

## Vacaciones, descanso y recreación

Mónica Vásquez y Marcia  
Palma, terapeutas  
familiares, Cetesfam.



**D**espués de un año de trabajo, es importante tomarse un tiempo para el descanso y la recreación, especialmente en esta época del año, cuando manejamos más nuestros tiempos, estamos más en familia y el lugar que habitamos nos ofrece su naturaleza, sabiamente entrelazada, y su rica tradición cultural.

Las vacaciones y días de descanso tienen un papel protector en la salud física, emocional y mental. Alejarnos de la rutina y explorar actividades, permite ampliar la mirada, estimulando la creatividad y la imaginación. Contribuye a tener emociones más positivas, reducir el estrés, mejorar el sueño, aumentar la actividad física, revitalizar la mente y el cuerpo, lo que se refleja en mejores relaciones interpersonales y en una relación más armoniosa con nuestro entorno.

Durante febrero, Puerto Montt celebra sus 172 años. Una ciudad que se nutre de la belleza y energía del mar, moldeando el carácter de su gente y conectando su pasado, presente y futuro. Hemos construido una ciudad que ha crecido y desarrollado, convirtiéndose en una importante puerta de entrada al archipiélago de Chiloé y a la Patagonia chilena. Posee sentido de comunidad y un compromiso con el desarrollo sostenible y respetuoso con el medio ambiente. La celebración de este aniversario de Puerto Montt es una oportunidad para renovar y revitalizar a la comunidad y su vínculo con los espacios.

Es el momento ideal para la recreación y el descanso en la ciudad y sus alrededores, aprovechando su belleza natural, rica historia y cultura. Según un estudio del Observatorio Municipal de Puerto Montt de 2019, más del 57% de los atractivos turísticos precordilleranos corresponden a sitios naturales, que pueden ser visitados a diario y 17% a las tradiciones culturales.

Las vacaciones o días de descanso permiten recuperar espacios para la reflexión y la contemplación de las bellezas naturales y culturales; desconectarnos del quehacer diario y del cansancio acumulado; encontrar tranquilidad para estar con uno mismo, con la familia y amigos, apreciando la simplicidad de la vida. Disfrutemos con responsabilidad costumbres y tradiciones, el mar y cordillera, parques urbanos y rurales, nuestro folclor y la rica gastronomía de los sectores rurales.

Tomemos conciencia que nuestro entorno moldea nuestra identidad como personas y como comunidad, tejiendo una red de pertenencia colectiva que se renueva constantemente, cuando nos conectamos con nuestra cultura, nuestra historia y nuestra naturaleza.