

¡Pajaritos para tu árbol de Navidad!

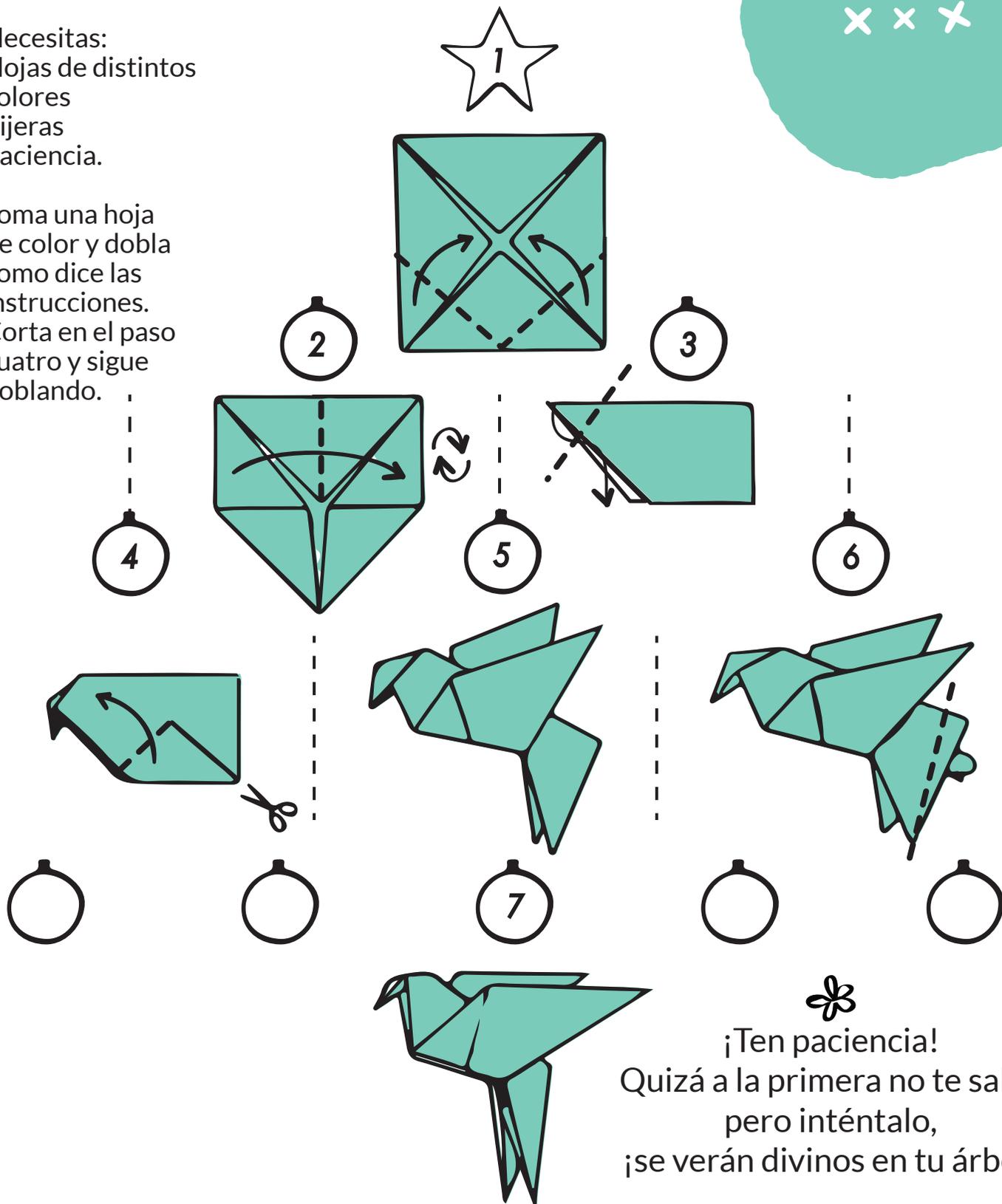
Navidad!

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

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!

x x x

#SoyCreativa



Disminuye
el estrés al liberar
tensiones



Nos pone de buen
humor, ya que liberas
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**



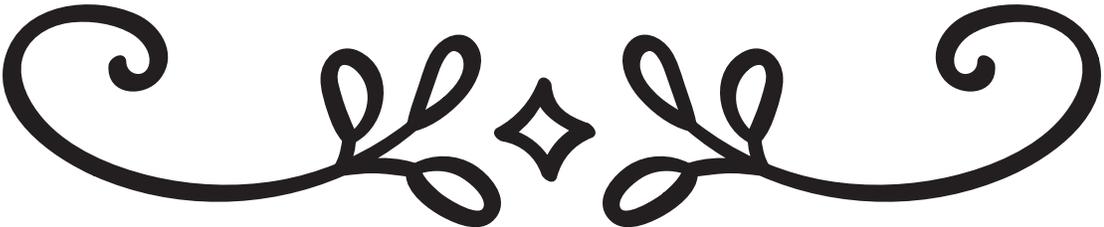
KENA
#MujeresEnAcción

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



@KENArevista