

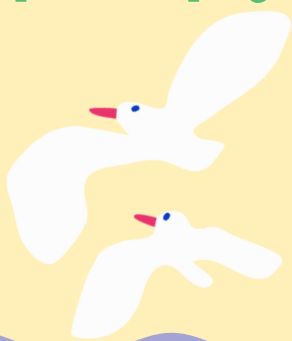


Co-funded by
the European Union

**HEALTHY
MIND,
HEALTHY
CHILD**

COMUNICADO DE PRENSA N.º 3

**Actividades terapéuticas innovadoras al aire libre
para apoyar el bienestar emocional de los niños.**



El proyecto Healthy Mind Healthy Child (HMHC, por sus siglas en inglés) introduce enfoques innovadores para el apoyo a la salud mental a través de la terapia de aventura al aire libre.

Esta metodología combina actividad física, trabajo en equipo y experiencias en la naturaleza para ayudar a los niños a desarrollar resiliencia emocional y habilidades para afrontar situaciones difíciles. Actividades como el senderismo, los retos grupales y la exploración al aire libre proporcionan entornos seguros donde los niños pueden ganar confianza y fortalecer sus relaciones sociales.

Las investigaciones demuestran que las actividades en la naturaleza pueden mejorar significativamente la regulación emocional, reducir el estrés y potenciar las habilidades sociales entre los jóvenes.

