

A cualquier persona que se haya sentido así y necesite leer esto:

Si hace un año me hubieran dicho "el 2020 estarás encerrada casi todo el año por un virus" nunca lo hubiera creído, probablemente pensaría que era otra de las teorías sin sentido de internet.

Pero jamás llegué a pensar que las cosas que antes eran tan comunes ahora son tan lejanas, casi un privilegio. Las salidas, las juntas familiares, ir al colegio, ver a mi mejor amiga, incluso cosas tan simples como un abrazo, ahora son solo un recuerdo lejano.

Casi siempre se me dificulta mucho expresarme y soltar lo que siento, la verdad estos meses de cuarentena han sido complicados para mi, sobretodo porque llevo casi año y medio en terapia por depresión, me han dado muchas crisis de pánico, mi ánimo a veces varía mucho entonces se me ha hecho muy difícil, pero si me ha ayudado a valorar todo lo que tengo, tanto cosas materiales como mi familia y amigos.

Mi familia ha sido un apoyo increíble, nos hemos mantenido muy unidos y han aprendido como ayudarme cuando me vienen crisis de pánico, eso es algo que debo destacar.

Mis amigos han sido un 7 conmigo y me han apoyado siempre, las videollamadas y mensajes se volvieron habituales, por lo que no me he sentido tan sola.

También conocí a una persona que se volvió fundamental para mi con quien hablo todos los días, realmente soy muy feliz con él a mi lado, no puedo explicar todo lo bien que me hace con palabras, pero puedo decir que todos se merecen a alguien como él en sus vidas.

Aún así sé que hay gente que no tiene la misma suerte que yo, que se sienten como yo me he sentido y no tienen una red de apoyo. Esta pandemia a todos nos ha golpeado de forma diferente y cada uno ha debido avanzar a su propio ritmo.

Por lo mismo te digo, no estás solx y jamás lo estarás, siempre habrá un corazón lleno de luz dispuesto a ayudarte. Yo muchas veces sentí que no podía más, que se me venía el mundo encima... Pero siempre se puede, hay muchisimas cosas que no has hecho aún, faltan mil canciones por cantar, muchos sabores de helado que probar, tantos lugares a los que ir.

Sé que cuando te sientes tan angustiadx, triste y sin apoyo piensas que nunca vas a dejar de sentirte así, pero favor no te cierres, pide ayuda si la necesitas, eso no te hará débil, al contrario te hace muy fuerte admitir que no estás bien.

Tu eres amadx, tu importas, y por sobre todo... tu no estás solx.

Con amor,  
Josefina S.