



POUGHKEEPSIE MOTHERS
PROJECT



JUNIO COMMONSENSE RX: CREATIVIDAD PARA LA SALUD

Beneficios

- Mejora del estado de ánimo y la autoestima.
- Expresión emocional; curación de la depresión, la ansiedad y el trauma
- Salud cognitiva ampliada en la vejez
- Reducción del riesgo de estrés, depresión, cáncer y demencia.

Consejos

- La creatividad puede incluir dibujar, pintar, escribir, bailar, hacer música, contar historias, actuar, coser, hacer joyas, cocinar y más.
- Las actividades creativas pueden ser excelentes para hacer con niños o por su cuenta