



IAIA Boletín

TEJIENDO SOLIDARIDAD



#TejiendoSolidaridad. Ayer la IAIA estuvo en #Loeches. ¡Encuentro Nacional de Tejedoras de la IAIA. Felices de compartir, ponernos cara y tejer un día para nosotras. ¡Gracias a la Asociación de Artistas y Artesanos de Loeches (Tejiendo la Tarde) por hacerlo posible! @IAIAORG

DONA TU OVILLO



#Donatuovillo ¡Gracias a Elena, y a Eli y a todas las personas que nos ayudáis a seguir #TejiendoSolidaridad desde cualquier rincón del mundo! @IAIAORG

TEJIDO SOCIAL

#TejidoSocial Torneo de Pádel contra el cáncer. Encantadas de poder aportar esta preciosa manta para la rifa Solidaria a favor de la Asociación Española Contra el Cáncer @IAIAORG



TEJIDO SOCIAL



#FelizDiaTejerPublico en el Museo del Traje Madrid. Muchísimas gracias a todas las tejedoras que os habéis acercado a tejer con nosotras... Recordando el #DiaMundialDeLosOceanos y preparando material para talleres infantiles @IAIAORG gracias a Katia Yarns & Fabrics por sus maravillosos Ovillos

TEJIENDO SALUD



#TejiendoSalud de Betsan Corkhill. Ya está disponible en Amazon.es. Un libro traducido por Danielle Durden en colaboración con Clara Montagut. El 25% de los beneficios se donará a la Asociación IAIA ¡Comparte y apoya nuestra labor solidaria! ¡Gracias! @IAIAORG



PARA RECORDAR



#TejiendoMaresDeSolidaridad un proyecto para recordar. Más de 3000 bufandas y 300 mantas azules fueron enviadas a campos de refugiados gracias a la Asociación Arena. ¡Gracias a decenas de tejedoras que pusieron su cariño e ilusión! @IAIAORG

TEJER

PATRÓN DE MOVIMIENTO

Filateral
Coordinado
Laterales cruzados
Repetitivo
Rítmico
Automático

POSICIÓN DE LA MANO

Incrementa espacio personal
Provee distancia seguridad

AMBIENTE ENRIQUECIDO

Creatividad / Imaginación
Meditación
Relajación
Calma / autocuidado
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
Emociones
Hisa escandalosa
Diversión / compañía
Experimentar / Explorar

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

PORTÁTIL

Fuente: Stitchlinks (Betsy Corbitt)

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 tejes basados en el libro de Betsy Corbitt Tejiendo Salud. Orsa 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

Red de Solidaridad IAIA
www.laiaia.org

stitchlinks
Deposito legal M-14172-2019
Asociación IAIA
www.laiaia.org

ANTES DE TEJER

ASEGÚRATE DE QUE LA LUZ ES BUENA

ASEGÚRATE DE SABER LO QUE SIGNIFICA CADA ABREVIATURA DEL PATRÓN

COGE TUS HERRAMIENTAS Y MANTÉNLAS A MANO

BUSCA UN LUGAR TRANQUILO

VÍSTETE CON ROPA SUELTA Y CÓMODA

COMIENZA CADA SESIÓN CON UNOS POCOS EJERCICIOS BÁSICOS DE MANOS

TEN AGUA CERCA Y BEBE DE MANERA REGULAR

EVITAR PICAR MIENTRAS TEJES, SOBRETODO TENTEMPÍES AZUCARADOS

MIENTRAS TEJES

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

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

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

DESPUÉS DE TEJER

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

SUAVES EJERCICIOS AYUDAN A MANTENER TUS MANOS SALUDABLES

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

TU BIENESTAR PERSONAL TEJIENDO

stitchlinks

www.laiaia.org

by @muxotepotolobat