



CUIDAR PLANTAS Y COMO BENEFICIA LA SALUD MENTAL

De acuerdo con varios estudios, **rodearse de vegetación puede aumentar la atención, la memoria y la productividad gracias a la mejora de la calidad del aire y la satisfacción en el hogar o en el lugar de trabajo otorgadas por las plantas.**

Además, tales investigaciones sugieren que **cuidar plantas reduce el estrés psicológico y fisiológico**, ya que estas interacciones pueden promover emociones cómodas y relajantes.

Para algunas personas, cuidar plantas de interior puede brindarles una variedad de beneficios. A veces, incluso puede darles un propósito.

En otras ocasiones, **puede ayudarles a sentirse menos solas, pues al tener que cuidarlas se genera un apego similar al que se tiene con, por ejemplo, una mascota.**

Si tomas medicamentos para la ansiedad y la depresión, seguramente hay días en los que te despiertas y la idea de levantarte de la cama es demasiado para ti.

Por ello, en esas mañanas, **desglosar pequeños elementos de acción de cuidado personal (e incluso pensar en ti misma(o) como un hermoso bonsái, una hiedra en constante evolución o un bambú de la suerte) puede sentirse muy similar a cuidar tus plantas de interior.**

Con base en la información anterior, **trata de alinear tus objetivos tanto para ti como para tus plantas para que tú y ellas se mantengan saludables.**

Asimismo, busca crecer constantemente tanto física como mentalmente incluyendo chequeos médicos regulares, hidratación, nutrientes, luz solar y mucho amor y cuidado, tanto para ti como para tus plantas.

ClickISalud