REFLEXIONES EN CUARENTENA

En esta cuarentena aprendí muchas cosas. Por ejemplo, que debemos aprovechar al máximo cada vez que vemos a un ser querido ya que no sabemos cuándo nos podríamos ver de nuevo. También a darme cuenta de lo importante que es salir de tu vivienda para pasar un buen momento ya sea con tus amigos, familiares etc, porque al salir te da un mejor estado de ánimo que estar encerrado en tu hogar. Pero no todo es color de rosa, a la vez me entristece cada vez más todas las situaciones de violencia de la policía sobre los ciudadanos, si bien deben tratar de no salir de sus casas, pero tampoco es motivo para que actúen de una manera tan violenta. También me entristece como los medios ignoran todos estos casos, no hablan de ellos y todos estos sucesos quedan en la nada. Además, ignoran muchas otras situaciones que están pasando y las tapan con noticias sobre esta pandemia, no muestran la realidad de todos, no muestran la realidad de la gente que está muriendo de hambre, de la gente que está muriendo de frio en las calles.

Todas estas situaciones generan en el ser humano una situación de angustia, depresión y se suma a esto el miedo por la crisis económica ya que muchos sectores se vieron perjudicados por esta pandemia.

La salud mental de las personas se ve afectada por pensamientos como, temor y preocupación por su salud y la salud de sus seres queridos, su situación financiera o laboral, o la pérdida de servicios de apoyo de los que depende, cambios en los patrones de sueño o alimentación, dificultades para dormir o concentrarse, agravamiento de problemas de salud, agravamiento de problemas de salud mental y mayor consumo de tabaco y/o alcohol.

En mi caso particular, tengo grandes desordenes de sueño me acuesto muy tarde y me levanto unas 12 hs después esto implica que mi alimentación se vea perjudicada también ya que siempre he tenido una rutina de desayuno, almuerzo, merienda y cena, que estaba dada por el horario en que asistía a la escuela y el regreso de la misma.

También he notado que toda mi familia estuvo en un principio muy desorganizada con esta situación, pero poco a poco se fue normalizando y ahora creo que estamos en una etapa de “acostumbramiento” a esta cuarentena eterna.

Otro de los temas, que me preocupan como dije al principio son los casos de inseguridad y el abuso de la autoridad policial.

En las noticias suelen pasar sólo una mínima parte de lo que en realidad sucede.

Hubo varias desapariciones y homicidios cometidos por la policía, que deberían proteger nuestra vida sin embargo vemos casos de abuso policial en alguna detención cómo pasó en Estados Unidos, pero también pasó acá en una provincia argentina.

Los robos son cada vez más crueles y muchas veces terminan en asesinatos sin haberse robado nada y si una víctima se defiende termina presa. Muchas veces pienso que estamos en el mundo del revés donde se defiende a los delincuentes, estafadores, abusadores, etc y no al ciudadano que trabaja para traer un plato de comida a su casa.

Esta cuarentena nos afectó a todos, yo lo viví desde el recorte del sueldo de mis papás desde el escucharlos hay que cuidar a la abuela y por eso ni yo ni mi hermana ni mi mamá salimos de casa. Mi papá es el único que sale a trabajar y trae todo lo que necesitamos para vivir.

Mi mamá es docente, por lo tanto, tiene sus clases por Zoom todos los días como si estuviese en el colegio.

Sin embargo, toda mi familia extraña volver a la rutina porque cada uno de nosotros necesitamos nuestro momento de soledad y el compartir con amigos.