

VER EL MENSAJE EN EL BUSCADOR

BOLETÍN DE SALUD MENTAL



FUNDACIÓN
paniamor♥

6° BOLETÍN DE SALUD MENTAL PANIAMOR

Acá está de vuelta el Boletín de Salud Mental de Fundación PANIAMOR con recursos para el aprendizaje, desarrollo y entretenimiento para niñas, niños, adolescentes y personas adultas.

Si querés recibir el Boletín en tu correo, lo único que tenés que hacer es dejarnos tu dirección electrónica en comunicacion@paniamor.org

PARA NIÑAS Y NIÑOS



CANTEMOS EN CASA

[Cantá con tus amistades y familiares con "Cantemos en casa", la nueva iniciativa del MEP.](#)

VISITAR



CREA CUENTOS

[Ya no nos basta con leer y escuchar cuentos. Hay que vivirlos al crearlos y ser las y los protagonistas.](#)

VISITAR



IDEAS DE 3 A 6 AÑOS

[Acá podrás encontrar diferentes](#)



ART OF GLOW

[¿Qué te parece la idea de dibujar con](#)

[actividades para realizar en casa con niñas y niños de 3 a 6 años.](#)

VISITAR

[brillos deslizando tus dedos? Próbala esta aplicación.](#)

VISITAR

PARA ADOLESCENTES



JUST DANCE

[Sin necesidad de consola, únicamente con el teléfono, disfrutá de las mejores coreografías de baile.](#)

VISITAR



E-COMPA

[Un espacio para sacarle mayor provecho a las tecnologías de forma segura y responsable.](#)

VISITAR



DESANSIEDAD

[Dale alas a la ansiedad con Desansiedad, sitio web con consejos en diferentes formatos para tomar el control.](#)

VISITAR



SMULE

[Una de las mejores aplicaciones para cantar en grupo y con las canciones en el top de reproducción.](#)

VISITAR

PARA PERSONAS ADULTAS



TELETRABAJO Y CUIDO

[Recomendaciones a las familias para combinar el trabajo desde casa con el cuidado de niñas y niños.](#)

VISITAR



PRESENCIA PLENA

[Te compartimos 20 ejercicios de 'mindfulness' o 'presencia plena' para lograr tu paz interior.](#)

VISITAR



CONTRA ABURRIMIENTO

Aburrirse puede ser un potenciador de ideas, pero también es un riesgo. Acá unos consejos para no aburrirse.

VISITAR



PERSONAS MAYORES

Acá te compartimos una serie de consejos para conservar la salud mental de las personas adultas mayores.

VISITAR

Una iniciativa de los proyectos:



FUNDACIÓN •
paniamor

Fundación PANIAMOR

San José, Costa Rica
8390-0276 y 2234-2993 ext 411
comunicacion@paniamor.org



Ha recibido este e-mail porque está suscrito a Fundación PANIAMOR

[Cancelar suscripción](#)



© 2020 Fundación PANIAMOR