

6 de abril de 2020

Livermore,

Si eres como yo y prefieres estar al aire libre, las últimas semanas de quedarte en casa pueden haber tomado un tiempo para acostumbrarte. No es fácil pasar de caminatas diarias al aire libre a aislarnos en casa. Afortunadamente, todavía está permitido salir al aire libre o dar un paseo por el vecindario. De hecho, es recomendado. Pasar tiempo al aire libre (de manera segura y responsable) tiene beneficios físicos y mentales; reduce el estrés, estimula el sistema inmunológico y te hace sentir mejor.

Mi rutina diaria ha cambiado dramáticamente; sin caminatas, ni poder rodar, sin poder acampar entre las flores silvestres. Entonces, conduzco. Me dirijo a la Reserva Regional Brushy Peak (Brushy Peak Regional Preserve), donde me siento en el auto en la calle Laughlin y escucho las alondras y los halcones. Si cierras los ojos y te enfocas casi puedes escuchar crecer el césped. Paso un rato en mi patio y sonrío al sonido de un pájaro cantando; un par de colibríes cantan el uno al otro mientras vuelan a velocidades subsónicas en los árboles de Morera; una ardilla burlándose de mis perros Bozwell y Rufus desde lo alto de la cerca. Tu también puedes encontrar alegría al aire libre mientras te refugias de forma segura en tu hogar.

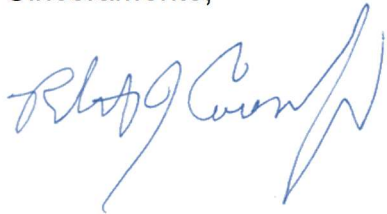
Vamos a vencer a este virus juntos. Cada uno de nosotros tendrá que prestar atención a la orientación del Departamento de Salud Pública del Condado de Alameda. Quédate en casa y solo sal para actividades esenciales. Si tienes que salir para un viaje esencial, como citas con el médico, compras en el supermercado o visitas a la farmacia, se recomienda que uses un cubrebocas. Lávate las manos con frecuencia y evita el contacto cercano. Veremos el día en que esto esté detrás de nosotros. Volveremos a salir a cenar, enviar a nuestros hijos a la escuela y jugar al fútbol con amigos.

Hasta entonces, sal afuera, haz ejercicio. Los senderos y espacios abiertos aún están disponibles, visita el sitio web del Livermore Area Recreation and Park District (www.larpd.org) y el sitio web del East Bay Regional Park District (www.ebparcs.org) para obtener ideas sobre dónde puedes aventurarte. Solo asegúrate de evitar el contacto cercano con las personas y mantener una distancia de 6 pies de los que no pertenecen a tu hogar, para que todos podamos ayudar a reducir la propagación.

Toma una aventura en tu patio trasero y ten un buen campamento a la antigua. Cuando camines por tu vecindario, disfruta de nuevas vistas. Observa los osos de peluche en las ventanas de sus vecinos alentando a los niños a contarlos mientras "van a cazar osos". Siente el aliento del arte de gis y los mensajes que te recuerdan que esto pasará, y mañana es un nuevo día.

Comprometámonos a mirar hacia el futuro a tiempos mejores y más seguros. Satisfacer nuestros antojos por el aire libre mientras seguimos obedeciendo las reglas. Toma un poco de ese tiempo libre y aislado y aprende qué está haciendo esos sonidos que escuchas en el árbol o volando por encima. Observa el cielo una hora a la vez, tomando nota de los cambios en la apariencia a medida que el sol flota y las nubes pasan. Deja que la naturaleza te cure.

Sinceramente,



Bob Coomber
Miembro del Consejo
Ciudad de Livermore