

BENEFICIOS DEL ABRAZO



- No darle abrazos a los bebés, puede causar la muerte de neuronas.
- Dar abrazos te hace sentir bien, ya que libera oxitocina .
 - Los abrazos reducen la producción de cortisol ,la hormona del estrés.
 - Al sentirnos más tranquilos y controlar nuestros nervios , reducimos el riesgo de padecer demencia en el futuro.
 - Alivia el temor.
 - Rejuvenece el cuerpo.



- Alivia el estrés y la ansiedad.
- Crea una especie de confianza en nosotros

mismo.

- Relaja los músculos.
- Mejora el sistema inmunitario.
- Tiene beneficios cardiovasculares.
- Disminuye los sentimientos de enfado y apatía.
- Nos brinda protección, confianza, seguridad y fortaleza.



- Los

abrazos nos hacen sonreir.

- Los abrazos colaboran con la oxigenación de nuestros tejidos.
- El abrazar se considera una terapia que genera bienestar.
 - Puede reducir en las mujeres el dolor menstrual.
 - Tranquiliza el alma.
- Abrazar ayuda a disminuir las posibilidades de que se presenten síntomas de senilidad en personas mayores de 70 años.
 - Aumenta la vitalidad.
- En los niños favorece el desarrollo de la inteligencia.



”NO DEJES
PARA OTRO DÍA
LOS ABRAZOS
QUE PUEDES DAR
HOY.”

- ELABORADO POR;
- LAURA DÍAZ JIMENEZ
- MELANIE MÉRIDA ESPINOSA
- ÁNGEL GABRIEL NÚÑEZ ABREU
- MORGAN RINGEARD