

Vivamos mejor

# Newsletter de Calidad de Vida

Edición N°9 - 2025

Especial Fiestas Patrias

## Descansar para reconectar

Ya se acercan las Fiestas Patrias y, junto con la cueca, las empanadas y las tradicionales celebraciones, estas fiestas nos regalan algo igual de valioso: la posibilidad de hacer una pausa.

Son días que invitan a descansar y disfrutar de momentos simples que nos conectan con quienes queremos. Porque no se trata solo de celebrar, sino también de regalarnos el tiempo de bajar las revoluciones y recordar lo importante.

El descanso y la desconexión en estos días no solo nos permiten recuperar energías, también fortalecen nuestro bienestar físico y emocional. Por eso, **aprovecha estas Fiestas Patrias para darte permiso de parar, vivir el presente y volver con la motivación que necesitas para cerrar el año con más energías.**

### Ideas para aprovechar estos días:

- **Conecta con los tuyos:** ya sea cocinando juntos preparaciones tradicionales o degustando sabores típicos, la comida es una excusa perfecta para reunirse y disfrutar.
- **Date tiempo para ti:** puede ser con tu hobby, una actividad que te relaje o simplemente un descanso, regálale un espacio personal.
- **Redescubre lo simple:** aprovecha estos días para disfrutar del aire libre, realizar actividades que te hagan bien o retomar tradiciones que te conecten con lo esencial.
- **Desconéctate para reconectar:** limita el tiempo en pantallas y vive el presente.

Estas Fiestas Patrias son una invitación a detenerse, recargar energías y recordar que descansar también es una forma de autocuidado.