

president's message

Ustedes Son Parte de la Familia de ACF



Estimados estudiantes:

El chef Anthony Bourdain tenía muchos amigos, inclusive aquí mismo en ACF. Tenía éxito, riqueza, una familia que amaba y lo que parecía ser el trabajo de sus sueños. Pero Bourdain se quitó la vida, solo, en una habitación de hotel en Francia.

"Parecía estar bien."

"Es imposible de creer."

"¡Lo tenía todo!"

¿Cuántas de esas frases hemos escuchado en el último mes? Parece no tener sentido, pero lo tiene. Bourdain, en sus propias palabras, sufrió durante décadas de una depresión intermitente. Luchó contra la adicción. Y aunque parecía estar en un momento de la vida en el que había encontrado el equilibrio, claramente no era así.

Trabajamos en una profesión difícil con enormes retos. Inestabilidad laboral. Compensación. Trabajar para

mantenernos vigentes, para ser creativos, para ser responsables con nuestros impuestos... Hay una tensión crónica entre las necesidades de nuestra vida personal y las exigencias del trabajo. A veces, las únicas personas que pueden entender la dificultad de lo que hacemos son aquellas que se dedican a lo mismo que nosotros. Desde el primer día de nuestro primer trabajo, tenemos la constante presión de resolver tareas, mantenernos al día y hacernos cargo de nuestra propia carrera. El mensaje es: Nunca se deben compartir las dificultades profesionales y mucho menos las personales.

Pero eso no es correcto. No podemos salir adelante solos. Y tampoco pueden hacerlo aquellos que trabajan a nuestro lado.

Si alguna vez hubo una industria con un entorno familiar integrado, es esta. En cada estación de tablas y parrillas, hay un miembro de su familia culinaria. Y ahora mismo, uno de ellos podría necesitar un amigo.

Hablen con ellos. "¿Me necesitas?" "¿En qué puedo ayudarte?" "Cenemos juntos." "Ven a tomar un café conmigo." La bondad es un regalo invaluable para un amigo en un momento de necesidad. Pero, ¿qué sucede cuando somos nosotros los que necesitamos ayuda?

Aquellos que trabajan en ámbitos muy estresantes con desequilibrios entre el trabajo y la vida personal, aislamiento

laboral y falta de acceso a los servicios de atención de la salud son más propensos a sufrir de depresión. Aprendan a reconocer los signos en ustedes mismos y en los demás. Hábitos irregulares de sueño, ya sea demasiado o muy poco. Ira. Angustia. Abuso de sustancias. Sean proactivos. Eviten los hábitos poco saludables y adopten un estilo de vida que promueva el bienestar físico y mental, incluyendo el ejercicio, una dieta adecuada y horarios de sueño regulares.

Ha habido momentos en mi vida en los que he debido ser más que un amigo para un chef colega. Tuve que ser de la familia. Tuve que escuchar, a veces todos los días, todo el tiempo, mientras alguien desahogaba su dolor conmigo. Me sentí agradecido de tener la oportunidad de ser fuerte para sostenerlos y, a la vez, cuando los necesité, ellos fueron fuertes para sostenerme a mí.

Sean lo suficientemente fuertes como para ser la familia de sus amigos y colegas. Sean lo suficientemente fuertes como para pedir ayuda cuando la necesiten. Todos en ACF somos ohana y una familia cuida de los suyos.

Atentamente,

Stafford T. DeCambra, CEC, CCE, CCA, AAC
National President
American Culinary Federation