# 5 Razones para **Desconectarse y Estar Presente**

Aunque los teléfonos inteligentes, las computadoras, las tabletas, las televisiones e incluso los relojes son magníficos recursos, pueden distraernos e impedir que realmente disfrutemos de nuestras vidas.

Estas son 5 razones para desconectarse:

1. **Mejore las comunicaciones interpersonales.**
2. **Sea más conciente de su entorno.**
3. **Sea más productivo.**
4. **Duerma mejor.**
5. **Disfrute el momento.**

## ¿Desea saber más?

Si usted desea conocer otras razones para desconectarse y estar presente, visite **PacificSource.com/unplug.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_04_0118_SP

5 Razones para **Desconectarse y Estar Presente**

Aunque los teléfonos inteligentes, las computadoras, las tabletas, las televisiones e incluso los relojes son magníficos recursos, pueden distraernos e impedir que realmente disfrutemos de nuestras vidas.

Estas son 5 razones para desconectarse:

1. **Mejore las comunicaciones interpersonales.**
2. **Sea más conciente de su entorno.**
3. **Sea más productivo.**
4. **Duerma mejor.**
5. **Disfrute el momento.**

¿Desea saber más?

Si usted desea conocer otras razones para desconectarse y estar presente, visite **PacificSource.com/unplug.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_04_0118_SP

5 Razones para **Desconectarse y Estar Presente**

Aunque los teléfonos inteligentes, las computadoras, las tabletas, las televisiones e incluso los relojes son magníficos recursos, pueden distraernos e impedir que realmente disfrutemos de nuestras vidas.

Estas son 5 razones para desconectarse:

1. **Mejore las comunicaciones interpersonales.**
2. **Sea más conciente de su entorno.**
3. **Sea más productivo.**
4. **Duerma mejor.**
5. **Disfrute el momento.**

¿Desea saber más?

Si usted desea conocer otras razones para desconectarse y estar presente, visite **PacificSource.com/unplug.**

PacificSource HEALTHY LIFE

CLB169_04_0118_SP