
Feliz Día del Maestro, gracias por cuidar tu salud

Aida Sánchez Sención

Licenciada en Educación Preescolar. Directora jubilada de la SEJ.
aidasensan6@gmail.com

Inicio recordando a mis maestros que con dedicación y paciencia me enseñaron las primeras letras y números, con amor pudieron tocar mi corazón. Vienen a mi mente los recuerdos de mis días en las diferentes escuelas que cursé como estudiante.

En mi memoria recuerdo con admiración a la maestra Leonila de la materia Laboratorio de docencia, agradeciéndole sus consejos y orientaciones durante mi formación como Educadora en la Normal.

Y también con profunda tristeza me surgen en mi mente las imágenes de maestras y maestros fallecidos; entre ellos Gildardo, José, Eugenia, Antonia y Rosa, solo por mencionar los más cercanos, dejaron este mundo en edad madura y por cuestiones de salud dejaron de laborar en sus centros de trabajo, fue así como su vida se vio deteriorada, hay ocasiones que me pregunto si pudieron cuidarse física y mentalmente, si sus enfermedades pudieron evitarse a temprana edad o fueron por edad. Me quedan recuerdos agradables de ellos, se fueron a descansar al viaje sin retorno y todos algún día tomaremos.

Para los que aún estamos viviendo, muchas felicidades por tener amor a la profesión en la docencia, por dedicarle el tiempo a tu formación en una escuela con la dinámica que caracteriza al docente en constante actualización en nuevas metodologías para llevarlo a la práctica educativa y, por supuesto, llevar los principios educativos de los modelos educativos, para formar personas en aulas, con nuevas herramientas y valores para la vida donde se encuentren los estudiantes.

Continuaría describiendo lo que hacemos diariamente como docentes, pero descuidaría hablar sobre la parte individual de cuidar nuestra mente y cuerpo para preservar la vida y salud de manera responsable por amor a nosotros mismos, soy una docente que realizó mi trabajo con ética, aprendiendo con disposición los nuevos planes de

estudio que en cada sexenio cambian, capacitaciones, largas lecturas de los planes y programas de estudio, documentaciones extras que siempre muy oportunamente se ofrecen y se encuentran en internet, siendo lo mejor porque simplemente ponemos palabras y de despliega cantidad inmensa de información sobre el tema y qué decir el tiempo extra que se le dedica a realizar las planeaciones y evaluaciones así como toda la documentación que se necesita para organizar y tener oportunamente información para saber quienes son y cómo son los estudiantes, la organización de expedientes, datos y estadísticas precisas, dentro de las instituciones educativas; así seguiría, pero es preciso dar a conocer que también el docente necesita cuidarse ¿para qué? Para cuidar y preservar la salud, mejorar nuestra calidad de vida en el lugar donde nos encontremos y con las personas que nos relacionamos. Hacemos infinidad de actividades en el hogar y en los centros escolares, mientras hacemos todas estas cosas descuidamos nuestra persona, es por ello que clasifico tres aspectos importantes que como ser humano descuidé teniendo como resultado malestares físicos, desorden alimenticio y emocional; careciendo de una alimentación saludable, sin ejercitar nuestro cuerpo físicamente además de tener repercusiones en mis emociones con estados de ánimo que provocaron malestares desde alteraciones del sueño hasta miedos de mi alrededor por citar ejemplos de comportamientos por mis emociones. Le agrego la actividad física, creía que con tan solo realizar educación física, activación colectiva además de música y movimiento con mi grupo de alumnos, ya había movido mi cuerpo, había realizado mi rutina para beneficiar mi cuerpo, pero estaba lejos de imaginar que solo habían sido simples movimientos para mí. Lo que a continuación describo es mi interpretación personal y vivencias que he tenido, con respecto a mi alimentación en mi forma de vida, como salir temprano de casa para llegar a tiempo y cumplir con el horario de entrada a la escuela, haberme preparado desayunos desorganizados como lonche, fruta, café y galletas para iniciar la mañana, salir de las clases y pasar a comprar comida preparada porque ya no hay tiempo de hacer alimentos en casa, terminar el día planeando, leyendo, escuchando audios sobre estrategias para implementar en el aula, con el tiempo justo para

organizar la clase del día siguiente, siempre con rutinas sin cambios y tampoco sin orientaciones que no buscaba para mi beneficio físico y afectivo emocional de mi persona.

Fueron así las rutinas realizadas durante décadas, errores grandes que se van acumulando para terminar con enfermedades por la edad y debido a la alimentación, sedentarismo, por no haber parado unos minutos para observar o haber escuchado nuestro cuerpo que decía: “necesito alimentos diferentes para favorecer una alimentación de calidad, movimiento físico con rutinas para el beneficio de nuestro cuerpo, el autoconocimiento de mis emociones, formas de sentir, reaccionar ante determinadas situaciones con las personas que me relaciono dentro del ámbito laboral y social de mi entorno”.

En primer lugar les hablaré de mi alimentación. El cuerpo humano tiene diferentes formas de expresarse y lo primero es sentirse mal, empiezas con dolores en diferentes partes del cuerpo, la vista es borrosa y las extremidades se sienten pesadas cuando realizas una actividad física, lo siguiente es visitar un doctor y lo primero es saber tu peso, talla y presión arterial como inicio de revisión; primer diagnóstico: sobrepeso, la primera tarea es asistir con el nutriólogo y de acuerdo a la definición en internet *es quien realiza la evaluación y atención nutricional para quienes cuidan su salud y va desde prevención, tratamiento y control.*

Y sí, efectivamente requerimos de la orientación y control para poder mejorar nuestro organismo, nos pasamos la vida comiendo de la manera como nuestros padres comían por costumbres y hábitos, por la comodidad de comer ciertos alimentos por la falta de tiempo o porque es lo que venden cerca de donde trabajamos, pero debemos considerar que los alimentos han cambiado, se procesan, se le agregan grasas y químicos; también los excesos de calorías en los alimentos más de los que requiere una persona al día, podemos observar cómo se han disparado las enfermedades por el sedentarismo, por el estrés laboral y las mil ocupaciones que dentro del hogar se requieren con la familia, es por ello que necesitamos a un experto en la materia que nos pueda explicar lo que está ocurriendo con nuestro cuerpo, si queremos tener mejor calidad de vida con menos malestares y com-

plicaciones de salud; es decir, tener una alimentación adecuada para realizar nuestro trabajo con un mejor rendimiento.

Otro aspecto importante son las emociones y hablaré de la necesidad del reconocimiento de ellas. ¿Por qué las pongo en segundo lugar a las emociones?, porque las tenemos desde el día que nacemos, son biológicas y desde pequeños nos enseñaron a controlarlas, pero fue adecuada esa forma de cómo las podemos expresar o limitarlas por los diferentes estilos de crianza. Reconozco emociones de alegría, miedo, enojo, vergüenza, rechazo y asco, ellas me permiten actuar determinando mi comportamiento emocional.

A continuación, explico cómo impactan las emociones en mi espacio laboral, de cómo me siento en determinada situación, mis problemas de salud también se determinan por mis emociones y por ello requiero estar bien, para vivir y hacer mi trabajo mejor. Las emociones son la energía positiva o negativa que me determinan mis estados de ánimo, también accionan cómo me relaciono y cómo me desenvuelvo en el aula con alumnos, padres de familia y demás personal donde laboro.

Reflexiono que a las emociones no las puedo evitar y reprimir, pero si aceptar y conducirme de acuerdo al análisis para actuar en determinada situación, en mis necesidades, pudiendo con ellas desenvolverme con los demás, pero también descubrir que puedo no tener empatía con los otros, esto último buscar las formas precisas para relacionarme de la mejor manera a mi alrededor. Considero importante identificarlas para preservar la salud y tener calidad de vida.

El tercer aspecto que describo para sentirme mejor es la actividad física, la integré a mi vida diaria y estoy en proceso de adquirirla como rutina constante, estar en movimiento y permitirle a mi cuerpo hacer esfuerzos, cansarlo, que se sienta bien al tener control sobre los movimientos, decidir cuánto tiempo, qué tipo y el lugar, un lugar con el ambiente y motivación para hacer ejercicio físico cuidando para preservar la salud.

Me ha permitido que mi organismo se sienta mejor, se oxigene la sangre que llega a los músculos y corazón, me ha aumentado la energía para hacer las actividades diarias, me ayuda a controlar el peso y el estado emocional se mejora con una sensación de alegría.

El día primero que inicié pude escuchar cómo los huesos se acomodaban, miraba el techo de la habitación esperando que algo le pasara mal a mi cuerpo y tuve miedo que se hubieran roto, pero solo fue la emoción de miedo, al levantarme me di cuenta que estaba bien y en los días consecutivos dejó de hacer ruido mi cuerpo, pudieron disminuir los dolores del cuerpo y, de esta manera, se fue haciendo más flexible, parecía que durante años no lo hubiera movido, que haya estado inmóvil en una caja y que por primera vez lo haya utilizado para ser libre, es increíble cómo he podido dar tiempo y tenerlo para continuar con esta actividad que por difícil pueda parecer para crear el momento ha sido muy fácil realizarlo.

Reconozco que el bienestar físico y emocional se puede lograr haciendo cambios pequeños y constantes, es pensar en nosotros, agregar a nuestras actividades prácticas el cuidado del cuerpo, asistir con personal experto para que pueda ser nuestra guía, nuestro orientador, tal como si nosotros somos los alumnos y ellos los maestros.