

Decálogo para salir del coronavirus y enfrentar la nueva realidad

Luego de largos, dolorosos e inciertos días por la pandemia COVID-19, me atrevo a sugerir de manera respetuosa algunas actitudes que podríamos experimentar para salir con seguridad a la calle, realizar nuestras actividades de siempre y vivir sin miedos ni temores.

Como consta, sin autoritarismo de nuestra parte, la mayoría de la gente, de manera muy disciplinada e incluso estoica, ha obedecido las indicaciones de las autoridades políticas y sanitarias: se permanece en casa, se guarda la sana distancia y se aplican como nunca medidas de higiene personal. Todo ello ha sido fundamental para evitar un crecimiento exponencial de los contagios, para no saturar los hospitales y para salvar el mayor número de vidas que ha sido médica y humanamente posible.

Considero que ya hemos tenido el tiempo suficiente para familiarizarnos con las recomendaciones médicas y las disposiciones sanitarias y que ahora es momento de ponerlas en práctica siguiendo nuestro propio criterio. En esta etapa hacia la nueva normalidad, debemos recobrar a plenitud el sentido de la libertad y decidir nosotros mismos, con base en lo que hemos aprendido, cómo protegernos del contagio y de la enfermedad.

A mi ver y entender debemos asumir la construcción de la nueva normalidad con estas acciones y actitudes:

1. Mantengámonos siempre informados de las disposiciones sanitarias; sigamos acatando las recomendaciones para cuidarnos y minimizar el riesgo del contagio, pero hagámoslo con independencia, criterio y responsabilidad.

2. Actuemos con optimismo. El buen estado de ánimo ayuda a enfrentar mejor las adversidades.
3. Demos la espalda al egoísmo y al individualismo y seamos solidarios y humanos. Si tenemos más de lo que necesitamos, procuremos compartirlo. Nada produce más dicha que la práctica de la fraternidad.
4. No nos dejemos envolver por lo material. Alejémonos del consumismo. La felicidad no reside en la acumulación de bienes materiales ni se consigue con lujos, extravagancias y frivolidades. Sólo siendo buenos podemos ser felices.
5. Recordemos que ante el peligro de contagio y de la enfermedad, la mejor medicina es la prevención. Además de adoptar las medidas tan claramente divulgadas por las autoridades sanitarias, cuidemos nuestra salud tratando de bajar de peso y procurando vivir en calma y sin angustias, es decir, sin eso que ahora se conoce como estrés.
6. Defendamos el derecho a gozar del cielo, del sol, del aire puro, de la flora y la fauna y de toda la naturaleza.
7. Alimentémonos bien; optemos por lo natural, lo fresco y nutritivo. Una de las alternativas es el maíz, el frijol, las verduras, las frutas de temporada, el atún y las proteínas obtenidas de animales de patio y de potreros, no engordados con hormonas; evitemos el consumo de los llamados productos chatarra elaborados con exceso de azúcares, harinas, sales, químicos y grasas. Tomemos mucha agua pura; si tienes adicción al tabaco o al alcohol busca tratamiento para eliminarlos.

8. Hagamos ejercicio acorde a nuestra edad o condición física. Párate, camina, corre, estírate, medita y aplica todo lo que consideres que le hace bien a tu cuerpo.
9. Eliminemos las actitudes racistas, clasistas, sexistas y discriminatorias en general. Reforcemos nuestros valores culturales, las lenguas, las costumbres, las tradiciones, la organización social comunitaria y sigamos cuidando a nuestros adultos mayores. El coronavirus nos recordó que es mejor cuidar a los ancianos en nuestras casas que tenerlos en asilos, por confortables que éstos sean, porque nada sustituye al amor. No olvidemos que la familia mexicana es la mejor institución de seguridad social en el país. En nuestra América, como lo canta Rubén Blades, “a pesar de los problemas, familia es familia y cariño es cariño”.
10. Tengas o no una religión, seas creyente o no, busca un camino de espiritualidad, un ideal, una utopía, un sueño, un propósito en la vida, algo que te fortalezca en lo interno, en tu autoestima, y que te mantenga activo, entusiasmado, alegre, luchando, trabajando y amando a los seres queridos, al prójimo, a la naturaleza y a la patria.

Palacio Nacional, 12 de junio de 2020