



¿Qué pasa después del verano?

El verano suele ser para muchos un tiempo de desconexión. Una pausa necesaria que permite descansar, compartir con la familia y reconectar con uno mismo lejos del ritmo acelerado que suele marcar el resto del año. Sin embargo, a medida que esta temporada llega a su fin y retomamos nuestras rutinas habituales, es importante no dejar atrás aquello que el verano nos recuerda con tanta claridad:

la necesidad de cuidar nuestra salud física y mental. El bienestar no debería depender únicamente de los días de descanso o de una época específica del año. Más bien, el desafío está en mantener durante todo el año esos espacios que nos permiten equilibrar nuestras responsabilidades con el cuidado personal. Darnos tiempo para descansar, movernos, compartir y desconectar

también es parte de una vida saludable. Que el término del verano no signifique dejar atrás ese aprendizaje, sino integrarlo como un hábito permanente.

Cristóbal Siraqyan