

Actividad n° 2

Querida Alicia, es difícil estar aislados del resto de las personas. Los humanos somos una especie sociable acostumbrada a estar con otras personas.

Para muchos esta pandemia ha sido una oportunidad de darse cuenta de los pequeños detalles de todos los días y valorar todo un poco más. Tu situación no es lo más grave que está sucediendo ahora, pero no minimices tus problemas por esto. Piensa en las cosas buenas y malas de todo lo que está pasando. Trata de no desalentarte, todo va a mejorar.

A todos les afecta esta situación de diferente manera, por ejemplo, antes de que hubiera cuarentena total mi papá fue a ver a un amigo suyo varias veces porque lo estresaba demasiado no poder salir. Yo dejé de hacer las tareas, sentía que no valía la pena y se me acumularon mucho. Todavía me estoy intentando organizar, pero te prometo que las cosas no van a ser así siempre. Me cuesta no ver a mi abuela y a mis amigas, igual que a ti.

Algo que me mantuvo motivada fue pensar en cuando todo esto termine y podamos ver a nuestros seres queridos. Cuando termine la cuarentena todos podremos juntarnos y abrazarnos.

Te recomiendo pensar en eso, el final del aislamiento, y no estresarte de más. Escucha música, lee libros o ve películas. Distráete un poco y haz tus tareas con calma y de a poco para que puedas organizarte.

Suerte,

Fernanda.