



ARTETERAPIA

SÚMATE AL RETO "YO TAMBIÉN PUEDO CREAR" Y PARTICIPA



El arteterapia es una forma de psicoterapia que utiliza las artes plásticas como medio de recuperar o **mejorar la salud mental** y el **bienestar emocional y social**.

En esta época de pandemia, los pacientes con demencias y sus cuidadores permanecen mucho tiempo en el hogar, donde a veces resulta complicado mantener un óptimo nivel de estimulación cognitiva.

Os proponemos una actividad creativa y muy simple que los pacientes pueden hacer conjuntamente con sus familiares y cuidadores: un dibujo de temática libre para el que podéis usar cualquier técnica, desde pinturas o ceras, hasta óleo, témperas o acuarelas.



Beneficios:

- Estimulación de las funciones ejecutivas y cognitivas.
- Liberación de emociones.
- Refuerzo de la autoestima.
- Trabajo sobre atención y habilidades visoespaciales.
- Refuerzo vínculo cuidador-cuidado.

Animaros a participar y publicaremos vuestra obra en la web del Grupo
Cuando esté terminada le hacéis una foto y la enviáis a

sugerenciascuidadores@gmail.com

No olvidéis firmar la obra.

Gracias!