Vivir en tiempo de Coronavirus-19

Iliana Guadalupe Ramos Prado

La pandemia por Covid-19 es un fenómeno histórico que será recordada por generaciones.

Ha hecho temblar a los gobiernos más estables y ha provocado actitudes diversas.

El confinamiento mundial ha mostrado tesoros de aprendizaje en tres niveles.

A nivel social:

El virus evidencia nuestra igualdad.

La incertidumbre nos ayuda a construir.

Lo dichoso que es vivir en armonía con el planeta.

La vulnerabilidad de la humanidad ante las enfermedades.

La necesidad de cambiar nuestros hábitos de consumo y alimentación.

Que se respira amor en todo el planeta al ver el dolor de la humanidad.

Las maravillas de la naturaleza y su capacidad para restablecerse.

La fragilidad del modelo neoliberal.

La importancia de estar sanos.

Lo valioso de la vida.

A nivel relacional:

A ser conscientes de la otredad.

La calidad educativa depende de estar bien.

Crear y mantener relaciones de buentrato nos beneficia.

Las familias enseñan valores y normas en la vida cotidiana.

Que niñas, niños y adolescentes nos enseñan a vivir de forma simple.

Que abrazar, besar, acariciar, mirar y platicar son las actividades preferidas de las personas.

A nivel personal:

A contactar con mis pensamientos y emociones.

A hacerme responsable de mi salud mental y emocional.

Que vivir en el presente ayuda a tener tranquilidad y paz interna.

Que sólo tenemos control de nuestras emociones, pensamientos y acciones.

Las desigualdades y jerarquías están en la mente de las personas, no en la realidad.

Que el miedo, la frustración, y el enojo son emociones humanas.

El autocuidado nos llevará a gozar de buena salud.

La espiritualidad conecta con la vida.

La felicidad está en el interior.

Valoro que estemos aquí para ayudarnos y evolucionar.