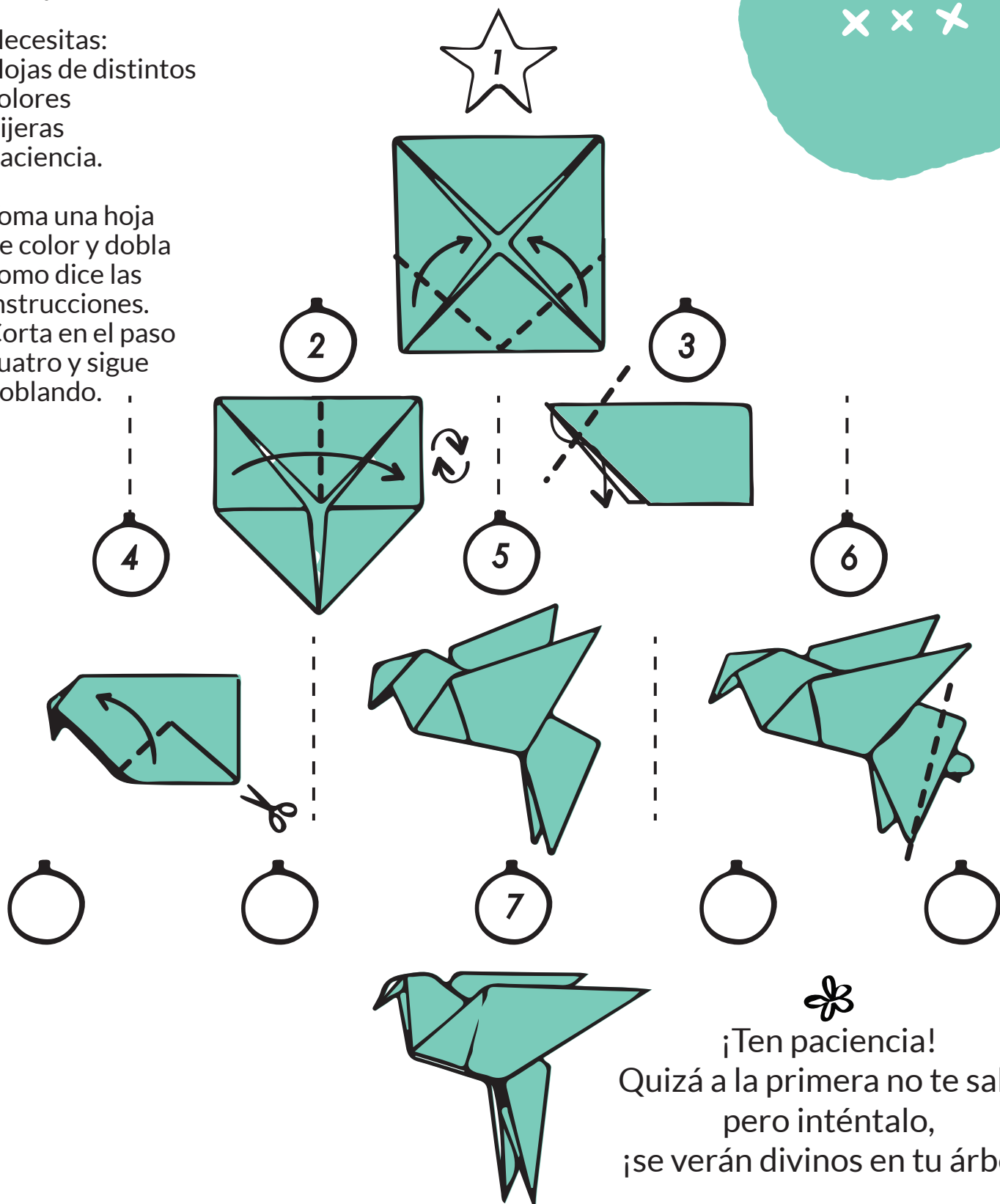
Navidad!

x x x

Necesitas:

- ✓ Hojas de distintos colores
- ✓ Tijeras
- ✓ Paciencia.

Toma una hoja de color y dobla como dice las instrucciones. Corta en el paso cuatro y sigue doblando.



¡Ten paciencia!  
Quizá a la primera no te salga  
pero inténtalo,  
¡se verán divinos en tu árbol!

# Beneficios de tejer

x x x

#SoyCreativa

No, el tejer no es solo para las abuelitas.  
Cada vez es más común ver a jóvenes  
(mujeres y hombres) con sus agujas y estambre,  
¡porque esta actividad  
tiene muchos beneficios!



Disminuye el estrés al liberar tensiones



Nos pone de buen humor, ya que liberamos serotonina



Se despierta la creatividad



Genera satisfacción al ver el producto terminado, ¡lo lograste!



Fortalece tu autoestima gracias al alcanzar una meta



Reduce la ansiedad



Ejercitas ambos hemisferios cerebrales



Se mejoran tus habilidades motrices, lo que reduce la posibilidad de artritis



Es un apacho al tocar la calidez del estambre, con lo que se disminuye la depresión



¡Socializas y la pasas genial entre arañitas!

# Personaliza tu playera



Imprime en papel  
transfer para  
tela estas divinas  
frases y motivos  
para que tengas  
camisetas

**SÚPER  
ORIGINALES**



**KENA**  
#MujeresEnAcción

CERO

→ dramas

**KENA**  
#MujeresEnAcción

SOY  
UNA  
#MUJERENACCIÓN



**KENA**  
#MujeresEnAcción

tia  
COOL

**KENA**  
#MujeresEnAcción



**KENA**  
#MujeresEnAcción





**KENA**  
#MujeresEnAcción

#SoyCreativa

¡Manualidades  
en acción!  
xxx

**KENA**  
#MujeresEnAcción

comunidadkena@gmail.com

🐦 f 📷 @KENArevista