



El Amor de Los Animales

Los beneficios de los animales para la salud y la vida

Los animales han vivido con los humanos durante miles de años. Originalmente, aprendieron que los humanos tenían comida y los humanos aprendieron que los animales daban protección. Ahora, la relación entre animales y humanos es un poco diferente. No necesitamos animales para protección, sin embargo, los animales domesticados necesitan humanos para protección y comida. Ahora sabemos que tener animales tiene muchos beneficios. Los animales disminuyen el estrés, mejoran la salud del corazón y pueden ayudar a los niños con sus habilidades sociales.

En este momento, hay mucho enfoque en la salud mental. No hay una manera específica de que tener un animal pueda ayudar con la ayuda mental y física. Por ejemplo, los profesionales dicen que hay una posibilidad de que la compañía de animales ayude a bajar los niveles de cortisol. Esta compañía ayuda a reducir el estrés, la ansiedad y la presión arterial. Cuidar a un animal, pasar tiempo con un animal y tocar

animales son actividades que ayudan a reducir el estrés. Estas actividades brindan comodidad a la gente, también. Durante mi semestre en España, extrañé mucho a mis animales. En un lugar extraño y nuevo, era muy difícil ser positivo sin ellos. Para estar feliz y relajada, necesito a mis animales. Yo sé que hay mucha gente que se siente así. Cuidar a un animal enseña a los niños no solo responsabilidad, sino también simpatía y empatía. Estas son habilidades sociales importantes para que los niños aprendan. Los niños y los adultos pueden tener ansiedad y estrés. Es por eso que hablar de salud mental es tan importante; afecta a todos. Los animales ayudan a las personas cada día con su salud mental.

He conocido la vida con animales y he conocido la vida sin ellos. Elegiría la primera opción cada vez. Para mí, la vida tiene mucho color con los animales. Yo entiendo que los animales no son para toda la gente. Ellos pueden ser mucho trabajo y mucho dinero. Para muchas personas, el amor de los animales es el valor del costo.