

El ejercicio y la cocina: alternativas para los jóvenes en la cuarentena

La cuarentena dejó con mucho tiempo libre a la humanidad, en especial a los jóvenes que, confinados en sus casas, rebuscan prácticas y oficios para mantenerse bien emocionalmente luego de más de 30 días dentro de casa.

La Organización Mundial de la Salud advierte que el comportamiento sedentario y los bajos niveles de actividad física pueden tener efectos negativos en la salud, el bienestar y la calidad de vida de las personas. Mantenerse activos, ya sea bailando o en tareas domésticas como limpieza y jardinería, son algunas de las recomendaciones de Naciones Unidas.

Para los jóvenes como Stefany Gómez, de 16 años, esto ha significado retomar viejos hábitos como pintar. Los acrílicos y la música han sido su escapatoria cuando tiene muchos pensamientos de la cuarentena. Pinta paisajes con regularidad y sumó a sus prácticas los dibujos de personas durante dos veces por semana.

Cuando pequeña fue basquetbolista por lo que siempre mantiene el ejercicio presente en su vida, la diferencia ahora es que sus padres también la acompañan en la rutina. “Siento que las personas han reforzado la relación con sus familias”, dijo.

Una de los efectos de la pandemia ha sido el replanteamiento que, en distintas escalas, el ser humano ha hecho de su cotidianidad y el manejo de la incertidumbre. Como millones en el resto del mundo, Stefany no ha vuelto a ver a sus amigos pero ahora valora más el contacto que a diario tenían en la escuela y que ahora procuran a través de la internet. “Siento que si no tuviéramos esa comunicación fuera más la ansiedad que tendríamos por salir a vernos”.

Naomi Calderón tiene 24 años y estaba por cursar el decimosegundo semestre en su carrera de medicina en la Universidad de Oriente (UDO) de Ciudad Bolívar hasta que se paralizó su inscripción por la cuarentena. Ahora se mantiene en casa, en San Félix, esperando pronto retomar su carrera.

La posibilidad de incorporarse a clases, próximo a cursar prácticas profesionales en algún hospital de la región, y por la pandemia decidieron paralizar el semestre hasta que haya

garantías de salud para el personal y los estudiantes de la UDO.

Naomi entiende que la paralización es lo más correcto y que debe esperar el tiempo necesario para volver a sus clases en los centros de salud. La ansiedad de no saber hasta cuándo estará así es lo que más la preocupa. Su tiempo lo dedica a avanzar en su anteproyecto de tesis que tiene casi listo, en leer y compartir con sus compañeros artículos sobre medicina y cocinar para despejar la mente: hornear galletas y preparar pie de limón, es de sus actividades favoritas.

Compartir en casa

El Centro Comunitario de Aprendizaje (Cecodap) recomienda la aplicación de actividades colaborativas dentro de casa y la libertad de los jóvenes de realizar rutinas de acuerdo a la preferencia que ellos deseen, como medidas para sobrellevar la cuarentena durante el encierro.

Además, instan a los padres y adolescentes a tener espacios de encuentro, a mejorar la comprensión y el entendimiento de necesidades entre unos y otros, así como el establecimiento de horarios en el uso de la tecnología para mejorar las relaciones dentro de casa.

La doctora Lisa Damour, psicóloga experta en adolescentes, y trabajadora del Fondo de las Naciones Unidas para la Infancia (Unicef) señala que en estas circunstancias es normal sentir ansiedad, por lo que invita a los jóvenes a pensar en actividades con que distraerse: hacer los deberes, ver una película o leer una novela, como medios de desahogo para encontrar un equilibrio en su vida diaria.

Para la especialista las redes sociales son importantes para mantener el ánimo ya que sirven para conectarse con amigos y seres queridos a distancia, pero advierte que no es oportuno pasar todo el día en redes sociales por lo que es importante establecer horarios de uso.

“Me parece que es un poco fastidioso, hacer la tarea en casa no es lo mismo, porque en el colegio están mis amigos, mis profesores”, comentó Donato Di Marcantonio de 13 años. Para Julieth León de 17 años, la cuarentena la ha llevado a sentirse “ahogada y frustrada” pero entiende que goza de privilegios al tener al tener alimentos en casa y el cariño de sus padres. Cuando siente que la tristeza la invade logra apoyarse en las palabras de su madre: “Mi mamá está al lado, me dice tranquila hija, esto va pasar, vamos con calma”. Diariamente hace las

tareas que debe entregar al colegio vía internet y ayuda a su madre en actividades del hogar, y se distrae viendo series, películas y preparando dulces.

Este es su último año en el colegio en el que estudia, por lo que la cuarentena ha tenido una carga mayor de sentimientos. Lamenta no saber si pueda compartir con sus padres y sus amigos tanto la caravana como el acto de grado por la que tanto estudió.

¿Qué más se puede hacer?

La OMS advierte que la cuarentena puede causar estrés adicional y desafiar la salud mental de las personas, aparte de establecer rutinas y cumplir con las actividades físicas y tareas domésticas para mantener el cuerpo y la mente activa indican que importante promover contactos sociales con sus seres queridos y por redes sociales con otros familiares y amigos.

La Unicef publicó una guía para las familias sobre cómo sobrellevar la cuarentena por coronavirus junto con niños y adolescentes en el hogar, con recomendaciones sobre cómo organizar el tiempo, involucrar a los niños en actividades del hogar y tener una convivencia saludable para los miembros del hogar.

Cecodap por su parte abrió un canal de atención psicológica vía correo electrónico cecodap.sap@gmail.com para las personas que tengan inquietudes, conflictos en casa o que necesiten ayuda ya que consideran que la cuarentena afectó a algún niño o adolescente en el hogar.

Con información de Correo del Caroní