

Buenos días, yo soy María y escribo esta carta desde Mallorca. Trabajo en Solidaridad Intergeneracional como Trabajadora Social. Desde esta asociación también queremos dar respuesta a esta bonita iniciativa de enviar una carta para que durante los pocos minutos que dure su lectura enviar mucha fuerza y ánimos, para todos aquellos que están pasando duros momentos.

A pesar de que es prácticamente el mundo entero el que está recluido en sus casas, cada uno lo vive de una forma diferente. Muchos disfrutan, otros se ahogan. Esto tiene que ver con la personalidad de cada uno. ¿Eres una persona introvertida o extrovertida? En momentos así que no nos queda más remedio, tenemos que intentar disfrutar de nosotros mismos, de la soledad, del silencio. Aprovechar para hacer cosas que no solemos hacer. Tendremos tiempo de salir y volver a socializarnos con nuestros familiares y amigos. Ahora es tiempo de quedarse en casa. Pero no todo el mundo lo puede llevar tan bien

No sé si tiene la oportunidad de disponer ahora mismo de un móvil o si tiene ánimos de mirarlo. Si es el caso y está conectado/a a redes sociales verá que son una gran salida para paliar el aburrimiento, en el caso de estar aburrido (yo por ejemplo no lo estoy). Me hace gracia la cantidad de memes que nos llegan por whatsapp y por redes sociales sobre el confinamiento en las casas, perros cansados de tanto pasear, gente estresada por la gran cantidad de eventos que se realizan a través de internet. La mayoría de personas ya tiene una agenda llena de cosas que hacer sin tener que salir de casa. Y es que esto es otra de las iniciativas que se han puesto en marcha por el Coronavirus, por solidaridad y de parte de muchos profesionales como cantantes, psicólogos/as, artistas, etc. para contribuir al entretenimiento de esta larga temporada que nos queda, que en principio iban a ser 15 días, pero que tiene pinta que será mucho más. Lo gracioso de todo esto es que a pesar de que es super importante mantener unos hábitos y no caer en la tentación de estar todo el día en el sofá, volvemos a caer en la dinámica de estar estresados, de autoimponernos miles de cosas que hacer, no saber estar parados. Lo ideal es permitirnos combinar y disfrutar de las dos situaciones.

Otra de las cosas que creo que influye mucho es el clima. Ahora que todavía no hace muy buen tiempo, apetece quedarse en casa. Por lo menos aquí en Mallorca desde que se decretó el estado de alarma hemos tenido días grises y lluvia, acompañando este confinamiento. Y hablando del tiempo, quiero remarcar la importancia del sol y de la vitamina D. El sol es la principal fuente de donde obtenemos esta vitamina, la cual es muy importante para gran parte de los procesos fisiológicos. Le quiero recordar que siempre que haga sol, mire un ratito por la ventana para poder recargarse.

Y ahora que le he contado varias cosas de esta situación. Le contaré también como llevo yo mi cuarentena. Yo estoy en casa con mi hija y mi marido. Trabajo desde casa. Algunas de las cosas que estoy haciendo más de lo que hacía antes, es cocinar, la verdad es que siempre me ha gustado, pero cosas sencillas, ahora creo que me voy a lanzar a hacer mi propio pan, y otras cosas más laboriosas. También estoy estudiando, por lo que ahora tendré más tiempo para dedicarle. A mi marido le ha dado por pintar la casa entera y yo aprovecho para hacer limpieza profunda. Soy una persona que le gusta hacer deporte, y tampoco lo quiero dejar de lado, hago algo de actividad e intento no estar mucho tiempo sentada, moverme mucho, pero también tengo que decir que no disfruto tanto de hacer sesiones de entrenamiento en casa. Prefiero al aire libre

Mi hija tiene 14 años y lo lleva bien, a veces se queja de aburrimiento y sobre todo porque tiene ganas de estar con sus amigas. Pero ahora que han pasado 10 días creo que todo el mundo lo tiene asumido, intentar pasar lo mejor posible el tiempo en casa de manera estricta para evitar más contagios y poder salir cuanto antes. Con todo esto me despido y envié mucha fuerza y energía para que todo vaya muy bien.

Un gran abrazo