

B1.27.1 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 Cultura: La natura come terapia nei Picos de Europa e Pirenei

🔊 <https://app.colanguage.com/it/spagnolo/cultura/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan al autocuidado y la salud mental.

En los Picos de Europa y los Pirineos la naturaleza ayuda a la salud **mental**. Muchas personas visitan estos lugares para caminar y respirar el aire puro. Estar en la montaña reduce el estrés porque desconectas de la ciudad. Algunas personas van para **encontrarse** y practicar el amor propio. Además los **psicólogos** recomiendan estos lugares para relajarse mentalmente. La naturaleza es importante porque ayuda a **darse cuenta** de las necesidades. Es un espacio ideal para el **autocuidado**. La tranquilidad de las montañas es como una medicina para la **depresión**. En estos lugares es fácil **recibir** paz porque hay mucho silencio y calma.

Scopri come i Picos de Europa e i Pirenei aiutano l'autocura e la salute mentale.

*Nei Picos de Europa e nei Pirenei la natura aiuta la salute **mentale**. Molte persone visitano questi luoghi per camminare e respirare l'aria pura. Essere in montagna riduce lo stress perché ci si disconnette dalla città. Alcune persone vanno per **ritrovarsi** e praticare l'amore per sé stessi. Inoltre, gli **psicologi** raccomandano questi luoghi per rilassarsi mentalmente. La natura è importante perché aiuta a **rendersi conto** delle proprie esigenze. È uno spazio ideale per l'**autocura**. La tranquillità delle montagne è come una medicina per la **depressione**. In questi luoghi è facile **ricevere** pace perché c'è molto silenzio e calma.*

B1.27.1 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.1 La natura come terapia nei Picos de Europa e nei Pirenei

 <https://app.colanguage.com/it/spagnolo/cultura/tu-persona-vitamina-libro>



Ejercicio 1:

Preguntas para iniciar

conversación

Instrucción: Habla sobre las siguientes preguntas con tu profesor usando el vocabulario de esta lección y escribe tus respuestas.

1. ¿Cómo sabes que necesitas cuidar más tu salud mental?

.....

2. ¿Qué actividades de autocuidado haces para aliviar el estrés y la ansiedad?

3. ¿Has pensado en ir a un psicólogo o a un retiro de mindfulness para mejorar tu bienestar mental? ¿Por qué sí o por qué no?

.....

4. ¿Qué importancia crees que tiene el amor propio para prevenir la depresión y otras enfermedades mentales?

.....