

B1.27.2 Cultura: La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.2 Cultura: La natura come terapia nei Picos de Europa e Pirenei

🔊 <https://spagnolo.colingua.it/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.

B1.27.2 La naturaleza como terapia en los Picos de Europa y Pirineos

B1.27.2 La natura come terapia nei Picos de Europa e nei Pirenei

<https://spagnolo.colingua.it/cultura/tu-persona-vitamina-libro>



Ejercicio 1: Preguntas de debate

Instrucción: Debatir las preguntas después de escuchar el audio o leer el texto.

1. ¿Por qué la gente visita los Picos de Europa y los Pirineos?
2. ¿Para qué los psicólogos recomiendan estos lugares?
3. ¿Prefieres la playa o la montaña para relajarte? ¿Por qué?
4. ¿Crees que la naturaleza es importante para la salud mental? Explica tu respuesta.
5. ¿Qué otras actividades, además de caminar, crees que se pueden hacer en la montaña para reducir el estrés?