

VER EL MENSAJE EN EL BUSCADOR

# BOLETÍN DE SALUD MENTAL



## 3º BOLETÍN DE PANIAMOR PARA LA SALUD MENTAL

Continuamos con los recursos para la salud mental de niñas, niños, adolescentes y personas con roles de cuidado y acompañamiento.

Esta es nuestra tercera versión del Boletín de Salud Mental. Recordá que si querés recibirlo cada semana en tu correo electrónico, tan solo dejanos tu dirección en [comunicacion@paniamor.org](mailto:comunicacion@paniamor.org)

## PARA NIÑAS Y NIÑOS



### [HURRAHÉROES.COM](https://hurrahheroes.com)

[Creá el cuento a medida para tu hija e hijo con su nombre, avatar e historia personalizados.](https://hurrahheroes.com)

VISITAR



### [YOUTUBEKIDS.COM](https://youtube.com/kids)

[Entorno seguro para niñas y niños en el que pueden navegar por sí mismos de manera fácil y divertida.](https://youtube.com/kids)

VISITAR



### [ANTOLOGÍA DE CUENTOS](https://paniamor.org/antologia)

[Serie de cuentos de la Fundación PANIAMOR para la promoción de la](https://paniamor.org/antologia)



### [POCOYO.COM](https://pocoyo.com)

[Juegos, videos, actividades educativas y demás herramientas con el divertido](https://pocoyo.com)

[Niñez Ciudadana.](#)

VISITAR

[Pocoyo.](#)

VISITAR

## PARA ADOLESCENTES



### 100 CUENTOS

[Cuentos de terror, de aventura, de intriga, de suspenso y mucho más en esta colección gratuita.](#)

VISITAR



### MANOS A LA TIERRA

[Cuidar un jardín es algo que podemos hacer todos. Da igual si tenés un patio, un balcón o tan solo una ventana.](#)

VISITAR



### EJERCICIOS EN LÍNEA

[De verdad que hace falta hacer un poco de ejercicio para sentirse joven. Pues ejercitate en casa](#)

VISITAR



### AUDIOLIBROS

[Decenas de audiolibros gratuitos de literatura fantástica a solo un click de distancia.](#)

VISITAR

## PARA PERSONAS ADULTAS



### PRIMEROS AUXILIOS

[Primeros Auxilios Psicológicos, porque debemos prepararnos para emergencias de todo tipo.](#)

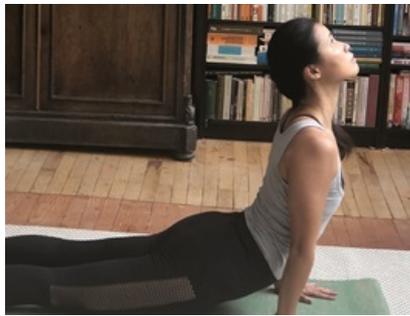
VISITAR



### PELÍCULAS TICAS

[21 películas costarricenses que podés disfrutar gratis durante el aislamiento sanitario.](#)

VISITAR



### **YOGA EN LÍNEA**

[Fortalecé tu sistema inmunitario a través de la práctica del yoga con la maestra Xuan Lan.](#)

VISITAR



### **PINTÁ MANDALAS**

[Tomá aire, relajate y reducí tu ansiedad pintando mandalas en línea de forma gratuita.](#)

VISITAR

Una iniciativa de los proyectos:



Crianza  
TECNOLÓGICA



FUNDACIÓN •  
**paniamor** 

#### **Fundación PANIAMOR**

San José, Costa Rica  
8390-0276 y 2234-2993 ext 111  
[comunicacion@paniamor.org](mailto:comunicacion@paniamor.org)



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

[Cancelar suscripción](#)

Enviado por  
 sendinblue

© 2020 Fundación PANIAMOR