

5 de abril de 2020

Querido Livermore,

Livermore ha entrado en un estado de emergencia. En estas últimas tres semanas, nuestro mundo se ha puesto patas arriba.

Después de la confusión inicial, que es comprensible, nos hemos acostumbrado al aislamiento. Hemos aprendido a sustituir reuniones y socializar en línea en lugar de la interacción en persona. Algunos de nosotros nos hemos adaptado para trabajar desde casa. Algunos han asumido el riesgo de proporcionar servicios esenciales. Algunos están sufriendo con trabajos que han desaparecido. Muchos de nosotros ahora nos enfrentamos a niños que hacen lecciones en casa. Muchos de nosotros estamos ayudando como individuos, llamando a los vecinos, entregando comestibles y haciendo mandados, haciendo máscaras para los trabajadores de la salud, ordenando de los negocios locales.

Livermore ha respondido al estado de emergencia con notable gracia. Estoy orgullosa de ser parte de esta comunidad.

Para mí, como con todos nosotros, las últimas tres semanas han sido para acostumbrarme a esta nueva realidad. Pero ahora que estoy acostumbrada, estoy empezando a llorar por lo que hemos perdido, al menos por ahora. Mientras nos dirigíamos a esta crisis, Livermore acababa de votar dos a uno por la Medida P, aprobando efectivamente el plan del centro de la Ciudad. Ese plan se trata de apoyar y extender nuestra vida comunitaria. En estos días, salvo los negocios de comida para llevar, el centro es tranquilo. Mientras que el estado está trabajando para albergar a gran parte de la población sin hogar durante la pandemia, los planes para albergar a la población sin hogar del Tri-Valley se han disminuido y me preocupa que no se cumplan. La ciudad está trabajando en un nuevo Plan de Acción Climática; eso está en espera. Mucho está en espera por ahora, con el futuro incierto.

Tengo confianza en que, a la larga, sobreviviremos y prosperaremos como ciudad, y como individuos. Pero las pérdidas ahora y en el futuro son reales. Deberíamos darles lo que les corresponde.

Las últimas tres semanas han sido un trastorno y un ajuste. Las próximas semanas serán un maratón. No importa cuánto las últimas semanas de aislamiento reducirán la

propagación de COVID-19, Livermore no es una isla; aquí hay casos, sintomáticos o no, diagnosticados o no. COVID-19 es la enfermedad que el Dr. Anthony Fauci llama su peor pesadilla: una enfermedad transmitida por las vías respiratorias que se propaga fácilmente con graves consecuencias para muchos. No hay un día fijo en el que la vida vuelva a la normalidad; todavía no sabemos lo suficiente sobre cuánto tiempo puede propagarse la enfermedad o cuántas personas realmente la tienen o la han tenido. Y entonces, necesitamos encontrar la fortaleza emocional para manejar la realidad actual por el tiempo que sea necesario.

Será un día a la vez de estar solo o deprimido. Tiempos que nos preocupan por el dinero. Momentos en que nuestros hijos escalan las paredes, tal vez literalmente. A veces se sentirá como si este aislamiento continuara para siempre. A veces será fácil enojarse y culpar a otros por esta realidad.

Muchos psicólogos han dado sugerencias para poder lidiar:

- Centros de Control y Prevención de Enfermedades  
<https://www.cdc.gov/coronavirus/2019-ncov/prepare/managing-stress-anxiety.html>
- Salud Conductual del Condado de Alameda  
<http://www.acbhcs.org/>
- Asociación Americana de Psicología  
<https://www.apa.org/practice/programs/dmhi/research-information/pandemics>

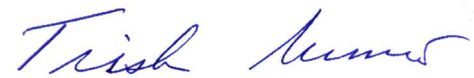
Los días que puedo seguir un horario, mantener el sentido del humor, sentir compasión y humildad y hacer algo por los demás son días mejores.

Para mí, la historia es importante. En las historias más profundas, incluidas las que son fundamentales para las religiones, el profeta o líder hace un largo viaje. Buda lo hizo, también lo hizo Jesús, al igual que Mahoma y Moisés. La soledad y el aislamiento fueron parte de todo el viaje. En otras historias, hay grupos más pequeños. Uno de mis libros favoritos cuando era niña era El Señor de los Anillos. Para cada personaje, el trabajo a través de su viaje, y sí, eran casi todos hombres, trajo un crecimiento y una fuerza que ningún personaje podría haber imaginado que tenían. Para la generación de mis hijos, los libros de Harry Potter dieron el mismo mensaje.

De hecho, estamos peleando una guerra. Este no se ganará luchando contra otras personas, sino entendiendo y derrotando un virus. Luchamos, y ganamos, al continuar apoyándonos mutuamente desde lejos. Ganamos a medida que encontramos formas

de mejorarnos a nosotros mismos y al mundo, sin importar lo difícil que parezca y sea. Ganamos a medida que encontramos formas de apoyar a quienes sufren física y económicamente. Estamos en este viaje juntos y podemos prevalecer.

Sinceramente,



Trish Munro  
Miembro del Consejo  
Ciudad de Livermore