

Herman Hesse dijo una vez: “Algunos pensamos que aferrarnos nos hace fuertes, pero a veces lo más difícil es dejar que las cosas pasen”.

Recientemente, en 60 Minutes, una de las entrevistas destacadas fue la de la Dra. Brene Brown. La Dra. Brown es doctora en trabajo social, una profesora consumada, autora y una de las principales expertas de la actualidad en comportamiento y emociones humanas. Consideramos que lo siguiente es lo más destacado de toda la entrevista a la Dra. Brown: “No sabemos cómo hacer esto. Y con esto, quiero decir que no sabemos cómo mantener la distancia social y permanecer cuerdos, no sabemos cómo mantenernos socialmente conectados pero separados. No sabemos qué decirle a nuestros hijos. Estamos ansiosos, inseguros y muchos tenemos miedo. Y déjeme decirle esto con toda seguridad, y lo sé gracias a mi experiencia, lo sé, se lo repito, luego de 20 años de investigación y 400,000 fuentes de información. Si no dices lo que sientes, si no eres dueño de los sentimientos, y los sientes, estos te comerán vivo”.

Durante una crisis, es normal sentirse triste, estresado, confundido, asustado o enfadado. En lugar de dejar que estos sentimientos se apoderen de usted, lo animamos a que hable con gente en la que confíe, la conexión es clave para el bienestar mental. Averiguar cómo está la otra persona mediante llamadas, mensajes de texto y visitas virtuales, es muy importante para mantenernos conectados. La duración de la charla no es tan importante como la calidad y la honestidad de lo que usted comparte. Su mente importa y tenemos una larga lista de recursos de salud mental en [CityofRC.us/coronavirus](https://www.cityofrc.us/coronavirus). El Departamento de Salud Pública del Condado de San Bernardino también ha creado una línea de salud conductual, llame al (909) 458-1517 o envíe un mensaje de texto al (909) 535-1316. Aproveche estos recursos porque existen específicamente para momentos como este.

Y por último, olvidamos lo que nos ha llevado a estos tiempos turbulentos. Ahora al salir de casa para funciones esenciales, vemos a todo el mundo caminando con mascarillas en un esfuerzo más por reducir la propagación del COVID-19. La semana pasada, los funcionarios de Salud Pública del Condado de San Bernardino y el CDC comenzaron a insistir sobre el uso de mascarillas para esas ocasiones en que tenemos que salir de nuestras casas por artículos esenciales. Si desea leer más, las nuevas directrices del condado se pueden encontrar en el [sitio web del condado](#). Usar una mascarilla, puede ayudar a reducir la propagación del COVID-19 y aplanar la curva de contagios. Hacer su propia mascarilla también puede ser un pequeño proyecto de manualidades con un [pañuelo y dos elásticos](#) —o aquellos con una máquina de coser o una camiseta vieja, pueden encontrar instrucciones adicionales en el [sitio web del CDC](#). Hacer una mascarilla casera, o usar una bufanda o un protector de cuello, permite dejar los barbijos de uso médico para los profesionales esenciales de la salud y los socorristas en las primeras líneas de lucha contra el COVID-19. Recuerde, la mejor manera de prevenir la propagación es quedarse en casa, lavarse las manos y practicar el distanciamiento físico. Tomar estas precauciones ayudará a preservar tanto su salud como la de los que lo rodean.

Una cosa de la que estamos seguros es que esta pandemia en algún momento terminará y nuestra economía comenzará a recuperarse lentamente. A nivel local, una parte esencial de nuestra resistencia es la cuidadosa planificación que se ha llevado a cabo en la estructura física y económica de Rancho Cucamonga. Antes de la llegada del COVID-19, ya estábamos en las primeras etapas de PlanRC, un proceso de planificación basado en la comunidad que nos permitirá tener una visión a largo plazo para los próximos años de la ciudad a través de una actualización de nuestro Plan General. PlanRC se ha vuelto aún más importante si pensamos en los probables impactos duraderos sobre nuestras empresas locales, el mercado de bienes raíces y el empleo después de este evento. Sus ideas y comentarios son esenciales; a partir de esta semana podrá compartir su opinión a través de una [encuesta en línea de PlanRC](#). Tómese entre 5 y 10 minutos para completar esta encuesta anónima y revise su correo electrónico para ver los resultados de la encuesta y más oportunidades de participar en nuestros esfuerzos del PlanRC en los próximos meses. Nuestro futuro a largo plazo es brillante, y seguimos concentrados en garantizar que Rancho Cucamonga continúe prosperando luego de esta pandemia del COVID-19. Para obtener más información sobre PlanRC ingrese a [CityofRC.us/GeneralPlan](#).

Terminaremos este mensaje a la comunidad donde empezamos. El verdadero valor se encuentra en la vulnerabilidad. Escuche a la Dra. Brown: Enfrente sus miedos y aprenda a dejar que las cosas pasen, no deje que su miedo lo coma vivo. Encuentre apoyo en su familia, amigos y en #RCcommUNITY. Estas pruebas y tribulaciones actuales terminarán. Pero los recuerdos durarán toda la vida, así que aproveche este tiempo con su familia inmediata y sus seres queridos para que pueda recordar este tiempo como una aventura que enfrentaron juntos.