

Querido amigo o amiga:

Soy Alba y soy una palentina de 34 años que vive en Madrid desde hace casi ocho. Soy maestra y me vine aquí por trabajo, y ahora, paso los días en mi casa, deseando que todo esto pase y poder volver a Palencia para abrazar a los míos de nuevo y sentir de una vez que no vivimos rodeados de restricciones y que todo es un poquito “normal” otra vez.

¿Y tú? ¿Cómo te llamas? ¿Cómo te encuentras? Espero que este bicho no te haya tocado y que tú y los tuyos estéis bien de salud.

¿Cómo llevas el confinamiento? Sé que estar en casa tanto tiempo, sentir que de la noche a la mañana nos han arrancado nuestra rutina y todo ha cambiado de arriba abajo, puede ser muy duro.

Tampoco sé si vives solo o sola, o si por el contrario, estás acompañado. Ni cómo te hace sentir eso... Si decides contestar, puedes responderme a esto y contarme todo lo que se ocurra. (¡Será por tiempo para leer!)

Yo vivo con una compañera de piso y la verdad es que nos llevamos muy bien y comemos juntas, cocinamos, hablamos, y a veces hacemos ejercicio juntas, pero luego ella es muy independiente y está mucho en su cuarto, así que yo también me meto en mi habitación a ver series o pelis o a leer o vagar un rato.

¿Tú qué haces durante estos días?

¡Tenemos que intentar entretenernos como sea! La verdad es que yo tengo bastante trabajo ahora, pero he hecho una lista con cosas que quiero hacer en mi tiempo libre.

He hecho un horario y en él he puesto el rato del día que quiero dedicar a trabajar, el rato para ejercicio físico y el tiempo que quiero dedicar a hacer actividades que me gusten (música, dibujar, pintar, leer). Si quieres, en futuras cartas te enseñe un ejemplo. Creo que es importante mantenerse activo o activa y hacer cosas que nos gusten y nos hagan sentir bien durante estos días, ¿no crees?

Bueno, espero que te decidas a contestar a esta carta y me cuentes muchas cosas sobre ti, cómo estás viviendo esta situación y también sobre cómo haces para pasarla de la mejor manera posible (a ver si podemos darnos ideas).

Un saludo,

Alba