

BOLETÍN DE SALUD MENTAL



FUNDACIÓN
paniamor♥

7º BOLETÍN DE SALUD MENTAL PANIAMOR

Entrá al Boletín de Salud Mental de Fundación PANIAMOR y aprovechá recursos para niñas, niños, adolescentes y personas adultas.

Para recibirlo cada semana tan solo escribinos solicitándolo a comunicacion@paniamor.org

PARA NIÑAS Y NIÑOS



[CODE KARTS](#)

[Code Karts introduce la preprogramación a niñas y niños a partir de 4 años a través de una serie de puzles lógicos.](#)

VISITAR



[WIZARD WRITING](#)

[App que ayuda aprender cómo escribir letras mediante un sistema diseñado para mantener la motivación.](#)

VISITAR



[TANGRAM](#)



[RESPIRA, PIENSA, ACTÚA](#)

[Formemos animales, personas y objetos con figuras geométricas de la mano del antiguo Tangram.](#)

VISITAR

[Ríanse y aprendan mientras ayudan a un monstruo de Plaza Sésamo a calmarse y a superar los desafíos diarios.](#)

VISITAR

PARA ADOLESCENTES



AFTERLIGHT

[App de edición de fotos rápida y directa. Con seño simple, junto con herramientas de gran alcance.](#)

VISITAR



QUIZLET

[Desde fichas para ayudarte a aprender idiomas hasta juegos que te permiten entender la historia con facilidad.](#)

VISITAR



LITNET

[Mas de 80.000 libros diferentes en una plataforma en la que podés comunicarte con la autora o autor.](#)

VISITAR

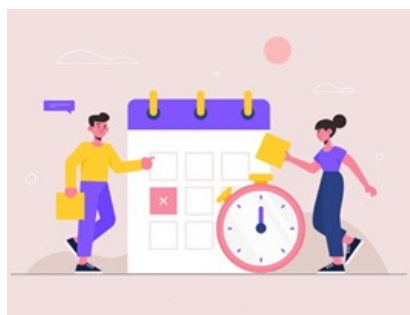


VIRUS EVOLUTION

[Acabemos de una vez por todas con este virus, aunque sea en este videojuego de múltiples niveles.](#)

VISITAR

PARA PERSONAS ADULTAS



GESTOR DE RUTINA

[Esta App te ayudará a gestionar tu tiempo de mejor manera con la creación de rutinas ordenadas.](#)

VISITAR



ATENCIÓN PLENA

[Con este vdeo aprenderás tips sencillos para alcanzar la atención plena o "mindfulness".](#)

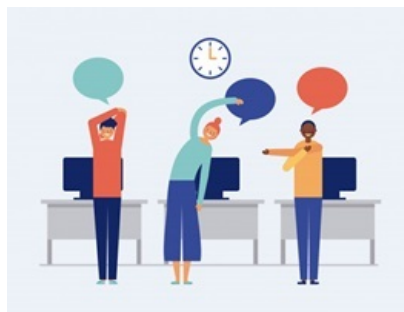
VISITAR



CRIANZA TECNOLÓGICA

Aprendamos a proteger, orientar, empoderar e inspirar a niñas, niños y adolescentes en el uso de Internet.

VISITAR



EJERCICIO EN OFICINA

Te enseñamos diferentes ejercicios que podés realizar para estirar tu cuerpo y relajarte en el trabajo.

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