

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

B1.27.2 Kultur: Die Natur als Therapie in den Picos de Europa und Pyrenäen

🔊 <https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/tu-persona-vitamina-libro>

Descubre cómo los Picos de Europa y los Pirineos contribuyen 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.

Entdecke, wie die Picos de Europa und die Pyrenäen zur Selbstfürsorge und psychischen Gesundheit beitragen.

*In den Picos de Europa und den Pyrenäen hilft die Natur der **mentalen** Gesundheit. Viele Menschen besuchen diese Orte, um zu wandern und die frische Luft zu atmen. In den Bergen zu sein, reduziert den Stress, weil man von der Stadt abschaltet. Manche Menschen gehen dorthin, um sich **selbst zu finden** und Selbstliebe zu praktizieren. Außerdem empfehlen **Psychologen** diese Orte, um sich mental zu entspannen. Die Natur ist wichtig, weil sie hilft, sich der eigenen Bedürfnisse **bewusst zu werden**. Es ist ein idealer Raum für die **Selbstfürsorge**. Die Ruhe der Berge ist wie eine Medizin gegen die **Depression**. An diesen Orten ist es einfach, **Frieden zu empfangen**, weil es viel Stille und Ruhe gibt.*

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

B1.27.2 Die Natur als Therapie in den Picos de Europa und den Pyrenäen

<https://spanischlernen.colanguage.de/kultur/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?