

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

B1.27.1 Cultuur: De natuur als therapie in de Picos de Europa en Pyreneeën

🔊 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/cultuur/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos ayudan en el 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.

Ontdek hoe de Picos de Europa en de Pyreneeën helpen bij zelfzorg en mentale gezondheid.

*In de Picos de Europa en de Pyreneeën helpt de natuur bij de **mentale** gezondheid. Veel mensen bezoeken deze plekken om te wandelen en de frisse lucht in te ademen. In de bergen zijn vermindert stress omdat je loskomt van de stad. Sommige mensen gaan erheen om zichzelf **te vinden** en eigenliefde te beoefenen. Bovendien raden **psychologen** deze plaatsen aan om geestelijk te ontspannen. De natuur is belangrijk omdat het helpt om **bewust** te worden van behoeften. Het is een ideale plek voor **zelfzorg**. De rust van de bergen is als een medicijn voor **depressie**. Op deze plekken is het gemakkelijk om **vrede te ontvangen** omdat er veel stilte en kalmte is.*

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

B1.27.1 De natuur als therapie in de Picos de Europa en de Pyreneeën

 <https://blogs.edutal.eu/nl/spaans/cultuur/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?

.....