



El último bastión del verano

El calendario avanza implacable y febrero se instala como el último bastión del verano. Para muchos, es la oportunidad final de escapar de la rutina antes de que marzo irrumpa con su carga de obligaciones: el inicio del año escolar, el retorno pleno a la actividad laboral y la vorágine de gastos que acompaña el fin de la temporada estival.

En Chile, febrero ha sido tradicionalmente el mes de las vacaciones familiares. Con menos aglomeraciones que enero y precios que, en algunos casos, comienzan a ceder, quienes aún no han tomado descanso ven en este período su momento ideal. Sin embargo, no todo es planificación de viajes y descanso. También es el mes en que se impone una reflexión: ¿hemos aprovechado realmente este verano? ¿Hemos desconectado lo suficiente para recargar energías? El descanso, más allá de su dimensión recreativa, cumple un rol fundamental en la salud mental y el bienestar general. Estudios han demostrado que las vacaciones bien aprovechadas reducen el estrés, mejoran la productividad y fortalecen los lazos familiares. No se trata solo de desplazarse a un destino turístico, sino de

regalarse tiempo de calidad, libre de pantallas, preocupaciones y sobrecarga informativa.

Por otro lado, febrero también marca el inicio de la cuenta regresiva. Las playas comienzan a despejarse, las ofertas escolares inundan los comercios y el tráfico en las ciudades vuelve a cobrar vida. Es aquí donde surge el desafío de cerrar el verano de la mejor manera posible: evitando la ansiedad anticipatoria de marzo y disfrutando con plena conciencia lo que resta del período estival.

En este contexto, es clave planificar con inteligencia. Si aún quedan días de descanso, es recomendable destinarlos a actividades que realmente aporten bienestar, ya sea una escapada a la naturaleza, tiempo con la familia o simplemente un espacio para la lectura y la introspección. Y para quienes ya retomaron la rutina, el desafío es incorporar pequeñas pausas que permitan extender, al menos en espíritu, los beneficios del verano.

Porque aunque el calendario nos recuerde que el tiempo avanza, lo importante no es solo que el verano termine, sino cómo lo despedimos. Y en ese aspecto, aún queda febrero por delante.