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 y estar presente:

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

CLB170_04_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.

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 y estar presente:

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

CLB170_04_0118_SP

Doble por las líneas punteadas y pegue los extremos con cinta.