Serene

¿Cómo se dice relájate en finés?

¿Sabías que...

el estrés afecta al aprendizaje?

El estrés puede debilitar

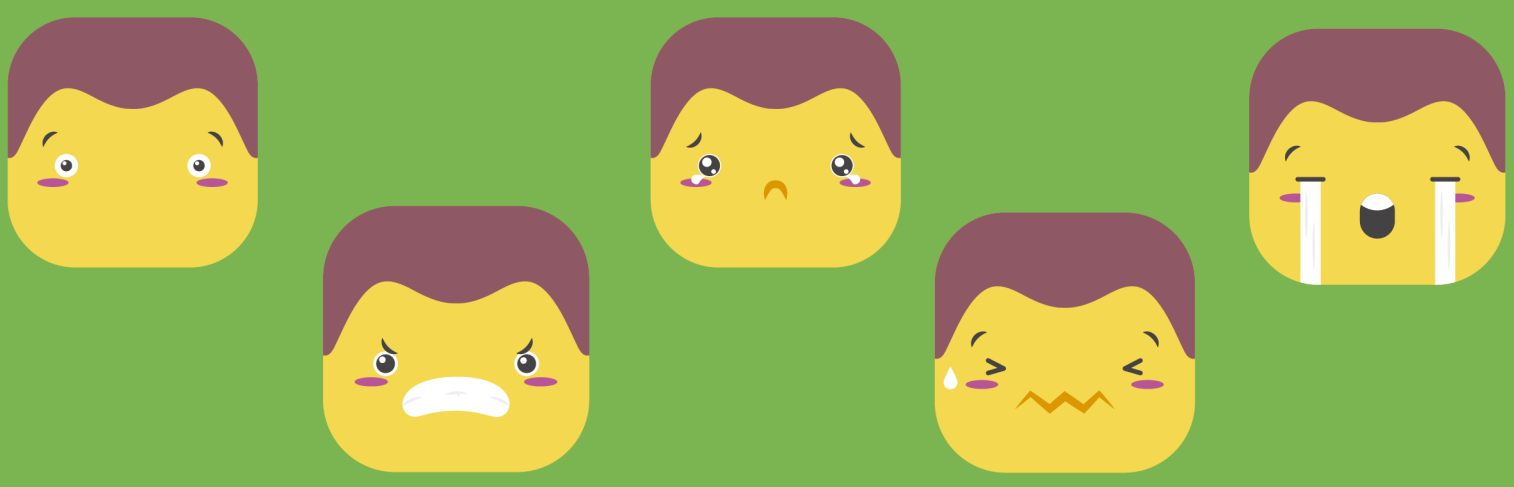
la memoria y la concentración,

las dos esenciales para el aprendizaje de idiomas.

¡Pero aprender un nuevo idioma puede ser estresante!

Apua!

No te asustes, pero...



es normal que sientes diversas sensaciones de **estrés** al aprender un nuevo idioma.

Por eso...

el manejo del estrés

es una parte esencial del proceso de aprendizaje de un idioma.

Opi kieltä ja rentoudu / espanja

Serene

Relájate

Toma un descanso

Relajate con regularidad para aprender mejor.
No esperes hasta encontrarte estresado para tomar un descanso.
Haz que la relajación forme parte de tu rutina diaria.
Aquí tienes algunas ideas para relajarte.

Practica la relajación

Respira profundamente
Escucha música relajante
Escucha los sonidos de la naturaleza (lluvia, pájaros)
Haz un ejercicio de relajación guiado

Haz ejercicio

Camina por la naturaleza
Haz estiramientos suaves
Sal a correr
Levanta pesas
Date un masaje
Baila
Nada
Prueba el Asahi o el yoga

Haz algo creativo

Haz coloreables para adultos
Pinta
Dibuja
Haz manualidades
Escribe un poema o una historia
Cocina
Hornea

Disfruta

Juega a juegos
Llama a un amigo
Cuida plantas o animales
Dúchate o ve a la sauna
Lleva un diario de gratitud
Haz un rompecabezas
Escribe una carta
Canta
Lee un libro

Encuentra formas de divertirte... en finés

¡Aprendemos mejor cuando **disfrutamos** estudiando!
Lee libros infantiles en finés
Ve películas o series de televisión finlandesas
Escucha música finlandesa
Juega a juegos en finés

Opi kieltä ja rentoudu / espanja