

Manual de supervivencia “Mi primera pandemia”

Juan Pablo Ortega Villa
Estudiante
Juanp-ortegav@unilibre.edu.co



Foto: Freepik.es

Este texto fue creado con el fin de dar consejos que ni el mismo Gobierno dio para manejar una situación como la pandemia; estos consejos fueron hechos por un estudiante que en un momento poco productivo decidió escribir aquello que le sirvió para afrontar la pandemia del COVID 19. Queda bajo su responsabilidad leer esto y poner en práctica alguno de estos consejos. Siéntese, acuéstese o arrodílese porque está a punto de leer el manual de supervivencia “Mi primera pandemia”

1. Como primer consejo y más importante, huya de Latinoamérica, y aunque suene a broma, no lo es. Como bien sabemos, durante esta época los gobiernos latinoamericanos demostraron mucho su ineptitud a la hora de afrontar casi cualquier cosa que se les ponga en frente. No hay broma, como primer consejo, en caso de que en su ciudad se llegue a hacer un cierre total de todo y deba quedarse en su casa lo mejor que puede hacer es comprar la suficiente comida y artículos de aseo personal para durar unos cuantos días encerrado.

2. Como segundo consejo es bastante recomendable tener una que otra distracción, ya sea juegos de mesa o videojuegos, algo con lo que pueda pasar tiempo con su familia para divertirse y pasar un rato divertido.
3. Manténgase en forma, durante la pandemia es normal subir o bajar de peso por razones varias, sin embargo, póngase como objetivo el cuidar de su forma física y de manera saludable. Se recomienda mantener una rutina de ejercicios que lo ayuden a distraerse y mantener una buena forma.
4. Es importante, en épocas como la pandemia donde el encierro y la muerte están tan presentes el mantener un buen estado físico, sin embargo, hay un aspecto más importante: la salud mental. Resulta muy recomendable que en caso de que se sienta mal, no se sienta apenado por hablarlo y decirlo, siempre es importante hablar de los problemas así sean pequeños; siempre se debe tener en cuenta que, aunque para algunos un problema sea pequeño, para otros es algo que los atormenta, por eso nunca se quede callado y siempre recurra a personas de su confianza para hablar las cosas.
5. Como estudiante universitario se me hace pertinente también el hecho de aconsejar a aquellas personas que están pensando ingresar a una universidad. Tenga en cuenta estos consejos que puedan ser de ayuda para afrontar una carrera universitaria desde las condiciones de una pandemia. ¿En primer lugar, quién le aconsejó inscribirse a la universidad en plena pandemia? No importa quién. Le aconsejo que no lo vuelva a escuchar, pues no es una decisión muy inteligente. Sin embargo, si ya lo hizo lo primero que le puedo recomendar es contar con buen internet y obviamente un dispositivo electrónico que le permita ingresar a las clases virtuales.
6. Las queridas e inolvidables clases virtuales, cómo olvidar esa época cuando madrugar ya no era un problema, el poder tomar una clase desde la comodidad de la cama mientras de fondo se tenía al profesor dando catedra de algún tema que puede ser importante o no. ¿Quién sabe? Al final, lo importante era estar cómodo. Aun así, le recomiendo grabar siempre la clase porque nunca se sabe cuándo ese tema sea importante y le aparezca en un próximo parcial porque, aunque no le preste atención al tema y al profesor, no olvide que usted debe ser un alumno ejemplar, responsable, organizado, y bla bla bla.



Foto:Freepik.es

7. Si en algún momento siente que la educación que ha recibido virtualmente no es suficiente, y que esa plática que tanto esfuerzo y horas le costó reunir, pues, confórmese porque es lo que hay, así que eso de quejarse o hacer cartas con el fin de que la universidad responda o le dé un tipo de auxilio pues haga la fila porque, así como usted, muchos pasamos por eso. Al final no fue mucha ayuda la que recibimos, sin embargo, no se sienta mal que lo más posible es que la universidad esté bastante ocupada haciendo una pequeña casa para cubrir una fuente.
8. Nunca olvide decir que tiene el micrófono o la cámara estropeada en caso de que no hubiera realizado una tarea o no quiera participar, por algún motivo siempre funcionaba y salvaba a más de uno.
9. Los siguientes consejos van más dirigidos a cómo manejar situaciones después de pandemia. Como bien sabemos la pandemia trajo muchos cambios para la sociedad, pues después de estar encerrados y limitados durante dos años las personas han cambiado radicalmente. Esto se ve, por ejemplo, en los salones de primaria de los colegios donde los jóvenes se ven más hiperactivos en su comportamiento. Por lo tanto, el siguiente consejo es tener paciencia para afrontar este nuevo reto que será enseñar; un reto inmediato consistirá en manejar esa hiperactividad de

los niños y adolescentes. Sin embargo, si usted decidió tomar el reto de enseñar, siéntase orgulloso, pues eligió una de las carreras más hermosas que pueden existir, por eso lo felicito y le recomiendo ahorrar mucha paciencia, me lo agradecerá.

10. Por último, le recomiendo que siempre esté preparado para cualquier cosa que se pueda presentar, pues uno nunca sabe qué nos deparará el futuro. Ya lo pudimos ver en esa etapa del COVID 19, aprenda a escuchar y a comunicarse, siempre aprecie los pequeños momentos y disfrute la vida al máximo.

Y así concluye este pequeño manual de supervivencia para una pandemia, le recomiendo leerlo varias veces para que no pase por alto ningún detalle. Este manual se creó con el fin de ayudar y aconsejar, en ningún momento se intentó dañar la buena imagen de algún establecimiento o identidad... O sí. Disfrútelo y compártalo, y no olvide que nunca está solo! ■