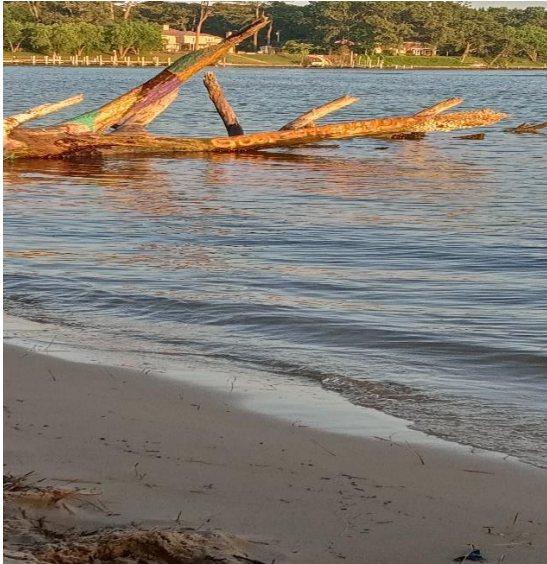


Mia Davis

10/12/2021

Final del editorial



Naturaleza y Buen Salud

¿Alguna vez ha pensado en las islas tropicales durante su descanso de trabajo o mientras cuidando un bebé llorado y se estresando por las montañas de cuentas en su vida? Pues, es posible que se necesite la naturaleza. Podría aliviar el estrés simplemente con un paseo en el barrio, un viaje a otro estado, o posiblemente visita la playa o un parque natural. A menudo, es un poco difícil manejar todas las cosas hemos sido dado en la vida y por eso se crecen los niveles de estrés y se disminuyen la salud mental.

Durante la pandemia de COVID, se piden por un cambio en el salario mínimo, una llamada de acción hacia los beneficios al lugar de trabajo y se utilizan más tecnología para teletrabajo que el año pasado. Sin embargo, el presidente no ha cambiado mucho durante su término por los ciudadanos del Estados Unidos. No es suficiente que el gobierno sube el salario mínimo o pone una acción en orden para

aliviar el estrés de la gente; un descanso muy necesario es necesitado por la gente en general sin las interrupciones de textos de nuestros jefes o las notificaciones que nos recuerdan que tenemos llevar nuestro trabajo en nuestra bolsilla por cada segundo del día. Con la naturaleza, especialmente en la playa, se ayudan olvidarse las prioridades por un rato y se da un descanso desde tecnología y redes sociales. Estos problemas fueron contruídos por la mente y para cambiar y arreglar estos problemas, se arreglan con una inhalación de aire fresco o la tecnología es quitada por las personas para que estén en el momento presente.

La gente merece más que quedarse en sus teléfonos y horas largas y rigurosas al trabajo y a la casa. Si la naturaleza fue incluida por sociedad en la vida, calmaría sus pensamientos continuos y da un momento para reiniciar el cerebro.