

Este ejercicio es una guía sugerida para el proceso de observación/reflexión que le ayudará a pensar acerca del cómo la pandemia de COVID-19 le ha afectado y en cómo podría usted transferir esto en un diseño de bordado. Haga este ejercicio cuantas veces usted desee.

** Yo le recomiendo encontrar un lugar silencioso. Ya sea que usted prefiera un lugar privado o estar en compañía de alguien de confianza para que le brinde apoyo, asegúrese de crear un espacio que sea cómodo para usted. Tenga pañuelos desechables al alcance, especialmente si la pandemia ha sido particularmente difícil para usted. Este ejercicio podría recordarle situaciones, emociones y pensamientos difíciles y es por eso que estar en un lugar seguro para usted es recomendable. Si usted llega a sentirse muy abrumado (a/e) tómese una pausa y regrese a este ejercicio una vez que se sienta mejor.**

1- Usando esta página de Trabajo de Impacto de COVID, use cada categoría para completar la columna llamada “Mi circunstancia es”. Escriba cómo se describiría a usted mismo (a/e) su propia historia bajo cada categoría. Complete todas las categorías antes de seguir con la segunda columna.

Por ejemplo: Edad: 35; Lugar; USA, GA, Atlanta, alquilo apartamento, vivo solo (a/e); etc.

2- Complete cada casilla bajo la columna “¿Cómo esta circunstancia impacta mi experiencia de COVID?” y tómese todo el tiempo necesario para hacerlo. Considere como cada factor le ha impactado de forma única y ha informado la forma en la que la pandemia le ha impactado. Puede ser difícil separar cada impacto por categoría de forma clara, digamos que usted tiene 35 años y que además tiene asma, o tiene un trabajo de primera línea como en un hospital, etc, haga todo lo posible y escriba lo que pueda. Estos impactos no solo deben estar relacionados con COVID, más bien, como el hecho de que la pandemia de COVID ha impactado su vida en general, en todo sentido.

Por ejemplo: Edad - 35 - Al tener 35 años, no estuve en el grupo de prioridad para recibir la vacuna en la primera ronda. El riesgo de infección COVID es bajo. Lugar- USA, GA, etc - Raza/Grupo étnico - Asian, Japanese. En GA hemos tenido muchos casos en varias ocasiones; vivo solo (a/e) y me he sentido solo (a/e) y sentido depresión porque mi familia no está cerca y no vi a mis amistades muy seguido. Me alegra tener la compañía de mi perro. Al ser asiático-americano (a/e) y especialmente por vivir en Atlanta, los ataques acá fueron muchos. Ver a tantas personas que se ven como yo, ser atacadas fue muy difícil, hubo personas que me dijeron cosas horribles porque el virus se originó en un país asiático, aunque yo no soy originario (a/e) de China.

3- Usted podrá ver que hay varias categorías que se conectan entre sí. Note las conexiones y cómo algunos factores ayudan y otros se complican; cómo otros factores quizás le sirvieron como una lección al demostrar cómo otras personas experimentan el mundo, incluso fuera de COVID; cómo COVID ha confirmado o nos ha desafiado a pensar y considerar otras

perspectivas; cómo el mundo le apoya o le es difícil encontrar apoyo; y cómo esto podría ser para otras personas.

4- Tómese un poco de tiempo para pensar en aspectos sobresalientes, cuáles pensamientos se le quedan en la mente y también qué hace que su cuerpo se tense o se relaje. Respire profundamente y preste atención a las reacciones de su cuerpo. ¿Siente tensión en el cuello? ¿Siente tensión o malestar en su estómago? ¿Siente un nudo en la garganta? ¿Tiene lágrimas en los ojos? ¿Está moviendo su pierna repetitivamente? ¿Está frunciendo el ceño? Respire otra vez, inhalando profundamente y exhalando lentamente. Deje que sus lágrimas corran- estas lágrimas son exactamente la liberación del estrés y el duelo saliendo de su cuerpo. Tómese todo el tiempo necesario.

5- Cuando sea el momento adecuado, tome las partes que sobresalen y escríbalas en la página de Impacto Personal de COVID. Siga las instrucciones de la parte superior de la página, haga lo que tenga que hacer para procesar estos pensamientos y emociones, imagínese como si esta parte de la reflexión y sentimientos se están moviendo a través de su cuerpo, y póngalos en papel como le fluyan, con garabatos o como sea. Hágalo por 5 minutos como mínimo- si necesita más tiempo y espacio, tómelo.

6- Haga una pausa. Vaya por algo de tomar o una merienda, vaya al baño, sacuda sus brazos, muévase, deje que su sangre circule. Asómese por la ventana, acaricie a su perro, etc. Tómese una siesta si la necesita.

7- Lea sus reflexiones, note lo que está escrito. ¿Hay algunas palabras que sobresalen? ¿Hay alguna imagen o garabato? ¿Qué imagen se le viene a la mente mientras lee esta página? ¿Le recuerda alguna persona? ¿Alguna canción? ¿Algún lugar? ¿Algún recuerdo? Si usted pudiera representar todo esto en una imagen, y si tuviera que incluir alguna frase o idioma, ¿cómo sería?, ¿qué diría?

8-Dibuje un bosquejo (idea) en otro papel. Escriba las palabras que le gustaría incluir. Si hay algún recuerdo, busque alguna foto que esté relacionada. Si cree que le va a ayudar, busque imágenes en internet. Sienta la libertad de usar las herramientas digitales que estén a su alcance para su idea o tome notas si eso le ayuda. Conforme usted avanza en su diseño, piense en los colores y cuales tonos podría usar para realzar partes y como diferentes tonos les pueden servir para las sombras y crear contrastes. Tome en cuenta el tamaño, y qué imágenes o palabras deben ser más grandes o pequeñas. ¿Qué tan cerca deberían estar algunos elementos? ¿Qué va en la parte de arriba, en la del medio, o abajo? ¿Cómo desea organizar el espacio- imágenes encimadas, por cuadrantes, ordenadas, etc.

9-Una vez que tenga el bosquejo de su diseño, ya puede ser más fácil pasarlo a la tela usando un marcador lavable, un lápiz, o marcador para tela, o puede pasarlo al papel cuadriculado. Es muy probable que este papel cuadriculado sea muy grande (cada cuadro es una puntada en la

tela) y es más grande que la tela, así que debe tomar en cuenta cómo se podría ver una vez que esté reducido a la escala de la tela. Generalmente, el papel cuadriculado es 4 o 5 puntadas por pulgada, mientras que la tela es 14 puntadas por pulgada (o 8 puntadas por pulgada).

Usted también podría tomar una fotografía de su diseño y subirlo en alguna plataforma de diseño para la creación de un patrón. Le recomendamos que explore [pixelstitch.com](https://www.pixelstitch.com) y escoja los tonos de los hilos. O también podría usar [stitchfiddle.com](https://www.stitchfiddle.com) y dibujar los cuadrantes de forma manual, o si prefiere en papel (tal como lo haría en papel, al llenar cada cuadrante).

No descarte las hojas de trabajo, y úselas como referencia para alguna otra oportunidad a futuro para escribir sobre su experiencia, ya sea como parte de este proyecto (yo planeo escribir un libro en algún momento), o como un recuerdo, etc. Si usted está dispuesto (a/e), usted puede entregarlas con su bordado para que sean parte de un archivo de este proyecto. usted puede mantener su identidad anónima, o escribir su nombre, como usted prefiera.

Hoja de Trabajo Impacto de COVID

Categorías de las Circunstancia de la Vida	Mi Circunstancia es:	Esta circunstancia impacta mi experiencia de COVID...
		Esto puede ser positivo, negativo, un poco de ambos, neutral, etc. Estas categorías interactúan entre sí, y conforman e influyen los efectos que impactan nuestra experiencia de vida. Preguntas clave: ¿Cómo esta circunstancia me ha protegido/ayudado durante la pandemia? ¿Cómo esta circunstancia me ha limitado/dificultado sentirme apoyado (a/e)?
Edad		
Lugar (país/nacionalidad, ciudad, vecindario, medio ambiente, tipo de vivienda, alquiler/propietario(a/e), personas con quien vive)		
Vocación (trabajo, estudio, ingreso/estatus económico)		
Raza y Grupo Étnico (país de Origen, descendencia familiar, etc.)		
Género, orientación sexual, estado civil		
Religión/Espiritualidad		
Salud/Habilidad física (discapacidades, condiciones preexistentes, acceso a servicios de salud, comorbilidades (condiciones de salud múltiples relacionadas entre sí))		
Salud Mental		
¿Tuvo usted COVID? ¿Alguna persona cercana a usted tuvo COVID?		
¿Usted o alguien cercano a usted estuvo hospitalizado (a/e) durante la pandemia, ya sea por COVID o por otras razones?		
¿Tiene usted algún conocido que haya fallecido de COVID, o durante la pandemia debido a otras causas?		

Reflexión Personal del Impacto de COVID

Escriba los impactos que selecciono aquí: (puede ser uno o más)

En los próximos 5 minutos (use un cronómetro o reloj si está haciendo esto solo(a/e)) escriba todas las palabras que se le vengan a la mente cuando piensa en cómo le ha impactado la pandemia. Siéntase con la libertad de hacer garabatos y dibujar, especialmente si las palabras no le fluyen sin tener que forzarlas. No deje de mover el lápiz, no se detenga ni corrija nada durante estos 5 minutos. Considere: ¿Cómo ha encontrado consuelo durante este tiempo?, ¿que sería algo que nunca va a olvidar?, ¿qué quisiera que la gente supiera?, ¿qué es algo que ha aprendido?, ¿qué ha perdido?, ¿qué es algo que nunca será igual?, ¿qué quisiera que se quede en nosotros?, etc.