

JUNIO 2027

CONÉCTATE — CON EL DESCANSO

Junio es un excelente momento para priorizar el bienestar, reservar tiempo para hacer pausas regulares y establecer límites saludables. A medida que las agendas se llenan de actividades de verano, dedicar tiempo al descanso y comunicar claramente tus límites puede ayudar a reducir el estrés y prevenir el agotamiento. Incluso los pequeños momentos que dedicas a recuperar energías a lo largo del día pueden mejorar la concentración, los niveles de energía y el bienestar general.

- ☐ Establece una hora fija para acostarte y despertarte durante el mes.
- ☐ Prueba la regla 20-20-20: cada 20 minutos, levántate y mira algo que esté a 20 pies de distancia durante 20 segundos. Esto ayuda a reducir la fatiga visual causada por mirar una pantalla durante demasiado tiempo.

D	L	M	M	J	V	S
30	31	1	2	3	4	5
6	7	8	9	10	11	12
13	14	15	16	17	18	19
20	21	22	23	24	25	26
27	28	29	30	1	2	3