

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

B1.27.1 Culture: Nature as therapy in the Picos de Europa and the Pyrenees

🔊 <https://app.colanguage.com/spanish/culture/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.

Discover how the Picos de Europa and the Pyrenees aid in self-care and mental health.

*In the Picos de Europa and the Pyrenees, nature aids **mental** health. Many people visit these places to walk and breathe the fresh air. Being in the mountains reduces stress because you disconnect from the city. Some people go to **find themselves** and practice self-love. Moreover, **psychologists** recommend these places to relax mentally. Nature is important because it helps to **realise** one's needs. It is an ideal space for **self-care**. The tranquillity of the mountains is like a medicine for **depression**. In these places, it is easy to **receive** peace because there is much silence and calm.*

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

B1.27.1 Nature as therapy in the Picos de Europa and Pyrenees

 <https://app.colanguage.com/spanish/culture/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?

.....