



Mútua Terrassa



Agraïments i suport als

PROFESSIONALS I PACIENTS

2a. EDICIÓ

#sommutua

#joactuo

#joemcorono

#ensensortirem

Aquest és un recull d'escrits i dibuixos amb els que persones d'arreu volen fer arribar la seva solidaritat, ànims i agraïment als professionals de la nostra entitat i a totes les persones que, malauradament, us trobeu ingressades a l'Hospital Universitari MútuaTerrassa.

Els hem reproduït respectant, en la mesura del possible, tant l'idioma, com el contingut i la forma com han estat enviats.

Des de MútuaTerrassa, però, no ens fem responsables de cap dels continguts ni de les idees i/o reflexions que hi pugui haver.

Esperem que pugueu gaudir d'aquest material.

Agraïments i suport als **PROFESSIONALS**

#sommutua

#joactuo

#joemcorono

#ensensortirem

Hola, em dic Glòria i soc mare de dos nens de 20 i 19 anys...

Vaig estudiar farmàcia tot i que me n'adono de que la meua il·lusiò era ser microbiòloga o parassitòloga...estudiar malalties i "bitxitos"...però hi havia algo que em va apartar de la carrera de medicina i es la por a veure patir a la gent...i em va fer por no ser capaç de suportar el stress de tenir una vida entre les meves mans...

No sé si he estat prou valenta...

Ens demanen que us escrivim i us donem ànims, jo al menys també reso per vosaltres, que us arribi aquesta força que us falta, que us arribi la meua preocupaciò, que us arribi la meua companyia...no vaig ser capaç quan podia triar d'estar a primera línia de batalla però em sento molt capaç d'estar en una segona línia donant-vos un cop de ma. Jo també he passat el Covid 19, no soc una persona de risc i gràcies a Déu l'estic deixant enrera...he passat les meves pors però...ningú que cau malalt està tranquil...penso que tinc el deure moral d'estar amb vosaltres, el que us ha tocat viure és del més difícil que se li pot demanar a un ser humà, està sol en moments d'angoixa, esteu patint per la vostra vida i a més sé que patiu pels familiars que teniu a fora...Què us puc dir? Que sou uns herois! Que lluiteu tot el que pogueu! Que sabeu que esteu molt acompanyats des de fora! Que hi ha molta gent desvivint-se per vosaltres, que no esteu sols! I que m'agradaria agafar-vos les mans, poder-vos cuidar des de la proximitat... aplaudir-vos i animar-vos a que seguïu guanyant i vençant aquest virus.

Amor per tots

* * *

Gràcies per la
vostra feina i per tenir
aquest esperit lluitador
per a que ~~tot~~ surtíbé



Hola! Som una noia de 24 anys i la mare de 57 anys. Nosaltres estem tancades a casa esperant que tots estiguen bé i que almenys el fet d'estar tancades ajudi a tothom.

Estem bé, amb angoixa amb tot el que està passant i patint per tots vosaltres i amb ganes de què estiguen tots a casa amb les vostres famílies i amics.

Només escrivíem aquesta carta o mail per donar-vos ànims i dir que al final tot sortirà bé, perquè si no ha sortit bé, és que encara no és el final.

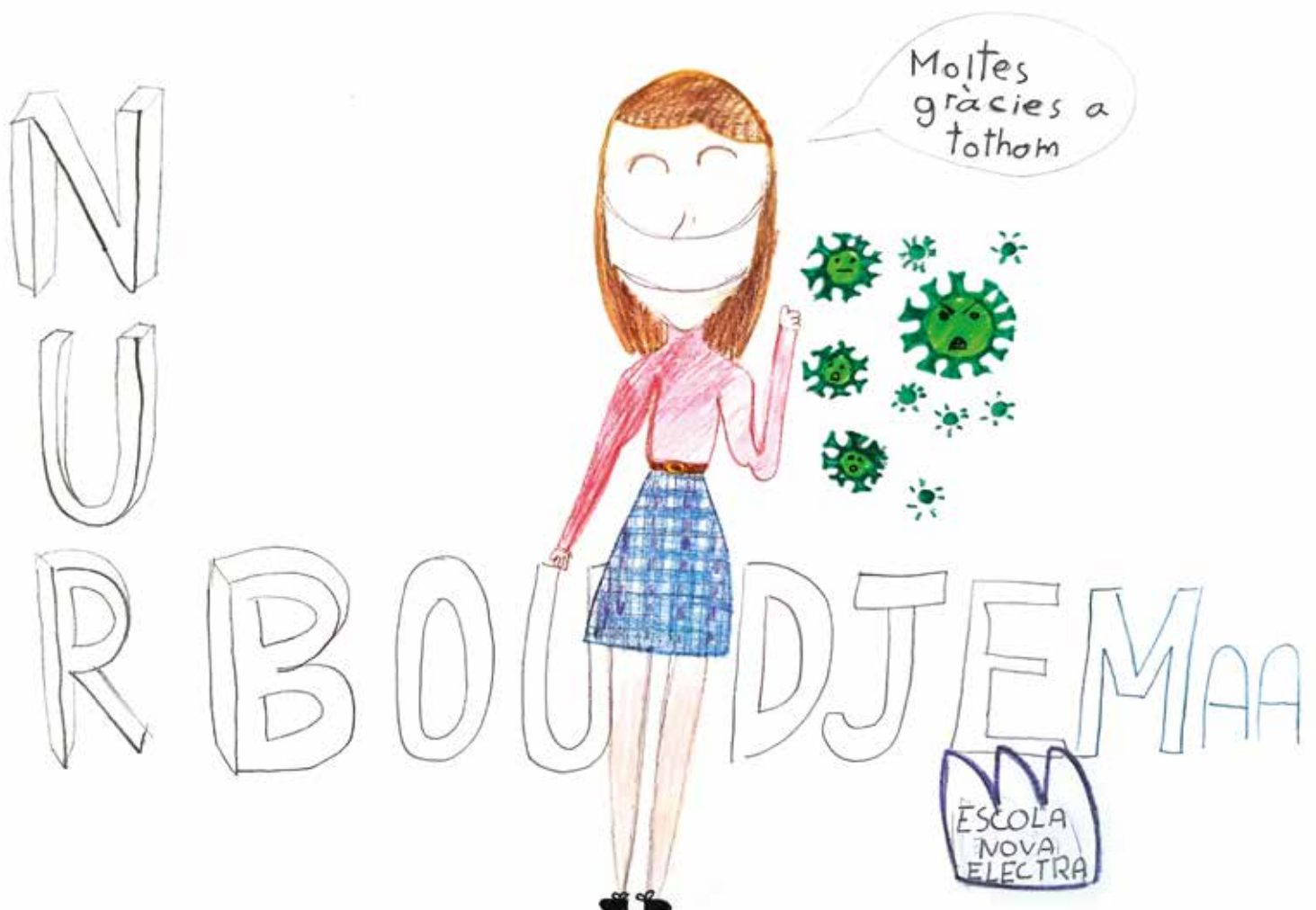
Sou molt forts i fortes, vosaltres podeu, ànims!

I a les infermeres, infermers, metges, metgesses, netejadores i tots els que esteu treballant per tothom, sou molt grans!!!!!! Moltes gràcies per tot el que esteu fent!!!!!! Aquí us aplaudim cada dia a les 20h, encara que no ho escolteu, teniu a tot el poble fent-vos costat! Molts ànims!

petons virtuals :)

Regina i Toi, Begues.

* * *



ESCOLA
LA NOVA
ELECTRA

#yomequedoencasa

Molts anims per
a tots els metges i
contagiats

Soc el
millor

Confieu que ho
superar em
tots junts

#tot sorтира bé

Us estimem

Mútua de terrassa





* * *

Hola!!

Primer de tot mil gràcies a tots els sanitaris que esteu lluitant contra el Covid-19. Realment sou els nostres herois. Us esteu deixant la pell en unes condicions ben difícils. Som plenament conscients i us agraïm molt el vostre sacrifici.

Voldria fer arribar aquest escrit també als pacients que estàn patint el Covid-19. Encara que no us conec, penso en vosaltres i desitjo que ben aviat pugueu sortir cap a casa vostra. Heu d'intentar ser positius i pensar que esteu a les millors mans. Tot i que imagino que teniu por, no us desanimeu, procureu pensar en coses maques i positives, que fer això també ajuda!

Us envio una foto que espero us agradi. Tan de bo pugueu brindar ben aviat!!

També us vull explicar que nosaltres intentem ajudar... la meva filla, que està a 6è de medicina, ha organitzat vies de voluntaris amb la seva universitat a diferents Caps i hospitals i ella mateixa s'ha presentat voluntària. El meu fill que estudia enginyeria industrial, està a casa fabricant peces per respiradors amb la seva impressora 3D. El meu marit i jo ajudem de l'única forma que podem: ens quedem a casa! de fet només surto jo un cop a la setmana al supermercat i per anar a llençar les escombreries. Als meus pares els hi faig la compra per internet.

Us envio a tots i a totes una abraçada ben forta i sobre tot molts ànims!

Fins aviat!

Sílvia

Terrassa, 31 de març del 2020

Bon dia,

Després de tots aquests dies, voldria saber com esteu. Sóc la Júlia i tinc 10 anys, vaig a l'escola Mare de Déu del Carme, però ara faig classe a casa cada dia amb la meua mare.

A casa fem deures, juguem, toco la bateria i a les 8h piquem de mans al balcó per vosaltres.

Tinc moltes preguntes i dubtes sobre la vostra feina i el que passa aquests dies:

Quantes hores esteu treballant?

Quin es el límit de pacients a l'hospital?

Quans metge sou?

Teniu prou llits i mascaretes per protegir-vos?

Sabeu quan podrem tornar a sortir de casa? M'agradaria anar a l'escola, veure els meus amics, anar a classe de bateria i veure la iaia i l'avi que estan a Barcelona.

Molts ànims a tots els de l'hospital, no només als metges i metgesses, també als pacients, espero que es recuperin aviat i no els hi passi res.

Espero tornar a fer vida normal aviat.

Júlia S.

* * *

Si fos...

Si fos aire us donaria tot l'oxigen que us fa falta

Si fos aigua us regaria cada dia perquè els vostres llavis no tornin a tenir sed

Si fos vent seria una brisa agradable per portar-vos avui tots aquells bonics records

Si fos llum us il·luminaria el vostre cor per eliminar qualsevol foscor

Si fos força seria un huraca que es vol endur per endavant qualsevol maldat

Si fos amor tu no estaries aquí patint, hi estaria jo

* * *

Hola!!! Em dic Sandra!

Visc a Sant Boi de Llobregat i sóc mestra!

Segurament no ens coneixerem mai però vull que sàpigues que aquests dies penso molt amb tu i amb tots aquells i aquelles que aquests dies esteu ingressats. Estic segura que TOT ANIRÀ BÉ i que aviat te'n sortiràs d'aquesta encara més enfortit que abans i que podràs tornar a gaudir d'un passeig pel carrer lliurement i amb tota tranquil·litat!!!!

T'envio molts ÀNIMS i que ho estàs fent MOLT BÉ!!!

No estàs SOL ni SOLA!! Molta gent estem amb vosaltres i us portem el nostre cor!!

Molta VALENTIA també per tot l'equip sanitari, de neteja, mossos i un llarg etcètera que vetllen per vosaltres i nosaltres!

Una forta ABRAÇADA encara que sigui virtual i penso que TU SI QUE POTS!!

Recupera't aviat que et vull veure aviat ple d'ENERGIA!!!!!!!!!!

PETONS, Sandra

HOLA!

Hola em dic Jan i tinc 11 anys.

Com esteu? bé?

Això del coronavirus es una ME!!! És un rotllo quedar-se tancat a casa, sense veure els amics. Sense fer esport. No puc anar amb bici, n'hi patinet...No anar a l'escola m'està bé, je je, je.

El pitjor és el que està passant, posar-se malalt.

Això sí que preocupa. No hi vull pensar gaire. Estic millor sabent que és i que hi puc fer.

Saber que la gent, que hi entén, hi està treballant, em fa sentir millor i més tranquil.

Als que esteu malalts, no passa res. Hem podria haber passat a mi, com a tu, com a qualsevol. En fi, espero que us recupereu i que tot surti molt BÉ!!!

Se que no es fàcil i ,desde aquí casa, us vull animar a tots. Que ho esteu fent molt bé, que no esteu sols, que sou molt valents! Espero que aviat pugueu tornar a casa i deixar els hospitals i les medicines... Segur que serà així. Ànims!

Als sanitaris i metges que esteu cuidan't de tots.

Gràcies! Moltes gràcies per ser així. Per ajudar als altres, per les cures, pels videos de suport, per el temps que dediqueu. Per seguir endavant i veure un final.

Ens ajuda a pensar que és cert i que, entre tots, ho aconseguirem. Que tots, tant nens com adults, tenim un paper en tot aquest merder. Junts guanyarem. N'estic segur.

Molts petons i abraçades per tots!

Hola metges i infectats, com esteu?
Em dic Gerard. Us envio esta
carta per l'esforç que estem fent.
Curan a les persones i reigilpan-
les. Des de casa veig per la tele
tot el que passa i tot l'esforç que
estem fent. Deu ser molt dur, ho
pareu segur que ho conseguireu, tots
junts. Estic seguríssim. Molts ani-
ms!!!

Fins aviat



Bona nit

Sóc el Xavi i tinc 7 anys.

Escriu als informes i
metges de la mutua

per dir que sou molt
valents per cuidar tan

be als malalts de co-
ronavirus. Em en

sortirem tots. Gràcies

Xavi

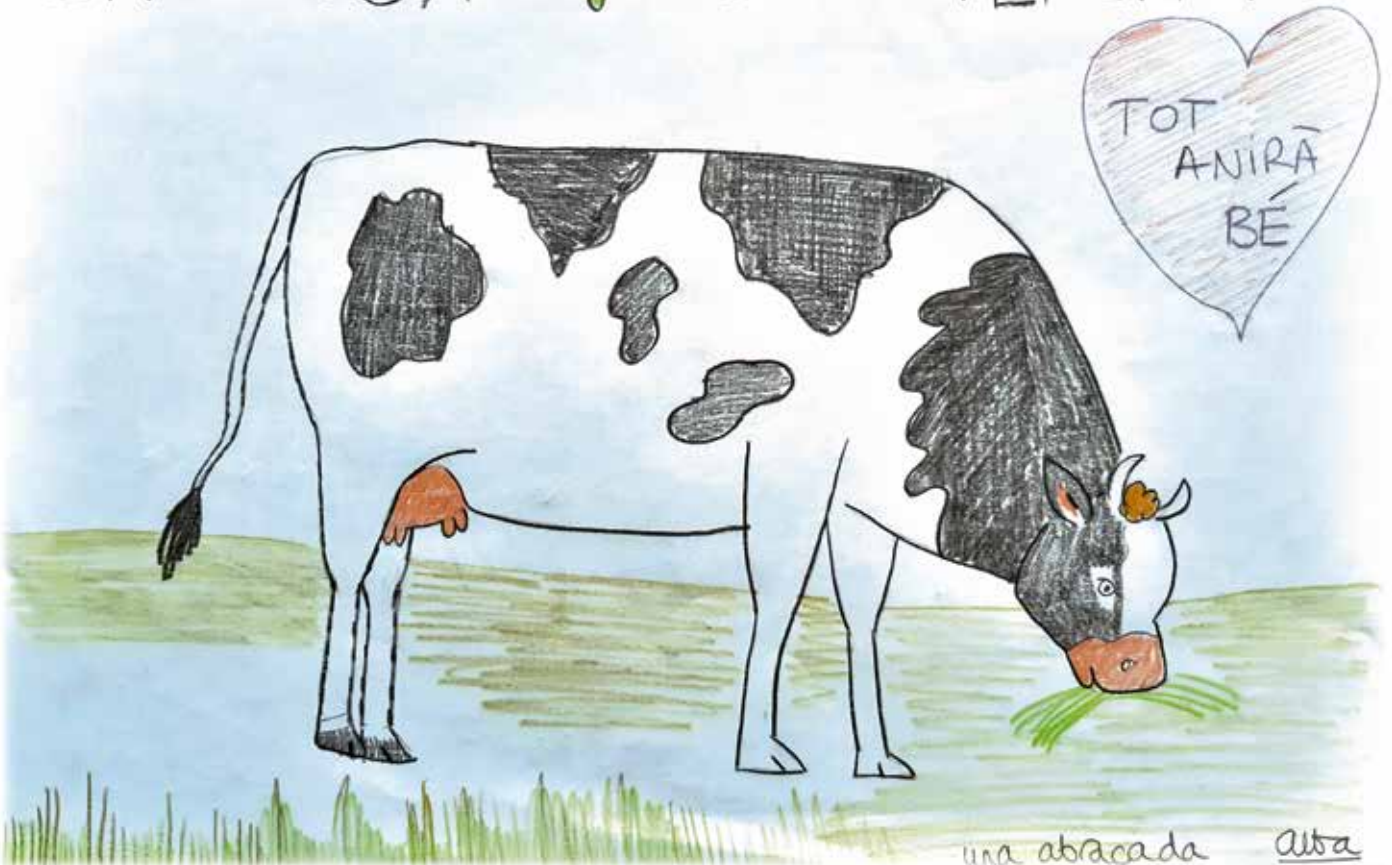


Per companyes de la
llongui

Adreça: Mutua Terrassa

Ciutat: Terrassa

LA VACA i EL MENJAR



una abraçada Alba

ADREÇAT AL PERSONAL SANITARI DE L'HOSPITAL:

Per tu, que formes part del personal sanitari de l'hospital,

no sé quina cara fas, ni com et dius, ni si t'agrada la pizza o l'hummus, si et van els Buhos, Mozart o el viking metal noruec, tant li fa, ets part d'aquest engranatge de l'hospital i ets una peça clau perquè el trencaclosques encaixi.

Sé que tens por, com jo, i és normal. Però tu a més a més estàs molt exposat. Tens mancances d'epi's, tens baixes de companys, el virus és nou ...Sé que t'agafen paranoies, que estàs 100% concentrat al treure't la roba contaminada per no contaminar el que està net, que estàs al loro perquè fluids del pacient amb covid 19 no esquitxin el que no toca...

Quan arribes a casa i tens personal sensible que conviu amb tu, no baixes la guàrdia.

T'adaptes a un món que canvia cada minut. Nous casos, trasllats, nous avenços...

Dones males notícies per telèfon als familiars que no veus ni veuràs...

Sents ràbia, impotència, però tot i així no et rendeixes i continues al peu del canó.

La mare i jo t'agraïm l'esforç enorme que fas, no tenim prou paraules d'agraïment.

Ets valent@, generos@, professional, imprescindible,... ets la hòstia!!!

Us enviem unes abraçades gegants, molts petons i molta valentia per continuar amb la súper tasca que fas. De moment t'enviem un humil dibuix.



Kaixo

La verdad, que se me hace raro, soy bastante asiduo a escribir cartas pero si te soy sincero es la primera vez que escribo unas letras sin saber el destinatario. Pero, ¿Sabes una cosa?, que da igual, que no importa, que la escribo con todo el cariño, respeto, admiración y sinceridad del mundo.

Creo que lo primero, sería presentarme, pues ahí voy, mi nombre es Ibon, nací en Vitoria-Gasteiz, hace 28 años y actualmente estoy en casa, es lo mínimo que podemos hacer, ser responsables y colaborar. No te voy a engañar, desearía estar tu lado, te preguntarás porqué lo digo. Estoy en 6º curso de medicina (en la Universidad Internacional de Cataluña, UIC), es decir, en escasos meses, si nada cambia (justo en estos días es irónico decirlo), seré médico. Además, estudié farmacia hace 6 años, soy farmacéutico, por lo que llevo prácticamente la mitad de mi vida, estudiando aspectos sanitarios, por ello, que me encantaría estar ahí contigo. Y quien sabe, parece que quizás se necesiten apoyos y refuerzos y quería trasmitirte, que todxs lxs compañerxs de clase, estamos muy motivados, entusiasmados y con unas ganas terribles de poder ayudaros, de la manera que sea, donde y como sea posible. (Tengo un grupo de amigos, donde estamos actualizándonos al máximo cada día sobre el tema para en la medida de lo posible, estar lo más preparados posible).

Se dice que la empatía, es saber ponerse en la posición del otro, para poder entender su perspectiva, no obstante, no te miento, no puedo saber cómo te sientes ahora, nunca me he encontrado en una situación similar. Aun así, me gustaría trasmitirte y decirte (aunque seguramente ya lo sepas), que independientemente de aspectos que se escapan de nuestro control (burocracia, política, etc), todo el personal sanitario y no sanitario esta con vosotros, volcados, todos a una para salir de esta situación.

Supongo que no sabrás, pero me encanta el Baloncesto, jajajajaj, como te podrás imaginar, el Baskonia, el equipo de basket de Vitoria, tiene mucho que ver en esta afición, a veces, desmesurada que tengo por este deporte. Me gusta tanto, que hace 10 años, unos amigos y yo, formamos un club en la ciudad, se llama Siberia Gasteiz (lo de Siberia, también sabrás porque, ¿verdad?, vaya frio que hace en Gasteiz). ¿Pero todo esto a que viene?, pues mira, todos los entrenadores que he tenido siempre me han dicho, que la clave para ganar partidos, es ser un buen equipo, saber que cada persona tiene un papel fundamental y necesario para que carbure y funcione. Mi experiencia personal, tanto como entrenador y como jugador me ha demostrado que para poder ser un equipo sólido, firme, férreo, existe un truco, que nunca falla, repito NUNCA. Venga va, estas de suerte, te lo voy a decir, la clave, radica en la ACTITUD, cada entrenamiento, cada partido, en definitiva y ya no solo en el deporte, si no, en general(salvo excepciones), en la vida, la ACTITUD, desempeña un papel fundamental para poder sobreponernos e ir "ganando" partidos cada día. Ahora mismo, como sociedad y en particular como paciente, estamos jugando partidos cada día. Contamos con un gran equipo, personal de enfermería que se desvive cada día por el cuidado de los pacientes, auxiliares que desempeñan un labor crucial, celadores, médicos, farmacéuticos y demás personal no sanitario, como camioneros, cajerxs de supermercados y como no, el pilar fundamental, los pacientes. Tenemos el equipo perfecto con la mejor de las actitudes, ahora bien, cada día tendremos que luchar, sobreponernos a situaciones complicadas, es probable que en ocasiones nos desesperemos y es ahí, donde necesitamos sacar nuestra arma secreta para ganar el partido y en un futuro cercano el campeonato; la ACTITUD. Es más, te diré una cosa, estudios científicos, han demostrado que la actitud con la que encaremos una patología x, es crucial para el pronóstico y desarrollo de la misma.

Me despido, no sin antes decirte, que no estás solo, que gran parte de los aplausos que brindamos a todas aquellas personas que están haciendo un esfuerzo sobrehumano estos días, también son para ti, juntos lo superaremos.

Me ha encantado, compartir estas palabras contigo, te mando un abrazo gigante.

Firmado, un estudiante al que le encantaría estar ahí con vosotros.

Un abrazo.

Ibon

Hola! Mi nombre es Daniela, espero que estés bien, hago esta carta porque me gustaría que alguna persona que esté pasando por estos momentos tan complicados tenga un poco de apoyo, aunque es un poco raro, por ser de parte de un desconocido. Quiero enviarte desde aquí, desde la distancia, las mejores energías, quisiera que sientas mi apoyo con unas letras porque yo también soy personal sanitario aunque en el momento no trabajo, pero entiendo perfectamente tu trabajo, sé que no es algo fácil, pero estoy tan agradecida con todos ustedes, desde el personal de limpieza que es fundamental, enfermeras, auxiliares, médicos, administrativas, técnicos de laboratorio, rayos, etc... sois unos héroes, mil gracias por hacer tanto por nosotros, por dejaros la piel, por hacer este trabajo con amor, y siempre pensando en nosotros, os arriesgáis la vida haciendo vuestro trabajo en estos momentos y eso es algo de admirar, por mi lado, tengo que decir que sois mi inspiración, quisiera llegar a convertirme en esa enfermera que estáis siendo en estos momentos, y tomar estos momentos de ejemplo, el ejemplo que estáis dando a la humanidad como héroes, quisiera tomar este ejemplo e introducirlo en mi profesión para actuar como vosotros en un futuro, cuando me gradúe y recuerde tanto estos momentos... Por eso a partir de hoy me comprometo conmigo misma y con ustedes y el mundo entero a que voy a dar lo mejor de mí para convertirme en la enfermera que el día de hoy está inspirada totalmente en ustedes.

¡Muchísimas gracias por tanto y por darme esta sensación! Sé que todo irá bien gracias a vuestro esfuerzo y como no, el esfuerzo que la humanidad está haciendo en este momento. Porque en momentos así es cuando valoramos y probamos de qué estamos hechos, y no sé ustedes pero dejando el miedo y la preocupación aparte, yo siento mucho mucho amor y agradecimiento, debo decir que esta etapa me ha hecho reflexionar mucho sobre lo que tengo a mi alrededor y sabes, alrededor tengo mi familia, las personas más importantes de mi vida y en la distancia tengo al resto de mi familia pero qué curioso, ahora estamos más unidos que nunca.

Deseo de verdad que toda esta situación mejore y salgamos juntos de esta, MUCHAS MUCHAS MUCHAS MUCHAS GRACIAS DE TODO CORAZÓN <3

* * *

Esta carta es para todos los héroes que estáis ahí afuera, pero en especial para los sanitarios, toda esa gente que está ingresada y personal de limpieza.

Somos una familia de Terrassa que os deseamos lo mejor en estos días difíciles.

Desde nuestro refugio (del cual no salimos ya que es lo poquito que podemos hacer para ayudaros) queremos mandaros mucha fuerza. Pronto pasará todo esto y podréis celebrarlo orgullosos con vuestras familias.

Cuidaros mucho todos los sanitarios y protegeros todo lo que podáis dentro de las medidas que tenéis. Sois unos valientes muy grandes, sabemos que estáis dándolo todo por salvar a nuestro pueblo. Seguir con fuerza para cuidar de todos, pero en especial de nuestros mayores. Sois unos profesionales increíbles que estáis dando cariño a toda esa gente que se ve sola.

Nuestros mayores...que ternura...que les podemos decir...les mandamos un abrazo enorme, a ellos y a los no tan mayores. No os rindáis, seguir luchando para salir de esta como habéis salido de otras muchas. Esto es una prueba de la vida y al final queremos gritar todos juntos que es prueba superada.

Y como no nombrar a todo ese personal de limpieza que está ahí expuesto a todas horas y lo tenemos un poquito olvidado. Os mandamos mucha fuerza, sois increíbles!!!! seguir así y veréis que pronto acabará esta pesadilla.

Os vamos adjuntar un vídeo que grabamos los primeros días de confinamiento, no es gran cosa, pero esperamos que os dé mucha fuerza para seguir luchando.

Ánimo a todo el hospital que vais a derrotar al bicho y vais a salir victoriosos y orgullosos de todo vuestro esfuerzo.

Un abrazo virtual lleno de cariño.

Isabel, Pedro, Iker, Marc

Quería decirte gracias.

Porque podrías estar protegido en casa. Ver Netflix, hacer retos de Instagram, en el sofá. Pero has decidido formar parte de las fuerzas del bien, para cambiar el mundo, y en un futuro te recordaremos. Sabremos que tu ha estado ahí para todas aquí las personas que lo han necesitado, tal vez no en las mejores condiciones pero has sacado todo tu valor para aportar tu granito de arena.

Te estoy eternamente agradecida, sin ti muchas personas no estarían sobreviviendo. Igual en algunos momentos recibes críticas, te chillan a la cara o sientes que haces las cosas mal, tal vez acabas de empezar, tal vez estas aquí desde hace tiempo pero esto es nuevo. te digo que desde fuera nos da igual. Tu estas ahí, dándolo todo lo mejor que puedes y en algún momento la vida decidida devolverte esto con amor, felicidad, una familia sana, dinero.

Si te ha tocado estar estos días es porque la vida ha querido que tu estuvieras ahí. La vida le da las guerras más duras a los guerreros más fuertes y si estas leyendo esto es porque tu lo eres.

Aprende de estos días, aprovéchalos, porque son los que te forjaran como persona y en un futuro recordarás con el corazón lleno de gratitud.

Hay personas aquí que en un tiempo te escucharán y les guiarán con el ejemplo que has sido. vivirás más agradecido de lo que tienes, aprovechando mucho más todos los minutos de tu vida. Porque tu vida nunca volverá a ser la misma.

Solo hay que decir gracias gracias gracias

Eternamente agradecida

* * *

¡BUENOS DÍAS!

Sí, HOY SERÁ UN GRAN DÍA (quizá aún no lo sabes).

Nunca habías trabajado con tanta presión, ni con esas cosas incómodas, pero que te pueden salvar del contagio.

Sí, es duro, lo sé. Pero gracias a ti, menos duro.

GRACIAS

GRACIAS por sonreír cada día a los que más lo necesitan

GRACIAS por ayudar a los demás

GRACIAS por aguantar todo ese agotamiento

GRACIAS a ti esa personita en la cama tiene alguien que le acompañe durante el día

GRACIAS

Cuando estés en una fase de estrés, de agobio, y tengas ganas de llorar, hazlo. Siéntate 5 minutos y respira: inhala 4 segundos (por la nariz), aguanta la respiración 6 segundos y exhala en 7 segundos. Haz este procedimiento 7 veces, relaja muchísimo (aunque no lo creas). Mientras lo haces, visualiza a las personas curarse, darse de alta, yéndose del hospital. Visualiza cómo todo va a mejor, porque así será.

HOY ES UN GRAN DÍA

Muchísimas gracias de corazón por mantenerte de pie a pesar de todas las dificultades. No te das cuenta pero te estás haciendo fuerte, y tu fuerza se transmite a los demás.



Agraïments i suport als
PACIENTS

#sommutua

#joactuo

#joemcorono

#ensensortirem

Per una persona molt especial que està passant el pitjor moment de la seva vida.

Suposo que encara que morta de por per no se jo un dels infectats ni puc imaginar la sensació d'impotència, solitud i por que déus tenir en aquets moments

Però no oblidis que voler es poder. Que tu si que pots fer per surtirten d'aquesta situacio i que en aquets moments es crucial. Pensant en positiu, pensant en els teus lo que els hi diràs quan aquesta pesadilla acabi lo que podràs fer. Pensa amb els paisatjes, postes de sol, el mar aquellas situacions fantasticas que tots en viscut en un moment o altre i la teva familia que encarà que no puguin esta amb tu no hi deixan de pensar un sol moment. Pensa que els que estem confinats a casa que tambe pensem i preguem per tu. I això també compta. TE'N SORTIRAS!!!! I quan tot això s'acabi tots serem una mica millors.

Una forta abraçada molts ànims. Pensar en el futur. T'esperem!!!!

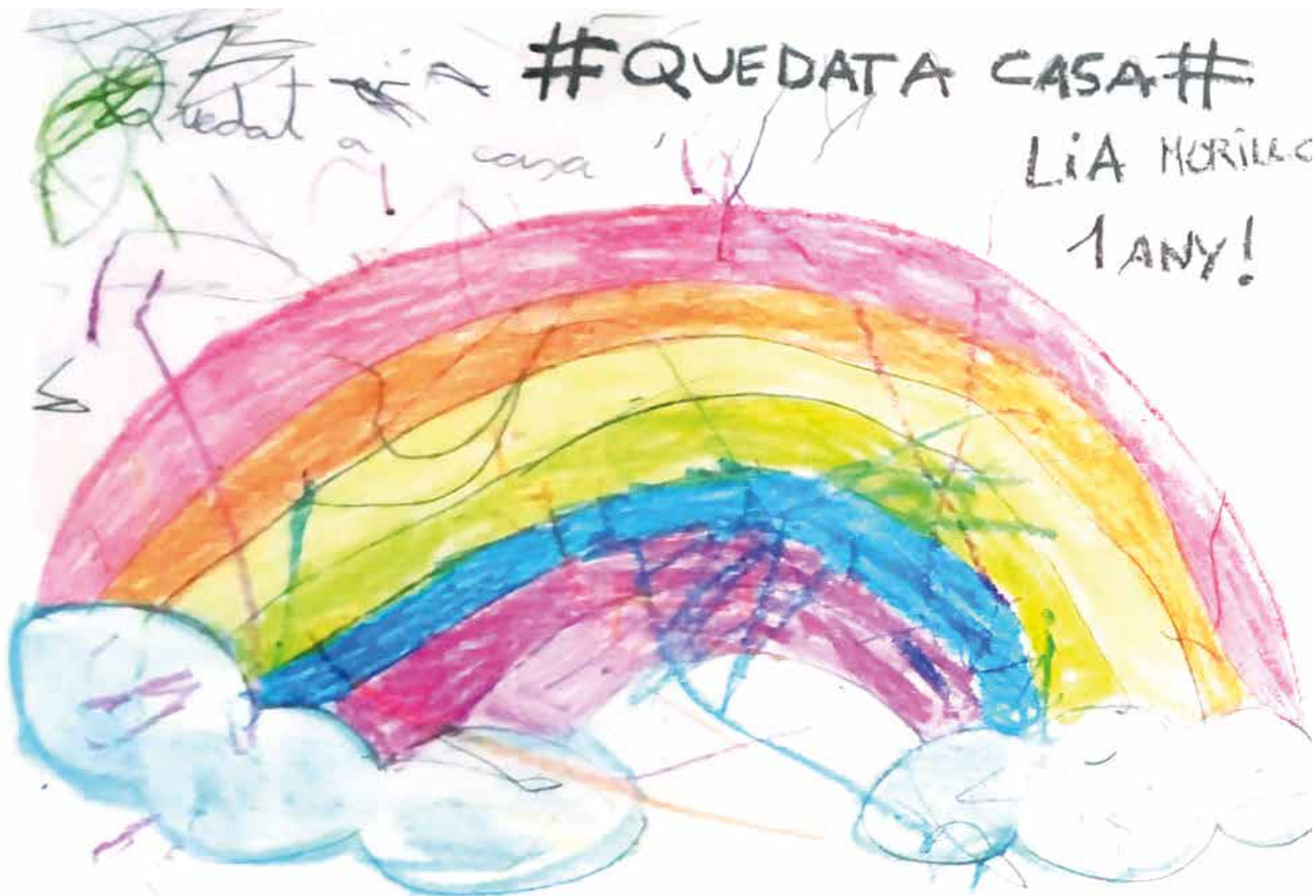
Para una persona muy especial que esta pasando el peor momento de su vida.

Supongo que aún que muerta de miedo por no ser yo una de las infectadas, no puedo ni imaginarme la sensación de impotencia, Soledad y miedo que tu debes estar sintiendo en estos momentos. Pero no olvides que querer es poder, que tu todavía tienes mucho que hacer en esta situación y que es crucial en estos momentos. Piensa en positivo, en tu familia. Lo que cas ha hacer con ellos cuando esta pesadilla acabe. Piensa en lo bello de la vida, paisajes puestas de sol, situaciones especiales que todos hemos vivido en algún momento y en tu familia que aunque no pueden estar contigo no dejan de pensar en ti en ningún momento. Piensa también en todos lis que estamos confiados en nuestras casas tampoco nos olvidamos de vosotros y os tenemos en nuestras plegarias. SALDRAS DE ESTA YA LO VERAS!!!! y cuando esto se acabe todos seremos un poco mejores

Una abrazada muy fuerte y muchos ánimos!!!! Te esperamos

Loles

* * *



Estimat pacient,

Segurament estiguis passant uns moments molt complicats. No només per la pròpia malaltia que estàs passant, sinó perquè et tenen aïllat de la gent que més estimes i que tant trobes a faltar. Doncs t'escric per dir-te que no esteu sols. No estàs sol. Els que estem a casa confinats pensem molt en vosaltres i amb l'esforç que esteu fent per tal d'acabar amb aquest maleït virus el més aviat possible.

El meu fill Mateo de sis mesos, la meva dona i jo estem passant el confinament al nostre pis de Mataró. Passo els dies tele treballant, fent esport, llegint, mirant series... i sobretot jugant molt amb en Mateo. Sense dubte, estar les 24 hores del dia amb ell, és la millor part del confinament!

Fa no gaire vaig començar a explorar el món de la meditació i amb el temps m'està ajudant a viure amb més consciència, tranquil·litat i pau interior. Si mai ho has provat i et pica la curiositat, intenta respirar conscientment cada dia durant 3-5 minuts.

Sense més, molta força i abraçades virtuals.

Som i serem!

Mataró, 29 març 2020.

Martí Tapiol

* * *



LA
NOVA
ELECTRA

G
V
A
N
Y
A
R
E
M

Voldria ser darrere la finestra de la teva habitació i dir-te que no estàs sol/a. Poder somriure i que em tornessis el somriure. Joestic tancat a casa i tu a l'habitació de l'hospital. Jo rebo l'escalf dels meus i tu de tot el personal sanitari. Aquest meravellós regal que tenim en aquests moments tan difícils. Aquest regal en forma de paraules d'ànim, de suaus contactes, de mirades tendres i somriures que et conforten i t'estimulen.

L'habitació de l'hospital és un racó ple d'amor, de comprensió, d'entrega total i desinteressada, d'intercanvi d'emocions i sentiments, demoments de desesperació, però també de moments d'il.lusió i d'esperança.

Fes d'aquest racó el teu Castell, el teu refugi, el lloc més segur per a tu i la teva integritat física i moral. Com una dolça matriu que està gestant un nou naixement el dia que rebis l'alta mèdica.

Mostra un profund agraïment a totes aquelles persones amb qui tens contacte en aquests moments. Metges, infermers/es, auxiliars, personal de neteja, etc. Tots/es ells/es estan fent possible que el teu esforç en curar-te segueixi el camí correcte.

T'estimo en la distancia i desitjo que els moments de defallença mai superin als de lluita.

Un somriure des del darrere de la finestra.

Jordi

* * *

NO ESTÀS SOL!

UN ALTRE DIA HA COMENÇAT I...

NO REBRÀS CAP VISITA,

PER SEGURETAT, NO POT SER.

PERÒ NO ESTÀS SOL.

DE TANT EN TANT ET DÓNEN EL MEDICAMENT,

ET POSEN EL TERMÒMETRE,

I HO ACOMPANYEN D'UNES PARAULES DE CONSOL,

NO REBRÀS CAP VISITA,

PER SEGURETAT, NO POT SER.

PERÒ ENTREN A FREGAR L'HABITACIÓ,

ET NETEGEN I ET FAN EL LLIT,

I TAMBÉ ET FAN RIURE, AMB UN ACUDIT,

NO REBRÀS CAP VISITA,

PER SEGURETAT, NO POT SER,

PERÒ QUAN ET PORTIN EL MENJAR,

EL MENÚ QUE NO HAS DEMANAT,

UNA MIRADA DE CONFORT TROBARÀS.

NO REBRÀS CAP VISITA!

PER SEGURETAT, NO POT SER,

HARA EL METGE HA PASSAT,

PERÒ, AMB UNES PARAULES BREUS,

HA DIT QUE HAS MILLORAT.

NO REBRÀS CAP VISITA!

PER SEGURETAT, NO POT SER,

AL VESPRE, UNA ENFERMERA HA ENTRAT

I AQUEST POEMA T'HA DONAT.

NO ESTÀS SOL, TOTS PENSEM EN TU,

I ET VOLEM FER ARRIBAR L'ESCALF

QUE, DE DINS DEL COR, ENS SURT.

Rosa



Hola Bon dia,

No, no ens coneixem personalment, però li puc dir que això a mi, en aquest moment, no m'importa gens. Em sento impotent en un moment tan crític com el que estem vivint, i davant les moltes situacions totalment inhumanes, que tot aquest confinament ha comportat com: la soledat d'un malalt a l'hospital sense poder rebre la visita dels seus familiars ni les seves paraules d'ànim.

Els meus pares em van ensenyar, sobretot, a ser persona, a ser empàtica i a valorar aquestes petites coses com són els petons, les paraules, les rialles... que fan tan bé i que costen tants pocs diners.

Així doncs, m'agradaria que mentre llegeix aquestes línies pensi que l'estic mirant els ulls, i li agafo una mà mentre em surt un somriure dels meus llavis, i és d'aquesta manera que li vull transmetre tot l'afecte, tots els ànims i l'amor que li podrien donar qualsevol dels seus familiars més propers si tinguessin l'oportunitat d'estar al seu costat.

Estic segura que, nosaltres mai no ens coneixerem, però també vull pensar que d'aquí a poc temps, vostè sortirà de l'hospital i es podrà reunir amb la seva família, sentint la seva companyia i el seu escalf.

MOLTS ÀNIMS!, i rebí una abraçada molt sincera d'una persona que desitja de tot cor que es recuperi ben aviat.

Rosa

* * *



Hola bona tarda,

Avui es diumenge, hem dinat a casa sense la iaia que està a Solsona aquests dies. Acostumem a dinar amb ella els diumenges pero des de que estem confinats, el papa fa el dinar i la mama el sopar. Hem agafat el costum d'ajudar-los a cuinar, pero si estem enfeinats amb els deures del cole, recollim la taula i freguem les paelles. Els papas tambe treballen online, ens ha canviat força la vida. Vivim en un pis petit pero tenim un piano. El meu germà i jo el toquem cada dia i fem classes online, ara. De vegades la mama obre el balcó i diu que he de compartir la música amb els veïns, però jo soc molt vergonyosa, i m'enfado!

Toco el piano desde que tenia 4 anys, ara en tinc 15 i la mama diu que toco des del cor. El meu germà toca peces mes modernes de joc de trons i cantants que li agraden tot i que li encanta Chopin, tambe. Jo toco Beethoven i l'any passat vaig tocar una peça de Manuel Maria Ponce, un compositor mexicà. La mama es va emocionar, el meu tiet i els meus dos cosins viuen a Mèxic i ella va pensar que les casualitats no existeixen.

Tenim una gosseta que treiem cada dia una estona. Es una yorkshire petita, de 4kg, pero ja te 9 anys. Es diu Cinqui, perque es la numero 5 de la família, i es molt carinyosa i ens fa molta companyia.

Avui ha sortit el sol i ha fet un dia molt primaveral. Els papes han estat prenent el sol en una cantonada del balcouna estona. El meu germà i jo aprofitem i parlem amb els amics amb el mobil.

Desitjo que et milloris ben aviat i puguis tu escriure aquestes cartes, tambe.

T'envio una abraçada!

Una ciutadana d'aquest món un diumenge de primavera

Mireia Canals

* * *



Querido amigo, aunque te sientas sólo, no lo estás.

Tienes detrás un equipo de enfermeras, médicos, equipo de limpieza, investigadores, voluntarios y un sin fin de personas ayudando de muchas maneras para que salgas de aquí pronto.

Es normal que tengas miedo y estés asustado pero me gustaría con esta carta animarte a que sonrías cada día el máximo de veces que puedas. Engaña a tu mente y sonríe. Te sentirás ridículo las primeras veces, pero te acabará gustando.

Fuera, estamos todos en casa, pensando en vosotros y deseando vencer al dichoso virus.

Se que no es fácil y mis palabras pueden parecer vacías, pero hazlo por ti, piensa en cosas bonitas que te alegran y te hacen reír, en esa canción que te hace bailar o esa comida que te encanta. En ese olor a mar o montaña que te recuerda momentos bonitos. Cierra los ojos y déjate llevar por esas sensaciones, recuerdos y olores. Hazlo, sin pereza, sin miedo, hazlo por ti, porque te lo mereces.

Te deseo mucha fuerza, ánimo y una pronta recuperación.

Carla

* * *

Estimats que us aueu ariet, pensem
molt en vosaltres.



MOLTA FORÇA

MARIA Guerra Bucor 7 anys

Bon dia! :)

Sóc l'Aina, de Sant Cugat i tinc 23 anys!

Avui m'he enterat de que et podia escriure. En realitat, avui tenia ganes d'escriure i perquè no dir-ho: també de plorar i fer cançons i llegir (deu ser per la regla); així que quan he sapigut que tu ho podries llegir no he dubtat en fer-ho.

Primer de tot, dir-te que a fora tot segueix sent, segueix sent vida i mort, surt el Sol, plou i neva (sorprenentment), les flors de primavera treuen el cap, els ocells canten més fort que mai (o potser ara tenim temps per escoltar-los), el cel encara és blau i les fulles verdes i la música segueix omplint vides i ànimes acompanyant les primeres papallones de l'any.

A fora som a casa, sols o en família, però igualment sols. Com quan naixem, com quan morim.

Crec que segurament ara et trobaràs sol(a), però no ho estàs. T'ho dic de veritat. Més enllà de les abraçades i mirades que anhelis, no ho estàs. La teva gent la portes dins i més que ningú et tens a tu. I això és brutal, ser conscients de que ens tenim. De que pots seguir lluitant, esperant ja esgotat que mori el maleït virus, però que pots seguir, perquè et tens. Et tens a tu, a tot el que has viscut i après de la vida, tens records que segur et podran fer les hores més curtes, que et portaran llàgrimes als ulls... però sobretot tens el present. Un present de merda, però viu i real. Dolorós i incert però segur que amb una finestra d'optimisme, d'aquella esperança per poder tornar a sentir l'aire, aquell aire que tants cops ens fa passar fred. Em sembla preciós saber que ens tenim vius, segurament perquè no estic al llit d'un hospital, però m'agrada pensar que si un dia hi sóc podré seguir sentint el mateix. El creure'ns capaços de tot. Acceptar les pèrdues i el present. Potser les coses no passen per 'algu' concret, però passen i no ho podem canviar. Aferrem-nos a créixer amb les circumstàncies, a aprendre i a estimar. Perdona'l i abraça'l al virus, és part del moment i t'està fent més fort(a). I també t'està putejant i destruint però només saps que ho està fent perquè tu segueixes aquí, present i ple(na) de vida, així que tu estàs guanyant. De fet l'has guanyat milers de cops desde que he començat a escriure això, a cada instant el guanyes, no saps la força que tens. Ningú de nosaltres ho sap, però en tenim i molta de força. El nostre cos es poderós i preciós però la nostra ment encara més. Així que segueix tenint-te a cada moment, acceptant-lo i sonrient-li. No t'esfonis, ens tenim. Ens estimem. Molta força i un petó bonic al front.



Per a tots els malalts...

ESCOLA LA NOVA ELECTRA

Bona tarda,

Sóc la Farners Domènech, una noia de 23 anys. T'escric gràcies a unes companyes d'universitat que estant portant a terme una idea genial per a què malalts de coronavirus estiguen una mica entretinguts; nosaltres només hem d'escriure emails per alguns de vosaltres i elles us el fan arribar. I aquí estic, des de la meva habitació, escrivint-vos.

Primer de tot, molta i molta força! Suposo que deus estar vivint uns dies molt durs, aïllat/da i amb certa impotència. El meu propòsit és intentar passar-te aquests dies una mica millor :)

Què et sembla si començo per presentar-me? Tal i com t'he dit, el meu nom és Farners (sí, una mica "rar", no és molt comú). Es tracta d'un nom català, l'origen del qual escau a Santa Coloma de Farners, el poble on he viscut durant 20 anys (i on em trobo confinada amb la meva família actualment). Vaig néixer a Barcelona, on hi vaig viure fins que vaig tenir 1 any. Després, els meus pares van prendre la decisió de traslladar-nos prop de Girona, on el meu pare hi té el negoci. Així doncs, com que teníem família a Santa Coloma, vam anar a parar allà.

A casa són 7, el papa, la mama, els meus dos germans, jo i dos gossos. Tal i com t'he dit, tinc 23 anys, vaig néixer un 30 de setembre del 1996. Des de petita que somiava en ser metge, així que una vegada acabada l'escola, vaig entrar a la Universitat Internacional de Catalunya a fer Medicina. I fins ara, que estic cursant el 6è curs, a punt d'acabar la carrera (sembla mentida com passa el temps...).

Començar la uni em va suposar un gir de 180 graus a la meva vida; no només començava una nova etapa a nivell acadèmic, sinó també a nivell familiar; em vaig traslladar a Barcelona. Això suposava estar lluny dels meus pares (sóc la petita de casa i els meus germans ja feia uns anys que estaven a Barcelona estudiant), va ser un esforç a nivell personal important. Però, no et mentiré... era un canvi molt anhelat i que per molt difícil que fos al principi, n'estava encantada! Després de casi 6 anys vivint a Barcelona, estic súper instal·lada i molt feliç! Tinc la sort de poder viure en un poble els caps de setmana i en una ciutat entre setmana ;)

Així, el meu dia a dia "pre-coronavirus" era anar a la uni i anar a l'hospital a fer pràctiques. Aquest any ja per fi ens graduem (encara que ara és una mica incert per la situació actual...). Bé, el fet és que ja quasi tenim la carrera!

Ara per ara, estic a casa instal·lada, fent feina i estudiant, i resto a l'espera per a poder ajudar a hospitals de Girona. La veritat és que la situació és preocupant i hem de ser solidaris i ajudar allà on ens necessitin. A casa estant una mica espantats perquè "m'exposi" al virus, però ententen la necessitat actual que hi ha.

Tinc mil històries per explicar-te i podria escriure i escriure sense parar... Només m'has de dir què t'agradaria que t'expliqués; anècdotes de l'hospital, dels meus amics, amb la família, el meu plat preferit de menjar, el meu erasmus a Itàlia, o qualsevol altra cosa que et vingués de gust llegir :) Et deixo el meu correu: farnersdome@uic.es

T'envio una abraçada virtual i amb una distància d'1,5 metres de seguretat! Agafa totes les forces que encara tens i segueix lluitant, que al final del túnel sempre hi ha llum :)

Atentament,

Farners Domènech, la teva amiga virtual.

* * *

Hola !

Te envío estas líneas pues se que estas en el hospital siguiendo un proceso que nos ha tocado a todos vivir estos días .. no estábamos preparados para esta situación pero de las situaciones más graves siempre se acata algo positivo ! No lo dudes!!

Son seguro momentos duros y con muchas horas sin compañía...

pero ten seguro que tenéis a mucha gente rezando por vosotros y poniendonos en vuestro lugar ...

Me gustaría transmitirte mucha fuerza , coraje y toda la Energía para que estos días pasen rápido y te puedas recuperar y reunirte con los tuyos!

Entonces será un mal sueño el que habrás pasado pero seguro que estos días tan intensos nos cambiarán a todos !

Valoraremos más las relaciones humanas , la familia , los kenos amigos y las pequeñas cosas que dábamos por hechas

...

En fin , te deseo una buena recuperación!!

Un abrazo fuerte !!

Cuca

Querido valiente, querido luchador, querido ganador:

No nos conocemos y ya sé que puedo describirte con estas palabras. Me presento, soy María Eugenia Zegrí, tengo 23 años y soy de Barcelona. Estudio medicina, estoy en sexto y acabo este año! Ahora me preparo para el temido examen Mir... Me haría ilusión ser Uróloga, me encanta! Te preguntará porque te escribo y estoy encantada de contártelo así que prepárate, que va para largo.

No sabes la que se está liando aquí fuera, y no me refiero sólo a Barcelona, a España entera. Estamos todos reclusos en casa, no salimos ni nos vemos, pero te puedo asegurar que estamos más unidos que nunca. ¿Y sabes por que? Por todos los médicos que batallan pero sobre todo por vosotros, por los protagonistas de esta guerra, por ti.

Me puedo imaginar cómo te sientes y cómo te encuentras. Sé que es durísimo afrontar una enfermedad así, nueva para todos, que nos ha sorprendido y contra la que estamos luchando día y noche. Sé también, que no poder ver a los que quieres te desanima, pero créeme, ellos están contigo más que nunca. Tienes alrededor a un equipo de personas tan preparado, tan brillante y con tantas ganas de que te recuperes, que están dando todo lo que tienen dentro y no pararán hasta que salgas de esta, porque lo harás y pronto.

Te admiro. Estás luchando contra un bicho que ha llegado con fuerza y parece querer quedarse, pero es un bicho de pacotilla y no va a poder contra todo lo que somos juntos, contra todos los esfuerzos que se están haciendo para vencerlo y con las ganas que tenemos todos de deshacernos de él. A ti te tengo que pedir que sigas luchando, que no te rindas, que tengas esperanza en que esto acabará pronto y, que aunque sea agotador, saques fuerzas de donde puedas, que las tienes. Ahora más que nunca. Confío en ti.

Yo, por mi parte, te contaré que estoy bien. Vivo con mis padres y con mis tres hermanos mayores. Tengo tres perros (no sabes las peleas que hay en casa por bajar a la calle a pasearlos) y una yegua, a la que hemos tenido que enviar al campo porque no podía ir a montarla. Llevo unos días nerviosa, porque no podemos hacer nada en los hospitales todavía para ayudar, pero hoy me han dado la noticia de que pronto nos pedirán ayuda, así que podré sumarme y ayudar en lo que se necesite! El despliegue que se ha montado en Cataluña es impresionante, todos los hospitales están trabajando al 200%, se están habilitando hoteles para los menos graves, se ha montado en la Fira de Barcelona un hotel de campaña gigante y suma, suma, suma... Barcelona está en silencio absoluto, pero a las 20h salimos todos al balcón a aplaudir, se convierte en algo precioso. ¿Y sabes lo mejor? Todo por ti, hoy mi aplauso será para ti.

Mucho ánimo, te envío todas las fuerzas que tengo para que sigas así, para que mejores cada día un poquito y para que venzas a este virus de pacotilla con nuestra ayuda. Si cuando te encuentres bien te apetece hablar conmigo puedes escribirme a mi correo, aquí te lo dejo: eugeniazegri@uic.es. Y por favor, avísame cuando te den el alta, me hará una ilusión tremenda la noticia!!!!!!!

Un abrazo enorme,

María Eugenia

* * *

Hola :)

Soy Isa y soy de Barcelona. Ayer por la noche una de mis mejores amigas me explicó la iniciativa que ha puesto en marcha en estos días un poco durillos para todos. Me propuso escribir una carta anónima para alguien que se encontrara en el hospital, recuperándose de este maldito bichito que corre por todo el mundo; y aquí estoy.

Por temas laborales, estos días estoy saliendo a la calle, es raro ver poca gente y poco movimiento en una ciudad como Barcelona. Yo les digo a mis amigas que LAS COSAS SIEMPRE PASAN POR ALGO, y por eso también es sorprendente y de agradecer la cantidad de buenas acciones e iniciativas que se están llevando a cabo; de ahí que yo esté ahora mismo escribiendo esto para ti.

Sin más rodeos, te envío toda mi FUERZA para que la sumes a toda la fuerza que ya tienes tú. Te envío toda mi ENERGIA POSITIVA para que tú puedas transmitirla también a los que están cerca de ti, ya sean familia, amigos, sanitarios, otros enfermos... o toda la gente que te rodea durante estos días.

UN DÍA MÁS ES UN DÍA MENOS.

Isa

Buenos días!

O tardes o noches, no sé cuándo leerás esto!! Me llamo Lucía y tengo 29 años. Te escribo esta carta para amenizarte estos días :)

Tengo 4 hermanos (este es el orden: Lucía (29), José M^a (28), Manuel (26), Alberto (24), Eduardo (19)). José M^a está ingresado. No por lo que está pasando ahora, sino que lleva ya unos 5 meses ingresado por otro tema, pero además mañana le hacen la prueba del COVID19, ya que su compañero de habitación tenía fiebre.

Mis otros 3 hermanos están en casa conmigo y mis padres, junto con otra persona externa a la familia que está viviendo en casa ahora. La verdad es un poco locura con tanta gente, pero es

lo que hay jeje. Manuel, Alberto y yo estábamos pensando en montar una empresa juntos, por lo que este tiempo nos está sirviendo para trabajar en ello. Edu acaba de empezar la uni y está todo el día yendo a clase por ordenador (luego se vuelve a la cama a dormir). Yo, entre todo esto, voy a aprovechar para acabar de escribir un libro que empecé pero no terminé.

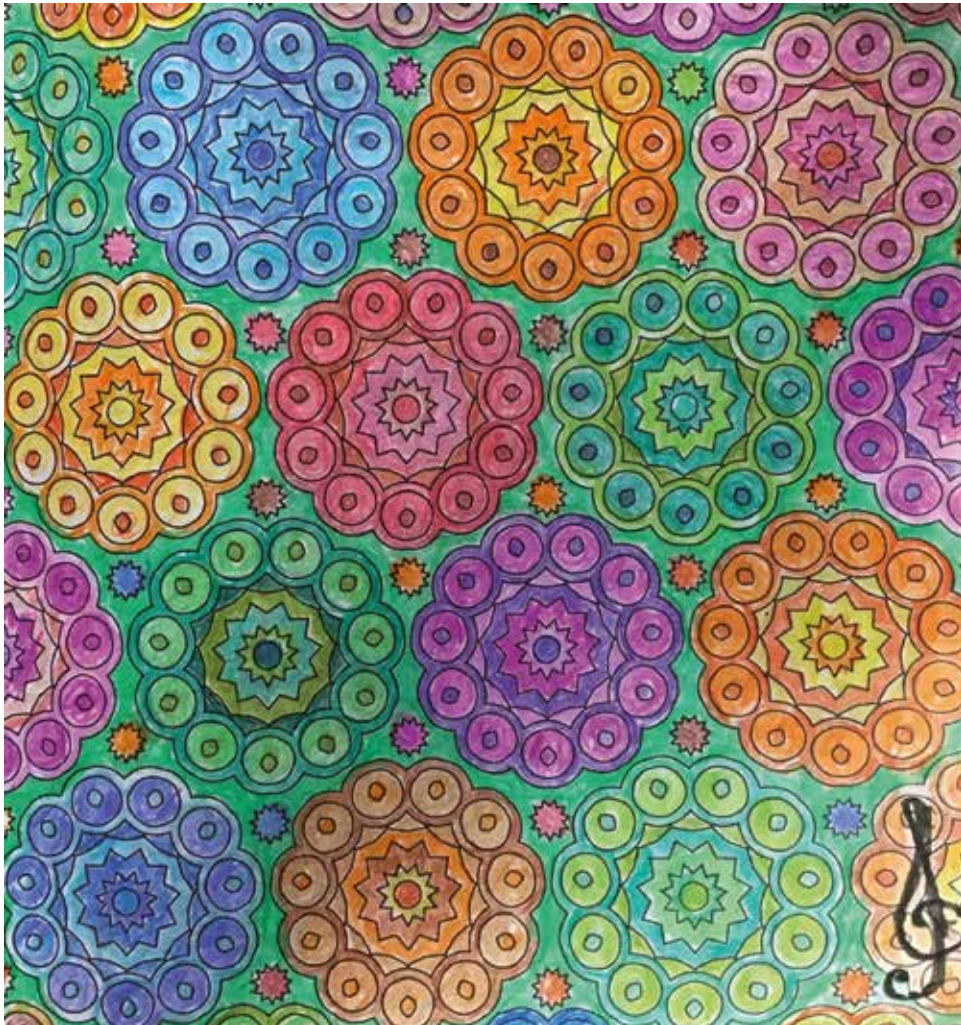
Mis padres la verdad es que están ayudando un montón con dinero y alimentos, además de aguantarnos a nosotros. Tenemos algún familiar cercano enfermo, y algún otro no tan cercano que ha muerto. Rezamos diariamente por ellos y por todos vosotros.

Te deseamos una pronta recuperación!!

Un abrazo!!

Lucía

* * *



Alba Monart



Tona
✱

Queda te en casa



* * *

Sé que estás leyendo estas líneas sin que nos conozcamos, sin que quizá nunca antes nos hayamos visto, ni tan si quiera nos hayamos cruzado por la calle.

Barcelona está vacía, la gente está en sus casas esperando a que todo esto haya acabado, escuchando cada día las cifras de contagios y esperando a que el número de altas hospitalarias sea cada vez mayor.

Confío en que tú vas a ser una de esas cifras que nos emocionan, una de las personas que ha conseguido superar el coronavirus porque estás en manos de los mejores sanitarios del mundo y porque desde nuestras casas os estamos enviando energía. Cada tarde, desde cualquier punto de España a las 20h, salimos a nuestros balcones, jardines, ventanas y terrazas para ovacionar la labor de nuestros sanitarios y para enviar esa energía que, a ti y a todos los que estáis hospitalizados, tanto bien os hace.

No olvides que no estás solo en esto, todos, incluso personas que no conoces como yo, estamos esperando que te recuperes y que tu vida vuelva a ser la que era antes.

Cuando todo esto haya pasado, seremos más fuertes, valoraremos más todo lo que tenemos y lo mejor, estaremos más unidos que nunca.

¡Mucha fuerza!

Cristina Hosta

NO TE CONOZCO PERO AQUÍ ESTOY

Buenos días, ¿cómo estás?

Me llamo Ana, tengo 26 años y vivo en Barcelona. He estudiado ingeniera industrial y trabajo (desde casa) en Nestlé, donde estamos trabajando para que la comida llegue cada día a los supermercados y nadie se quede sin comida.

Estoy viviendo en casa con mis padres y mis dos hermanos, pero por suerte la convivencia está siendo bastante buena. Yo personalmente estoy intentando para hacer todas aquellas cosas que normalmente no tengo tiempo. Acabarme un libro que empecé hace un año, aprender a coser, rellenar un recetario que tenía abandonado, ver una serie en inglés con mi hermano pequeño, organizar las fotos de mi móvil, hacer deporte...

Aún así, soy plenamente consciente que hay gente como tú pasándolo peor que nosotros, así que también quiero contarte lo poquito pero no insignificante que desde casa hago por vosotros. Soy creyente y practicante, y aunque desde casa parece que sea difícil ir a misa y rezar, la verdad que se han movilizado muchas iglesias para que podamos seguir haciéndolo. Creo enormemente en el poder de la oración, y cada pequeña oración/misa/rosario que hagamos cada cristiano, estoy segura que algo hará. En mi caso, me estoy intentando levantar por las mañanas a las 8:30 y escuchar la misa de Hakuna en directo (por Instagram en la cuenta de behakuna). Muchas tardes, a las 20:30 rezamos un rosario en familia, para rezar por los enfermos que estáis en casa y hospitales y por los médicos que día a día luchan por cuidaros y curaros.

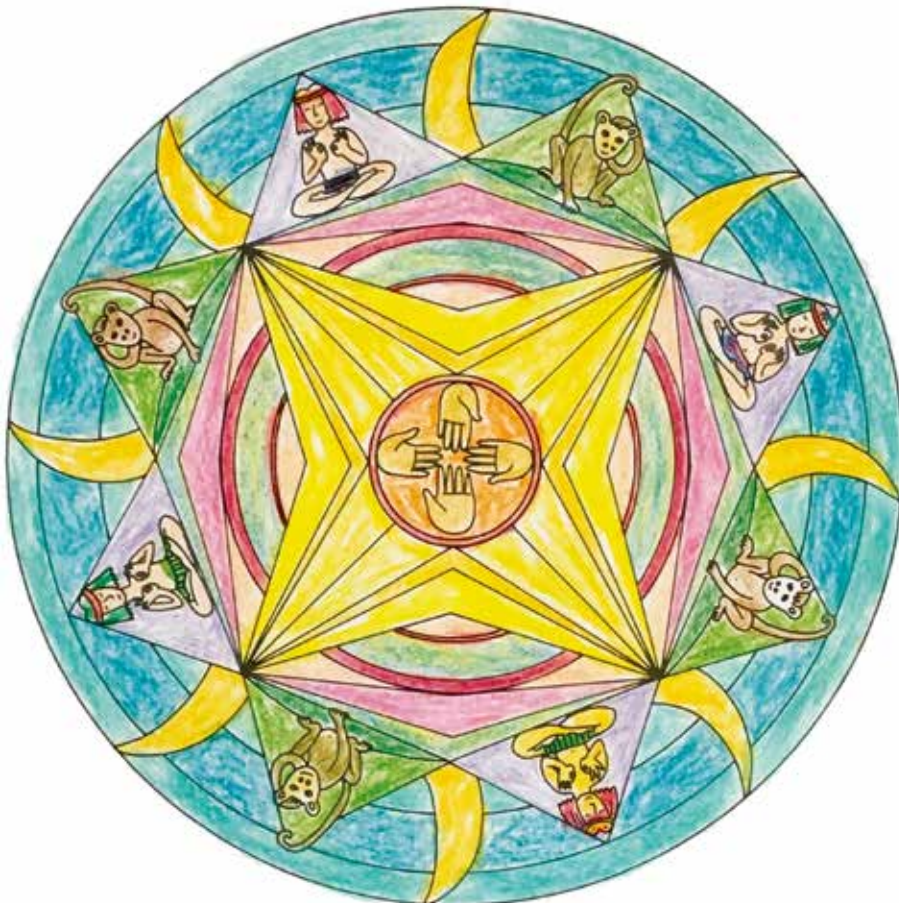
Tampoco dejamos de aplaudir a las 20:00 toda la familia, y ponemos cada día una canción distinta para animar a los vecinos. ¡¡Hasta hemos conseguido los teléfonos de los vecinos (gritándonos de balcón a balcón) para que nos digan sus gustos musicales!!

Y por último, pero no menos importante, por fin me he decidido a escribirte. Querido amigo o amiga, hoy día 27 de marzo, quiero prometerte que el próximo rosario que hagamos en casa rezaré por ti, para que te pongas bien pronto y puedas volver a casa cuanto antes.

Te mando un abrazo enorme desde Barcelona,

Ana

* * *



Alba Monart

Hola soy Ana Elías, soy una niña de 9 años, vivo en Barcelona, tengo 11 hermanos y soy la 4 más mayor y con esta carta me gustaría alegrarte y animarte en estos días tan aburridos, largos y solitarios para ti.

En primer lugar, quiero decirte que cuando te sientas solo, aburrido o que tengas algún dolor recuerdes que por lo menos en el mundo hay una persona que se acuerda de ti; yo. Soy católica y mi familia y yo rezamos por ti todos los días. Ahora rezaré con más intensidad por tu curación. Ya que has recibido mi carta te encomendaré en misa. Se que estos días estas sufriendo mucho, pero de verdad ten fe. Piensa que Jesús te esta llamando ¡ALEGRATE LO AS CONSEGUIDO! Jesús te quiere ha su lado sin sufrir. Ya eres lo suficiente mente amable simpático... es qué lo eres todo en la tierra ya lo has conseguido EL CIELO

Mira ahora que estas leyendo esta carta da las gracias a la enfermera que te está quedando todos estos días : que cuando venga alguna enfermera a verte o cuando estés triste levantes las cejas y sonrías, aunque nadie te vea. Se que parece una chorrada, pero si de verdad quieres sentirte ni siquiera un poco mejor te recomiendo que me hagas caso.

Se que es duro; por eso te voy a escribir dos frases que te pueden animar a lo largo del día:

1)- CON SONRISAS Y RISAS TODO PASA DEPRISA

2)- DESCANSANDO Y REZANDO TODO PASA VOLANDO

ESTAS DOS LAS ESCRIVO MI HERMANA EN MI CASA PARA ESTAR MAS CONTENTOS DE LO QUE ESTAMOS CADA DÍA Y DE VERDAD QUE ALLUDA.



Creo que te gustaría saber que han detenido y controlado EL CORONA BIRUS en China y que han encontrado una vacuna que están intentando fabricar, aunque tardará. Pero: algo es algo ¿no?

Ultimo consejo cuando te aburras piensa en cuanta gente reza por ti o yo abecés cuando me aburro se que es una chorada pero el tiempo así para mi pasa volando yo lo que hago es mirar al cielo y veo las nubes y pienso a que animal se parece y por ejemplo la nube se parece a una pez busco una peli que allá visto y la encuentro y en este caso será Nemo o Dorí entonces he de buscar otra nube que tenga la forma de una tortuga porque he encontrado dos pelis con un pez ese es uno de mis juegos que suelo utilizaren los viajes en coche que se me hacen eternos y como supongo que se te pasan los días eternos o reza un rosario o juega a mi juego.

Ahora me despido muchos ánimos y fuerzas y no te olvides de sonreírle por lo menos una vez al día a la persona que te cuida cada día un abrazo mui fuerte adiós sonrío.

CARTA A UNA PERSONA MUY ESPECIAL

Hola amigo o amiga,

¿Cómo estás?

Primero de todo me presento! Mi nombre es Andrea y tengo 23 años. Estoy en el último curso de medicina y me queda menos de un año para escoger especialidad. La verdad es que todavía no sé lo que quiero hacer, ¡me gustan muchas cosas!

Sé que estás en una situación muy difícil ahora mismo y aquí estoy para apoyarte. Nadie se esperaba que esto iba a llegar tan lejos, pero hay momentos en la vida en los que se ha de ser FUERTE y pensar con OPTIMISMO. Llegará algún día, no muy tarde, en que te pondrás bien y se acabará la cuarentena. Tienes que creer en ello. Aunque te parezca que no depende de ti, la actitud con la que lo afrontes tiene mucho poder. Tómatelo como una experiencia nueva, que nunca vas a olvidar. El aislamiento hace que no podamos compartir los sentimientos, emociones y pensamientos con los demás. Es una prueba para sacar lo mejor que llevamos dentro y a buscar en nosotros mismos las respuestas que siempre buscamos en el exterior. Nos ayudará a aprender, a ser mejores.

Cuando salgas de esta, te habrás convertido en una persona mucho más fuerte. Vas a aprender a valorar lo que te rodea y los pequeños detalles mucho más que antes. Nos pasará a todos, cuando volvamos a la normalidad, poder salir de casa, poder ir a comer a un restaurante, poder ir a trabajar... lo haremos con ILUSIÓN. Pero especialmente te pasará a ti, que habrás conseguido superar la infección.

No estás solo, tranquilo, estamos todos luchando contra esta guerra. Tenemos un gran ejercito de médicos, enfermeras y personal sanitario que están en primera línea de batalla, pero todos estamos ayudando a nuestra manera. Te necesitamos muy fuerte para que te recuperes pronto y puedas volver a ver y abrazar a las personas que más quieres. Piensa estos días que tienes tiempo, en cosas que siempre has querido hacer que por cualquier motivo no has hecho, o cosas que te gustaría decir que nunca has dicho. Yo estoy aprovechando para recuperar amistades que he ido perdiendo la relación a lo largo de la vida y lo estoy agradeciendo mucho. Probablemente no lo hubiera hecho si no estuviéramos confinados.

Te invito a que busques en tu interior y que nunca nunca pierdas la ESPERANZA. Todo va a ir bien y un día más que pase será un día menos para ser libre. Es importante que confíes, que estés tranquilo, que seas paciente, y lo bueno te llegará.

Te doy mi correo electrónico y teléfono por si te ves con fuerzas y te apetece contestarme. No sé nada de ti, me gustaría mucho saber cómo estás, cómo te sientes y en qué piensas. Estoy de tu lado para apoyarte en lo que necesites.

Un abrazo muy muy fuerte y mucho ánimo,

Andrea

* * *

Querido amigo anónimo,

Me llamo Andrea, soy de Lleida y tengo 18 años. Con este mensajito espero ponerte un poco más contento. Se que no es fácil, son tiempos difíciles y el mundo entero se encuentra en un estado de tremenda tristeza. Aún así quiero que sepas que, desde nuestras casitas, todos los españoles trabajamos para combatir a este virus, siguiendo con atención las ordenes que se han establecido para lograr una situación mejor.

Además, quisiera que supieras un poco de mí para que la carta te resulte más cercana. Como podrías imaginar por mi edad, soy una estudiante de 2º de Bachiller. Estoy viviendo esta cuarentena con nerviosismo porque temo a las complicaciones que se puedan producir respecto a la selectividad, que son una de las leves consecuencias que nos deja el Covid-19.

También quiero que tengas presente que en un rinconcito de Lleida hay alguien pensando en ti, que no estás solo. Tus amigos y familiares te quieren un montón y, aunque no puedan acompañarte en estos momentos tan difíciles, esperan tu salida tanto como tú. Yo pongo a diario mi granito de arena y rezo por los que se encuentran en tu lugar y para que pronto podáis respirar la libertad de un país sano muy prontito. No te preocupes, te vas a poner bien en seguida.

Un beso,

Andrea.

Hola,

Mi nombre es Ariadna, tengo 28 años y soy de Barcelona. Todos los que me rodean, dicen que transmito calma y serenidad, no sé si será verdad o no, pero me gustaría enviarte un poquito de estos ingredientes tan necesarios en estos duros momentos que estamos viviendo. Sé que es muy difícil ver el lado positivo de todo lo que está pasando y a pesar de todo intentar sacar una sonrisa. Pero, ahora, una de las cosas más importantes es que te acuerdes de todos los momentos que te han hecho sentir feliz y sonreír en algún momento de tu vida. Intentar mirar esta situación con positividad, fuerza y estar convencid@ de que vas a lograr vencer este virus. Estoy segura que con ganas y un pensamiento positivo lo conseguirás y volverás a casa. Piensa en todas las personas que te hacen sentir bien, que se preocupan por ti y te quieren. Ell@s tienen muchas ganas de que te pongas bien y para esto tienes que estar más fuerte y optimista que nunca. Cuando todo esto haya terminado, seguro que valoraremos mucho más lo que tenemos, los pequeños momentos que hacen grande la vida y las personas que nos hacen sentir felices. Espero que mi humilde gesto y mis palabras te hayan podido ayudar un poco... el resto está en tus manos :)



Con cariño, Ariadna.
Barcelona, Marzo 2020

Soy Arantza. Llevo días queriendo escribirte y por fin hoy me he decidido. Te voy a explicar un poquito de mi, igual en algún momento te apetece leerme.

Tengo 34 años y hace un mes y 10 días fui mamá de una bebé preciosa que se llama Nala. Desde que la tengo en mis brazos, digo que es una bebé trampa porque lo pone todo muy fácil. Tan fácil que te entran ganas de tener más bebotes ;)

Soy psicóloga y trabajo en una Fundación. Me dedico a acompañar a personas que tienen algún condicionante en salud mental en su proceso de inserción laboral. Les facilito herramientas para afrontar el proceso de búsqueda de empleo y que emocionalmente estén fuertes. Pues salen muchos miedos, dudas, complejos, inseguridades... ¡Y todos somos capaces!

Nosotros llevamos hoy, a día 23/03/2020, 11 días confinados. En estos días hemos salido dos veces a comprar (con mucha tensión y mucha conciencia). Y, obviamente, lo hacemos por nosotros, pero también por vosotros. Debe ser muy duro lo que estás viviendo, pero me gustaría que pudiésemos ver que un día más es un día menos. Que podamos pensar en los abrazos que daremos, el aire que respiraremos y los nuevos pasos que daremos, por ejemplo.

A veces, me gusta pensar en las pequeñas cosas que me reconfortan, que no cuestan dinero (o cuestan muy poco) y te transportan a sensaciones placenteras; incluso te despiertan una sonrisa. Te animo a que puedas hacerlo (si te apetece). A mí me gusta mucho el sonido al masticar un helado cubierto de chocolate, me gusta el sonido de las gotas que caen cuando cierras el grifo de la cocina, me gusta la risa de un bebé (eso me encanta), me gusta el olor a mandarina en las manos de alguien en invierno, me gusta meterme en la cama y notar las sábanas fresquitas (sobretudo en verano), me gusta beberme una coca-cola (sé que no es el mejor refresco del mundo y no abuso de ella) y que me lloren los ojos de lo fuerte que está el gas, me gusta (y me gusta mucho) hacer la siesta en la cama y con pijama, me gusta la sensación de enterrar los pies en la arena de la playa, me gusta beber agua después de haberme lavado los dientes... Y a ti, ¿qué pequeñas cosas te despiertan bonitas sensaciones?

Para acabar te quería hablar de un poema. Quizá ya lo hayas leído, pero me gustó leerlo. Se titula "En tiempo de pandemia" y se hizo viral en las redes sociales debido a la temática que aborda. La obra fue escrita el pasado lunes por Kitty O'Meara, una antigua maestra y asistente espiritual en hospitales y hospicios.

"Y la gente se quedó en casa. Y leía libros y escuchaba. Y descansaba y hacía ejercicio. Y creaba arte y jugaba. Y aprendía nuevas formas de ser, de estar quieto. Y se detenía. Y escuchaba más profundamente. Algunos meditaban. Algunos rezaban. Alguno bailaban. Algunos hallaron sus sombras. Y la gente empezó a pensar de forma diferente.

Y la gente sanó. Y, en ausencia de personas que viven en la ignorancia y el peligro, sin sentido y sin corazón, la Tierra comenzó a sanar.

Y cuando pasó el peligro, y la gente se unió de nuevo, lamentaron sus pérdidas, tomaron nuevas decisiones, soñaron nuevas imágenes, crearon nuevas formas de vivir y curaron la tierra por completo, tal y como ellos habían sido curados".

Re-mando un abrazo virtual enorme. Te deseo la mejor de las fuerzas y una paciencia infinita para seguir caminando en este entresijo. Sigue, sigue y sigue. ¡Lo vas a conseguir! Lo estás haciendo muy bien.

* * *

Hola soy Rafa

Tengo 9 años voy al colegio Viaró

Ánimo, no te desamines

Te he escrito por que quiero que sepas que mi Familia reza por ti

ERES un/a crack luchas, aunque te duela.

UN CONSEGO SIEMPRE SONRIE Y CUANDO TE SIENTAS SOLO
IMAGINATE A MI FAMILIA REZANDO POR TI O CANTA UNA CANCION.

MUCHOS ÁNIMOS

¡¡¡QUE TE RECUPERES PRONTO!!!



Hola!!

Primero de todo, me voy a presentar para que te imagines un poco a la persona que te está escribiendo desde el corazón esta carta. Soy Blanca, tengo 23 años y estoy estudiando el último curso de Medicina. Soy la pequeña de 4 hermanas, y ya tengo 5 sobrinos y un 6º que si todo va bien nacerá este mes de abril! En mi tiempo libre me gusta tener tiempo de calidad con las personas que quiero, con mis amigos, hacer deporte (desde esquiar, jugar a padel, antes solía jugar a fútbol con mis amigas en plan divertido), y lo que más me gusta hacer en verano es pasar unos días en la montaña; subir montañas, excursiones a lagos... El contacto con la naturaleza, y en altura, me da mucha vida.

Además, formo parte de un grupo de jóvenes, donde he sido monitora de niños desde 7 a 18 años, les organizamos actividades para transmitirles valores, creamos una gran familia, y en julio nos vamos de campamentos juntos. Algo que me encanta es poder compartir con los demás la ilusión por vivir, transmitir que vale la pena ser feliz con lo que tenemos, y profundizar sobre cuestiones de la vida que pueden preocuparnos.

Durante estos días de confinamiento estoy aprovechando para estudiar y adelantar trabajos de la universidad, ayudar en cosas de la casa, deporte, aprendiendo a pintar... y la próxima semana parece que ya empezaré a ir a ayudar al hospital.

Tenía muchísimas ganas de escribirte esta carta. Ahora aún no se si eres hombre, mujer, qué edad tienes, de dónde eres, a qué te dedicas... lo único que sé es que estás en el hospital curándote del famoso virus que tanto nos está afectando a todos.

Primero de todo quiero hacerte saber que, aunque estés en una habitación sin compañía, y la mayoría del tiempo te invade la soledad, el aburrimiento, el cansancio físico y emocional, la tristeza... aunque te puedas sentir así, NO ESTÁS SOL@. Estamos todos continuamente pensando en vosotros, y gracias a esta iniciativa de las cartas podemos haceros llegar este mensaje de ÁNIMO. Tú, que estás ahora en una situación de debilidad, de impotencia por este "aislamiento", eres la razón por la que he cogido el ordenador para escribirte esta carta. Estoy confinada en casa por ti, y gracias a ti, la sociedad está respondiendo a este virus de la manera más solidaria y humana.

Estar enfermo nunca ha sido algo bueno, y menos tener que pasar el día sol@, pero ésta vez, está afectando a tantas personas al mismo tiempo, y generando un parón de la vida cotidiana tan fuerte, que algo bueno nos espera después de todo esto: una sociedad más humana, más empática, más unida. Además, me estoy dando cuenta de que las influencias de personas buenas tienen mucho más impacto que las de personas malas. Todo lo que se está movilizando estos días dominado por el espíritu de la solidaridad da mucho que pensar. A mí me da sobretodo, ESPERANZA.

Cuando todo en tu vida se pone patas arriba y tus ganas de vivir están a punto de agotarse o casi ya no tienes razones para seguir luchando y de repente sientes con firmeza que todos esos sentimientos negativos son temporales y que vas a salir de ese bache, a eso se le llama ESPERANZA.

La esperanza no consiste solo en tener la confianza de que se va a cumplir algo que deseas. La esperanza viene del verbo esperar, de saber aguantar hasta que el momento llegue, sin ser impacientes y fortaleciéndonos por el camino preparándonos para cuando ese momento llegue.

Que sepamos aprender a esperar; que en medio del sufrimiento no nos ofusquemos, no nos hundamos... Que sepamos ver, que en algún momento, ese dolor cobrará sentido, ese dolor cesará y será cuando el momento que esperábamos con esperanza, habrá llegado, habremos alcanzado esa luz al final del túnel.

Y durante el camino, que sepamos apreciar ese dolor, que no hace más que fortalecernos, que enseñarnos a amar, que enseñarnos a valorar...

Te animo a que saques ahora mismo tu mejor SONRISA, porque hay muchas personas a parte de tu familia, pensando en ti y transmitiéndote la fuerza que necesitas para ver la situación con Amor y Confianza.

En menos tiempo del que imaginamos todo esto se acabará, y nos quedará por fin, todos los frutos buenos de esta situación. Una de las cosas que pueden quedar es la amistad virtual creada en esta carta. Te voy a dejar mi correo por si quieres escribirme, contarme quien eres, que te gusta, cómo estás viviendo estos días... o contestarme en algo en concreto.. Y en el caso de que no me respondas, yo estoy FELIZ sabiendo que has recibido este mensaje, te hayas sentido querid@ y te haya sacado una sonrisa verdadera.

Tu amiga Blanca

Buenas noches,

Me llamo Carmen y soy de Cádiz. Vivo en un piso de alquiler en Sevilla y trabajo en un banco. Ahora mismo estoy pasando la cuarentena sola en casa.

Te escribo porque quiero hacerte ver que no estas SOL@, te prometo que no lo estás!!!! Hay tantísima gente rezando por tiii, no sabes cuanta! Y sobre todo... Dios está contigo.

Justo coinciden estos días con la cuaresma, 40 días que estuvo solo el Señor preparándose para la Pasión, quien mejor que Él para saber como te sientes? Él esta ahí contigo, acompañándote más que nadie.

Reza y confía, todo este tiempo y todo este sufrimiento no son en vano, te lo puedo asegurar.

Voy a ofrecer por ti un montón de cosas que en mi día a día me están costando mucho esfuerzo, lo hago para que estés un poco menos triste y te sientas menos sol@.

Ya verás que antes de lo que esperamos todo vuelve a la normalidad y te reúnes con tu gente que tanto ahora necesitas! Pero por ahora hay que seguir siendo fuertes y luchando! No estas sol@, estoy contigo aunque nunca no hayamos visto o nunca nos vayamos a conocer.

TÚ PUEDES CON ESTO Y CON MUCHO MÁS!!! Lo sabes!!!!!!!! Y yo también lo sé!!!!

Buenas noches y a ser feliz!!!!

* * *

¡Hola valiente!

¿Sabes qué? Estamos todos contigo. No sé si sabrás que muchas empresas están tomando iniciativas para ayudar a personas como tú y a los médicos y enfermeros que están contigo. Ya que el Gobierno está actuando mal y tarde... Ya estamos todos los demás para poner nuestro granito de arena en mayor o menor medida.

Soy consciente de que esta maldita pandemia está haciendo mucho mal, pero ¿sabes otra cosa? Está sacando lo mejor de nosotros. Ha unido nuestras fuerzas para hacer el bien a los demás y eso... es muy bonito. Estamos dejando de mirar un poquito nuestro ombligo para levantar la cabeza y preocuparnos por el que tenemos al lado.

A todo esto ¿cómo estás? Espero de corazón que estés bien o al menos un poquito mejor. Pero no te preocupes, que vas a salir de ésta y encima más fuerte que nunca. Imagino que allí en el hospital tendrás muchas horas muertas, en las que no sabes qué hacer más allá de darle vueltas a la cabeza. Y bien, como imagino que no vas a poder dejar de pensar, te animo a que pienses en cosas buenas. En los ratos que has pasado estos meses atrás con tu familia. En las risas con tus amigos y amigas, hasta doler la tripa. En las conversaciones por teléfono, las que te hacen sonreír en mitad de la calle.

También te animo a que pienses en lo que te apetece hacer cuando salgas de allí. Probablemente nada extraordinario ¿verdad?. Con unas cervezas/vinos/copas y unos cuantos amigos alrededor, es más que suficiente. Pero bueno, pensar a lo grande tampoco está mal ¿qué tal un viaje? ¿Dónde te gustaría ir y con quién?.

Yo personalmente me quedé con las ganas de un fin de semana que teníamos planeado mis amigas y yo justo el finde que se decretó el estado de alarma. Íbamos a juntarnos todas (por fin) en el campo de una amiga. Comer, beber, juegos de mesas y risas,

muchas risas. Eso te recarga energía para mucho tiempo. Así que... ese es el plan que me gustaría hacer cuando todo esto acabe.

¿Sabes? Me da pena que no vayamos a conocernos. Pero espero que esta carta te haya hecho olvidar durante un par de minutos dónde estás y por qué. Y, si no es mucho pedir, que te haya sacado una sonrisa.

¡Mucho ánimo, que hoy es un día menos para salir de esta! Eres muy grande.

Te envío un abrazo enorme, de esos bien apretados.

Hola María, Pablo, Marta, Laura, Juan...

Ojalá haya acertado algún nombre y te voy a explicar por qué. Pues porque tu que estas ahora en Hospital estás representando a toda la humanidad que somos frágiles pero que somos capaces de reconstruirnos. Que nos caemos, pero somos capaces de levantarnos y aprender. Así que quiero darte todos mis ánimos, toda mi alegría, toda mi fuerza en estos momentos. Para que estés donde estés puedas sonreír en este momento... si ahora, que empiezas a levantar un poco la comisura del labio, así me gusta. Esa sonrisa mola!

Supongo que cuando te han dado la carta has pensado lo mismo que yo ahora, que hago escribiendo (en tu caso recibiendo) una carta de alguien que no se ni quien es (es raro sí).

Aun así, te voy a decir lo que pienso, pues que al final lo importante es que nos importa lo mismo ¡las personas! Todos y cada uno en este mundo somos importantes, no para nosotros mismos sino para las personas que queremos y que nos quieren. Pues en lo único que pensamos en estos momentos es, en cuanto hemos amado y cuanto nos han amado. Realmente lo que es material desaparece, no le damos ningún valor. Solo a las personas, solo a nuestros padres, nuestros hijos, sobrinas, nuestro amigo, eso es lo que mueve nuestro corazón. Y mueve el tuyo y el mío, el de toda la humanidad.

En estos momentos que para mi tu eres un ejemplo, no lo comprendo, como suceden estas cosas. Pero preguntarnos eso es difícil pues hay grandes misterios. Pero lo que si tengo claro es la forma que tenemos de abrazar las cosas que suceden, y daría lo que fuera por ser yo mismo quien te de esta carta, y que luego pudieras leerla tranquilamente. Pero así podría darte ese abrazo, a ti María, Pablo, Marta, Laura, Juan... Porque todos somos importantes para alguien.

No puedo acabar sin decirte lo siguiente, soy cristiano y a menudo rezo. Tampoco creo que la ideología, religión u otra cosa importe. Pero ya que es una carta personal como si se la enviará a mi mejor amigo, pues quería compartir lo siguiente contigo. Hace un par de semanas entendí lo que era dar sentido a la vida. Yo he estado tiempo buscando el sentido, y no conseguía darlo ni en el trabajo, ni en algún deporte, pues todo eso se acaba... Entonces entendí claramente que tenia que darle el sentido a algo más profundo, algo que sea inamovible en las personas. Y ha sido cuando he decidido poner sentido a mi vida dedicándome a los demás, amándolos a todos y a cada uno, independientemente de como piense, de si me quieran ellos o no.

Así que te animo a ti, mi gran amigo, ahora, a poder pensar en algún sentido que le quieras dar a tu vida. Ya verás que vale la pena y amar ese sentido, que sea algo que nos haga aún más personas, ¡más valientes!

Desde mi habitación, que ahora estoy estudiando pido por ti, por ese sentido de la vida.

¡Te mando un abrazaco con toda mi alma!

Luis

* * *

Hola valiente,

Soy Paula, una chica de 19 años que vive en Barcelona. Te escribo especialmente a ti para decirte, aunque no te conozca, que eres una gran luchadora. No estás sola, hay mucha gente, aparte de tus familiares, amigos... que os apoya para que sigáis adelante con esperanza, aunque sea difícil.

El equipo de médicos, enfermeras y todo el personal del hospital son unos cracks y están dedicando todo su esfuerzo para cuidaros lo mejor posible y con mucho cariño.

Quiero enviarte en esta carta mi más sincero apoyo y ánimos y quiero compartir contigo unas palabras del Papa Francisco, que me ayudan mucho cada día y me hacen reflexionar en estos momentos. No sé si eres creyente o no, pero yo lo soy y cada día rezo por vosotros, por todo el mundo que está en el hospital pasándolo mal. Le pido a Jesús que os ayude para que tengáis un corazón fuerte y para que nunca os falte la sonrisa.

El Papa Francisco ha dicho que debemos permanecer "unidos" y hacer sentir nuestra "cercanía" a todos los que se están debatiendo en primera línea para ayudarnos y protegernos en esta emergencia. También ha mostrado agradecimiento a todos los que se están dedicando a los demás estos días. Dice que son un ejemplo de sensibilidad y que el consuelo (para quién se siente sólo, quién está enfermo, quién trabaja todo el día...) debe ser ahora el compromiso de todos.

No sé si te ayuda, pero eleva tu mirada a tus seres queridos, a la gente que te quiere y al sentido de tu vida, VALES MUCHO.

¡Ánimo con todo!

Paula

No te conozco de nada pero aquí estoy.

Hola soy Maria, una chica de 27 años. Seguro que estas un poco aburrido/a. Hemos de buscar alguna rutina para que esto se haga más ameno... yo cada día rezo un poco, leo y escribo. Escribir me gusta mucho. Me hablaron de esta iniciativa de escribir a alguien que no conozco y enseguida me apunté . Te contare un poco sobre mi. A pesar de ser tan joven hace un año supere un cáncer bastante grave. Estuve mucho tiempo con quimios, hospitales, encontrándome fatal y operación incluida. Fue muy dura pero también me enseñó muchísimas cosas! Valorar un simple café o una conversación con alguna enfermera! Me encantaba! Incluso me imaginaba paisajes bonitos como el mar o un barco navegando.

Hay que intentar sacar lo bueno siempre. Te pasó algunas reflexiones que aprendí con todo esto:

- El cáncer, enfermedad tan dura, nos ha acercado a Dios de una manera tan grande y ha ayudado a tantas personas que sólo por eso nos ha compensado. (muy difícil de decir a veces).
- Hay que ser feliz siempre. en todo el camino. Un camino nada fácil. Claro que hay días malos (somos humanos!) y nos podemos permitir estar mal pero luego hay que levantarse otra vez. Es difícil de conseguir pero si lo consigues has llegado a una de las metas en la vida.
- Apreciar las cosas más pequeñas. Como un buen respiro, un rayo de sol en la cara, un buen café en buena compañía, unas risas en familia, anécdotas de tus abuelos, etc. No es necesario tener lo que uno quiere para se feliz. Uno de los mayores lujos que hemos experimentado con todo esto es valorar cualquier detalle y momento por muy insignificante que parezca.
- El dolor te hace más humilde y comprensible. Claro que nos enfadamos pero a veces la recompensa es mayor.
- Ser agradecido. Todas las personas que tenemos y las nuevas que hemos hecho gracias a esta enfermedad. Ojala supieran lo felices que hemos sido y el bien que nos ha hecho y gracias a TODOS ellos que han estado día tras día viviendo con nosotros esto.
- Confianza: Básica en todo momento: En Dios y la Virgen. Has sabido aceptar Su voluntad con una sonrisa. Y cuando uno acepta y confía en Sus planes serás feliz pase lo que pase.

Como puedes ver soy una chica a la que la enfermedad le ha acercado más a Dios. No sé si tu eres creyente o no. Pero me encantaría que si no lo eres leyese un poco sobre el cristianismo. De verdad me hace ser muy feliz y le ayuda mucho. Me encantaría que me contases tu historia y conocerte algún día. Mi número de teléfono es el 662288128. Por si un día quieres escribirme o llamarme.

Animo estas semanas! Intentemos no llegar a la desesperación! Un abrazo fuerte!

Maria

* * *

Querido amiga/o no sé como te llamas ni quien eres pero te escribo esta carta para que sepas que todos estamos en esto, que todos vamos a una y todos de una manera u otra aportamos nuestro granito de arena y yo apporto mi parte pensando y acordándome de ti.

Te doy muchos ánimos porque vamos a superar esto juntos, no estás solo. No dejes de luchar, de ser valiente, tener coraje porque todo es para bien y si esto ha sido permitido por Dios será por algo, ¿no? Un algo que trasciende nuestro entendimiento, un algo difícil de comprender en estos momentos, pero un algo que está aquí presente y hace que merezca la pena luchar sin desfallecer.

Los médicos y enfermeras lo están dando todo, día tras día y noche tras noche, pero no desfallecen porque saben que vale la pena seguir luchando, que vamos a salir de esta victoriosos y más unidos que nunca.

Amiga mía/o no te rindas, yo confío en ti, todos confiamos en ti. Pero no quiero despedirme sin decirte que a partir de ahora somos amigos y yo voy a rezar mucho por ti, tu familia y tu rápida recuperación.

No te olvides, desde ahora tienes una nueva amiga que se acuerda especialmente de ti.



Hola,

Me llamo Maria. Tengo 22 años y estudio Farmacia en Barcelona. Espero que ahora, que estas leyendo estas líneas, te estés

encontrando mejor que en los últimos días.

Seguramente ahora mismo estas solo, separado del resto de la gente. Pero no te sientas así, todo el mundo esta pendiente de vosotros, solamente que en la distancia. Todas aquellas personas que se encuentran encerradas en sus casas le dedican unos cuantos pensamientos al día a todos aquellos que habéis cogido el virus. ¡Deseando que salgáis de está! y claro que lo vais a conseguir. Durante estos momentos de silencio y de estar contigo mismo, elige tus pensamientos con cuidado. Guarda lo que trae paz y libera lo que trae sufrimiento. Si eres creyente o no, puedes intentar rezar un rato.

¿Te cuento algo gracioso? Pues resulta que mientras nosotros nos hemos confinado, la fauna salvaje ha empezado a verse suelta por las ciudades. Se han visto pavos salvajes caminando por las calles de Madrid. Y en Barcelona, los jabalíes, que viven refugiados en Collserola, ¡han bajado hasta el mismito centro, hasta la diagonal! También se han visto patos, y manadas de monos por las ciudades que solían estar más transitadas en la India.

Espero de todo corazón que con estas palabras te haya podido ayudar un poco a pasar más entretenido este aislamiento. Quiero que nuestra energía te llegue hoy a ti, que lo sientas de verdad, que te de fuerza, te de mucha paz, y mucho amor.

Y no te rindas, nada esta perdido aún y tu recuperación seguro que está a la vuelta de la esquina, todos te damos la mano. Pero necesitamos que no pierdas esas ganas de vivir y la positividad.

¡TU PUEDES CON TODO!

La próxima vez que veas a una enfermera o medico, agradécele todo lo que están haciendo por todos nosotros, si ya lo has hecho por tu propia cuenta, esta vez hazlo de mi parte y la de todo el mundo entero.

¡Un abrazo y un beso muy grande!! Ya queda menos, con cariño...

Maria

Hola soy Inés Elías;

La segunda de 11 hermanos. Soy barcelonesa y tengo 12 años y con esta carta me gustaría alegrarte y animarte en estos días tan aburridos, largos y solitarios para ti.

En primer lugar, quiero decirte que cuando te sientas solo, aburrido o padezcas algún dolor recuerdes que por lo menos en el mundo hay una persona que se acuerda de ti; yo. Soy católica y mi familia y yo rezamos por ti todos los días. Ahora rezaré con más intensidad por tu curación. Ya que has recibido mi carta te encomendaré en misa.

Si no te importa y te está gustando la carta me gustaría pedirte un favor: que cuando venga alguna enfermera a verte o cuando estés triste levantes las cejas y sonrías, aunque nadie te vea. Se que parece una chorrada, pero si de verdad quieres sentirte ni siquiera un poco mejor te recomiendo que me hagas caso.

Se que es duro; por eso te voy a escribir dos frases que te pueden animar a lo largo del día:

1)- CON SONRISAS Y RISAS TODO PASA DEPRISA

2)- DESCANSANDO Y REZANDO TODO PASA VOLANDO

Creo que te gustaría saber que han detenido y controlado esta epidemia en China y que han encontrado una vacuna que están intentando fabricar, aunque tardará. Pero: algo es algo ¿no?



Bueno, ya me despido espero que después de esta carta te sientas un poco más animado y fortalecido.

No te olvides de que me acuerdo de ti y aunque no te conozca ya formas parte de mi vida. Con tu esfuerzo y mi oración ya verás que conseguiremos que salgas de allí en menos de lo que te esperas. Tampoco quiero que te olvides de sonreír; a parte de que te sentirás mejor, mueves mogollón de músculos y así evitas que se oxiden.

ANIMO CAMPEÓN QUE TU PUEDES

Un saludo cariñosísimo

De tu nueva “amiga”

INÉS ELÍAS

PD: no te olvides de darle las gracias (de mi parte y si puedes) a la enfermera que te ha hecho llegar esta carta.



Hola,

¿Cómo estás? ¿Cómo estás viviendo estos días en el hospital?

Están siendo unos momentos muy duros y de gran incertidumbre, a todos nos está tocando de cerca, aunque reconozco que no me atrevo ni siquiera a imaginar cómo debe ser estar en tu lugar. Pero no quiero echar más leña al fuego... solo quiero sacarte de estas cuatro paredes en las que te encuentras y abrirte las ventanas de par en par al exterior. Vengo a traerte una bocanada de aire fresco, una noticia que quizá no te resulta novedosa pero que espero que el simple hecho de recordártelo te llene el alma de alegría y no te deje indiferente. Quería contarte que hay mucha gente dentro y fuera de los hospitales dándolo todo para hacer frente a esta situación que estamos atravesando. Cada uno, desde su posición y posibilidades, estamos colaborando en esta lucha por combatir el virus.

Parece que hasta que no ocurren dramas como este, no nos volcamos en los demás, sean conocidos o no. Así somos: "a grandes males, grandes remedios". Y entre las distintas iniciativas que están surgiendo para afrontar esto juntos, me ha sido dada la oportunidad de escribirte para acompañarte desde la distancia.

No sé cómo te llamas, ni que cara tienes, pero voy a presentarme para que al menos sepas con quien estás hablando: me llamo Inés, tengo 22 años y soy psicóloga (recién graduada). Trabajo en dos colegios de Barcelona con niños con dificultades de aprendizaje que necesitan soporte educativo y ¡la verdad es que me encanta!

Aprovechando que me estoy dando a conocer e intuyendo que en ti voy a encontrar un cómplice, te voy a confesar algo: estos días estoy descubriendo, más que nunca, el valor de los pequeños gestos de cada día, que pasan desapercibidos pero que tanto necesitamos: una mirada, un apretón de manos, un hombro en el que llorar, una sonrisa, una caricia, un abrazo... Tú mejor que nadie puedes contarme que el estar solos nos entristece el alma, y más en momentos de sufrimiento. Qué gran necesidad tenemos de compañía, de ser amados. Y ahí me doy cuenta de que el amor es imparable, tiene el poder invisible de traspasar paredes y pantallas. Así, estos días, aunque no puedas verlo ni tocarlo, estás en el pensamiento y en las oraciones de tus familiares, amigos y desconocidos como yo. Hoy más que nunca déjate cuidar, déjate querer y déjate consolar y acompañar.

Aunque nos conocemos más bien poco, me atrevo a proponerte una idea arriesgada y poco común... Esta situación nos ha llevado a una soledad física y un silencio ensordecedor, nos hemos quedado solos con toda nuestra nada, desnudos y alejados de nuestra gente y nuestras comodidades. Por eso, creo que es ahora cuando debemos ponernos enfrente de este Dios nuestro clavado en la cruz. Está esperando que de una vez por todas, libres de toda coraza, prejuicio y toda concepción que tenemos de cómo debería ser y actuar, le miremos cara a cara. Es el momento de implorar al cielo como hizo Él mismo, de estar delante suyo en silencio, de pedir perdón y de dar gracias. Sólo así ante su presencia en la cruz, podremos descubrir que no estamos solos, que no estás solo.

Yo tampoco tengo una respuesta a este misterio, soy una más de los que nos cuesta entender a un Dios que permanece en lo oculto. Pero aun así, llenos de dudas, se nos pide Fe, del tamaño de un grano de mostaza, y que aguardemos esperanzados por descubrir el tesoro que se esconde detrás de este gran misterio del dolor.

¡Mucho ánimo y mucha fuerza! Estaré rezando por ti, un grande abrazo y espero tu respuesta,

Inés

Hola me llamo Charo.

Te escribo y no te conozco pero sé lo que puedes estar pasando.

La soledad es un mal enemigo y el coronavirus es un "toca cojones".

Para la soledad hay remedios y además a corto plazo.

Yo estoy en mi casa con mis 2 hijos mayores y mi marido, el "muermo"..Nosotros también estamos luchando contra el "toca cojones" ero de una manera que permita que tú puedas salir del hospital en unos días.

Mis hijos están o bien trabajando o estudiando desde casa y yo voy muy distraída con las tareas domésticas.....pero no creas que todos los días son así..... también me hago la manicura, me lavo el pelo con su mascarilla incluida, veo la TV, ordenó mis cosillas e incluso he cosido un poco.

Lo importante de todo ésto es que esa soledad que ahora sientes, tiene fecha de caducidad. Todos estamos cumpliendo a rajatabla para que vosotros, lo más breve posible y con las mayores garantías, volváis a dormir en vuestras camas y cocinar vuestros pucheros e incluso arreglar vuestras macetas y poder volver a la peluquería y a la plaza a comprar.

El retorno será maravilloso, y valoraras mucho más todo....hasta a aquella vecina chismosa o antipática o los chavales ruidosos que se dejan la puerta del portal abierta.....todos serán música para tus oídos.

Piensa hacia adelante, no mires atrás, el presente es que te están mimando sanitarios anónimos como yo.....estamos formando una gran "familia" que se llama solidaridad.

Tu puedes conseguirlo, haz una lista mental de todo lo que podrás hacer al regresar a tu casa.

Te queremos y no te conocemos.

Fuerza y a salir lo antes posible!!!!

* * *



Somos alumnos de un colegio de Igualada,

Queridos y queridas personas del hospital. Espero que os recuperéis del coronavirus. Cuidaros y también cuidaros unos a otros. No os rindáis todavía, la mayoría de personas que tienen coronavirus se salvan. Mucha fuerza y ánimos.

¡Hola! Soy un niño tengo 10 años.

Sé que estamos pasando por días muy complicados y más vosotros que lo vivís en primera persona, pero quiero daros ánimos y que saldremos de esto y venceremos el coronavirus y todo volverá a la normalidad como antes.

Muchísimos ánimos. Espero que os curéis lo más pronto posible para estar con vuestros seres queridos.

Hola soy una niña y tengo 10 años. Quiero deciros que pronto se arreglará todo y podréis seguir vuestras vidas normales y veros con vuestras familias y amigos, ir a trabajar, a comprar, a los parques con quien queráis y hacer todo lo que más os guste o lo que hacíais antes de todo esto. Espero que todo se mejore para vosotros, para mí y para todo el mundo en general.

Hola, soy un niño y curso 6B.

Yo estoy aquí en mi casa lo estoy pasando bien pero no sé como están las cosas en el hospital. Yo me preocupo, sí, por algunos familiares míos. Bueno aquí os doy un mensaje de ánimo, no os vengáis abajo por lo que digan las otras personas, no os preocupéis que esto pasará, no sé cuando, pero pasará, tranquilos.

¡Hola!,

Espero que estéis bien, siento mucho que estéis en el hospital pero tranquilos que esto acabará pronto, nosotros estamos en casa confinados y un poco aburridos, pero no asustados. Estamos en casa para no contagiar más personas y tampoco contagiarnos nosotros, desde aquí vemos siempre la televisión para saber cómo avanza esta situación, ya hay mucha gente curada a parte están investigando una vacuna, así que podéis estar tranquilos que pronto volverá todo a la normalidad.

Todos los días salimos al balcón para daros muchas fuerzas.

Esperamos que mejoréis, ánimos.

Hola soy una niña, tengo 11 años y estoy en casa confinada, se que estamos viviendo una situación no muy agradable ni normal.

Pienso que aparte de todo lo que estamos pasando, tengo una gran suerte al no estar enferma.

Aunque no nos gusta quedarnos en casa. La gente enferma del hospital, estoy segura que prefiere quedarse en casa. Por eso pienso que toda la gente que tenemos la suerte de no estar contagiados debemos quedarnos en casa y estar muy contentos. Pero nunca debemos dejar de cumplir esas pequeñas normas que nos mandan, para que todo el mundo pueda volver a su vida normal lo más pronto posible.

Bueno, dirigiéndome a todas esas personas que están enfermas en el hospital por las causas de coronavirus, tranquilos que todo irá bien, os envío un abrazo virtual a todos y todas desde mi casa para transmitirlos muchos ánimos y mucho apoyo porque todos y todas lo necesitáis muchísimo. Así que seguir luchando porque seguro que lo conseguiréis.

Hola, espero que este texto llegue a todos los pacientes que estáis luchando como unos campeones...

¡Quiero dar muchas fuerzas! Hay que pensar que de aquí poco todo volverá a la normalidad y que podréis ver a las familias, amigos...Y que está pesadilla habrá pasado.

Seguro que esto que estáis pasando por el virus (coronavirus) es muy difícil. Pero si hay muchas personas que lo han superado yo os aseguro que vosotros también.

Cada día a las 20:00 de la tarde voy a aplaudir, pero no solo para los médicos que hacen todo lo que puedan para que salgamos de esta, si no para todos los que estáis ahí pasándolo un poquito mal.

Ahora, somos todos uno y aunque no nos podamos ver, nos vamos ayudar mucho entre todos.

Y con este escrito os doy las fuerzas más grandes del mundo, un montón de suerte, que os recuperéis lo más antes posible, porque todas vuestras familias os están esperando con los brazos más abiertos que nunca.

Un beso muy grande, un abrazo enorme para vosotros y para todos los que estáis ayudando a que esto sea un mal recuerdo del que podamos aprender.

Para: enfermos del coronavirus

Asunto: animar a enfermos

Buenos días,

¿Cómo estas hoy? ¿Mejor verdad? Seguro que ya no tienes fiebre o muy poquita. Pronto podrás ir a tu casa y hacer la recuperación desde tu hogar.

Yo estoy bien pero también estoy encerrado como tú. Hoy he leído un cuento de una rana que cae en un pozo. Está triste, todo está oscuro pero de repente piensa que tiene que saltar para poder salir. Salta, salta, no puede, se cansa, no tiene fuerza, lo vuelve a intentar y al final lo consigue, hace un gran salto y sale del pozo. Como tú, que muy pronto vas a salir.

Un abrazo.

Hola soy un niño,

Los que estáis enfermos en el hospital por el nuevo virus COVID-19, tenéis que estar muy agobiados y os deseo muchos ánimos desde casa.

Ahora os explicaré qué hago en todo el día en casa, primero de todo me levanto entre las ocho y las nueve y desayuno casi siempre pitas con nocilla. Después hago dos horas de deberes que nos han enviado muchos por gmail, más tarde salgo a la terraza a jugar, cuando me canso entro a casa y casi siempre es la hora de comer.

A las dos y media podemos jugar al móvil o al ordenador hasta las tres y media, a mi me gusta jugar al brawl stars. Cuando se ha acabado la hora podemos ver la tele hasta las seis de la tarde, merendamos a las cinco y media. Después hacemos talleres de manualidades, gimnasio y puzzles. Salimos a la terraza aplaudimos en homenaje al personal sanitario, cenamos y a las nueve de la noche me voy a dormir.

¡Deseo que os recuperéis rápido!

Un abrazo.

Hola,

Sé que lo que estas pasando es bastante fuerte, te escribo esta carta para darte todo mi apoyo dirigido a ti, la situación de la gente que está en casa encerrada es bastante aburrida, pero siempre buscamos algo para divertirnos juntos en casa, también todos los vecinos de las calles siempre a las ocho de la tarde salimos a los balcones y terrazas a aplaudir, para dar ánimos a todos aquellos que os están cuidando. Seguro que vosotros tendréis muchísimas ganas de ver a todos vuestros familiares, pero tranquilos que todos os animamos con todo nuestro apoyo, yo personalmente os envío mi apoyo y cariño a todos vosotros y vosotras que estáis allí en el hospital pasando ese virus. ¡Que te mejores!

Hola, este momento que estamos pasando es muy difícil sé que vosotros estáis enfermos y eso me pone triste porque estáis sufriendo, desde mi casa os mando muchos ánimos, quiero de corazón que os recuperéis y ya veréis que el virus lo paramos juntos. Yo estoy muy asustada y me quedo en casa para que no lo contagie nadie más porque los abuelos son las personas que son más vulnerables al virus y todos los niños queremos mucho a los abuelos. Todos los que estáis en el hospital espero que os mejoréis. Los científicos, los sanitarios, etc. Ya están buscando una cura/solución para este virus.

Que os mejoréis.

Saludos desde Cataluña

Hola,

Quería daros muchos ánimos y fuerza por la situación que estáis pasando.

Espero que os recuperéis pronto y podáis volver pronto a casa con vuestros familiares. Tener paciencia y optimismo ya queda menos.

Os mando muchos ánimos y miles de abrazos.

Hola:

Me llamo Víctor Elías.

Tengo 11 años para cumplir 12.

Y me gustaría decirte que, no te desanimes, sonríe, aunque no puedas tener compañía.

Imagínate que te espera cuando te cures y salgas del hospital. Tus familiares super alegres te llenaran de abrazos y besos y lo celebraran .



Además ya no tendrán que sufrir la posibilidad de muerte porque ya estarás entre ellos de nuevo.

No te desanimes y sonríe.

Espero que te cures pronto.

Víctor Elías Díez

SALDRAS DE ESTA



RESISTE!!

Buenos días, me llamo Ines Maristany

te escribo unas palabras para mandarte primero de todo mucho ANIMO , FUERZA y felicitarte porque lo estas haciendo genial ! puedes con esto ! pronto acabara !

yo tengo 21 años, estoy en tercer curso de arquitectura en la universidad politecnica de barcelona. Estos dias estoy haciendo clases online. Tengo algunos profes que no manejan muy bien las tecologias y es muy gracioso como se conectan a las clases online.

Este año he empezado a hacer practicas en un despacho de arquitectura que trabaja en africa, concretamente estan diseñando el nuevo campus universitario donde se alojaran los juegos olimpicos juveniles proximos.

me he dado cuenta otras maneras de enfocar la arquitectura. No todos tenemos los mismos recursos y es muy interesante como con poco presupuesto se pueden hacer maravillas arquitectonicas.

Basicamente el trabajo que hacen en este despacho es reconstruir edificios que ya existen. He aprendido tambien a aprovechar al maximo el espacio. Por ejemplo donde antes habia 1 baño coonsiguen sacar 15.

Otra de mis pasiones es el deporte, en concreto el esquí. Llevo esquiendo desde muy pequeña. He competido en esquí alpino hasta los 20 años (cuando me rompi la rodilla) . Como empezaba la universidad y en españa es muy dificil compaginar el deporte de alto rendimiento con los estudios, al romperme la rodilla vi que era un buen momento para dejar la competicion. Ese mismo verano me saque un titulo de entrenadora y aprendi a enseñar a niños pequeños. Los primeros dias como entrenadora me daba cuenta de que enseñar cuesta mucho mas que aprender. Aquellos conceptos que yo tenia tan integrados no sabia como transmitirlos. Pero a lo largo de la temporada de esquí fui aprendiendo y acabé FELIZ con el grupazo que habiamos creado.

En mi familia somos 4 hermanos y lo que mas nos une es el deporte. Mi padre es un loco del deporte y nos ha transmitido su pasion. Los que mas practicamos son el esquí como ya te he dicho antes, la bicicleta de montaña, correr y hacer excursiones por el monte etc. Este pasado septiembre fuimos al camino de santiago cuatro dias en honor a mi abuelo que lo hizo 14 veces !! (me parece que esto del deporte va de generacion en generacion hahahaha)

fue una experiencia super bonita conocer a gente de TODO EL MUNDO. y ver como solo con una mochila con lo imprescindible y pasar horas y horas caminando se puede ser tan feliz.

Ayer vi un video muy bonito que decia que lo " ordinario es lo mas extraordinario " y me traslado a el camino de santiago hace medio año.

estos dias estoy aprendiendo a leer sobre yoga y me parece super interesante !

tambien estoy aprovechando para cocinar , el otro dia hice una mousse de chocolate que me quedo super buena ! :) te dejo la receta a continuacion para que la hagas cuando te mejores (que sera super pronto):

INGREDIENTES

- 8 huevos
- Dos tabletas chocolate negro postres
- medio paquete digestive
- 100gr mantequilla
- 2 cucharadas soperas azúcar Moreno

PASOS

- triturar digestive con mantequilla y haces la base
- separas yemas de claras huevo
- bates las claras a punto de nieve (un poco de sal es el truco)
- mezclas yemas y azúcar
- fundes chocolate con mantequilla al baño María
- mezclas yemas + chocolate
- mezclas claras con lo anterior
- lo pones encima de la base

Frambuesitas y nevera

en mi casa somos 8 asi que puedes ajustar las medidas segun las personas.

Te envio un ABRAZO ENORME y MUCHOS ANIMOS ! en nada te pondras genial y espero que me envies una foto con la receta !

INES

BARCELONA MARZO 2020

QUERIDOS PACIENTES,

ES LA SEGUNDA CARTA QUE OS ESCRIBO YA QUE DEBIDO A MI CONFINAMIENTO EN CASA E IMPEDIMENTOS PARA ENTRAR EN HOSPITALES ,(TODOS SOMOS DE GRUPOS DE RIESGO) NO PUEDO VISITAROS (QUE ES LO QUE ME GUSTARIA) PARA CHARLAR Y QUE ME CONTARAIIS COSAS DE VUESTRA FAMILIA ETC. , PERO NO PUEDE SER, AUNQUE SEGURO QUE TODO CAMBIARA MUY PRONTO OS PONDREIS BIEN, Y PODRE TENER NOTICIAS VUESTRAS AUNQUE SEA POR CARTA, WHAT SHAP ETC, (ABAJO PONDRE MIS DIRECCIONES, TODAS) Y ME HARIA MUCHA ILUSION RECIBIR VUESTRAS NOTICIAS.

YO TAMBIEN ESTOY SOLA EN CASA SIN VER A NADIE, PERO PIENSO EN LAS COSAS POSITIVAS

DE LA VIDA, LAS QUE HUBO HAY Y HABRA, YA QUE ESTE MAL TRAGO QUE ESTAMOS PASANDO, NO VA A DURAR, SEGURO.

ES TODO MUY EXTRAÑO, PERO HAY QUE ACEPTAR LO QUE PASA, NO SOLO A NOSOTROS, SINO A MILLONES DE PERSONAS, PERO TENED LA SEGURIDAD Y ESPERANZA QUE YA VA A PASAR Y VOLVERA A SER COMO ANTES, OS LO PROMETO!!!!.

MUCHOS BESOS Y ABRAZOS A TODOS,“ LOS PACIENTES ENFERMOS “ Y TODOS LOS QUE OS ESTAN CUIDADANDO CON TANTO AMOR Y ENTREGA, GRACIAS, GRACIAS GRACIAS Y ANIMOS

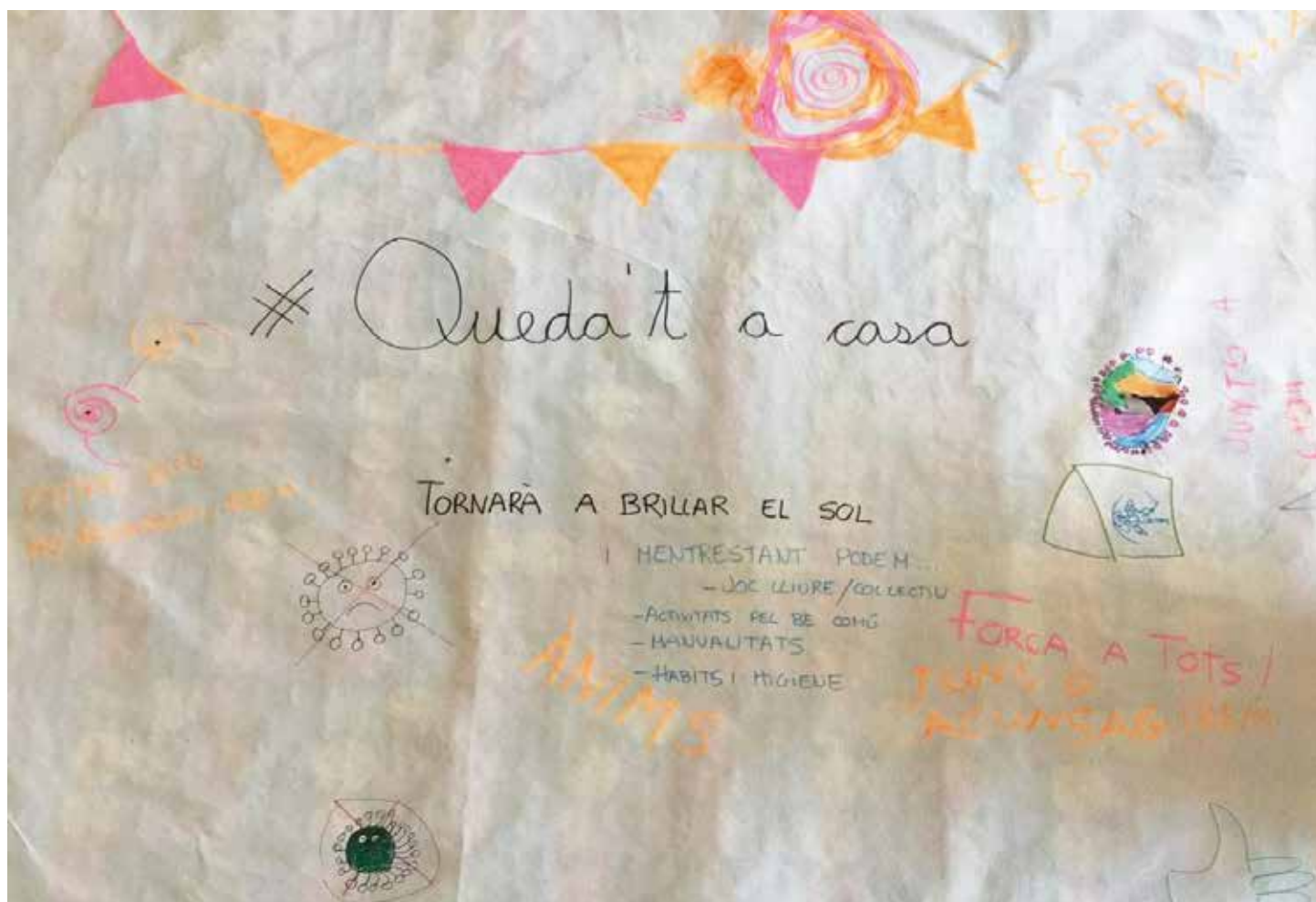
MI TELEFONO, 619070112, MI E-MAIL mprivero mprestudio.com. MI DIRECCION Mª PA RIVERO C/ MALLORCA 273 2º 1ª 08008 BARCELONA.

ESPERO VUESTRAS NOTICIAS Y SI ME ESCRIIS O LLAMAIIS CONTESTO ENSEGUIDA,

HASTA PROTO, ANIMOS ¡!!!!!!!

Mª PAZ RIVERO.

* * *



Querido paciente anónimo,

No nos conocemos, ojalá pudiéramos hacerlo con besos y abrazos como solemos hacer siempre, pero no podemos... por ahora, porque estoy segura que en poco tiempo estarás mejor, saldrás del hospital y podrás volver a abrazar a tu familia, a tus amigos y a pasear por las calles de Barcelona que ya olerán a primavera, seguro.

Mientras tanto, puedes imaginarme, me llamo Mar, tengo 30 años y vivo en el Maresme, muy cerquita de la playa, con mi marido y mi hijo, que hoy cumple 6 meses. Soy psicóloga y estos días de confinamiento me entretengo cosiendo, cocinando, haciendo algo de deporte y haciendo volar la imaginación.

Paciente... nunca mejor dicho, ahora más que nunca toca ser pacientes, poner todo nuestro empeño en hacer las cosas bien los que tenemos que quedarnos en casa y apoyar a los sanitarios y sanitarias que os están cuidando y curando a todos los que lo necesitáis.

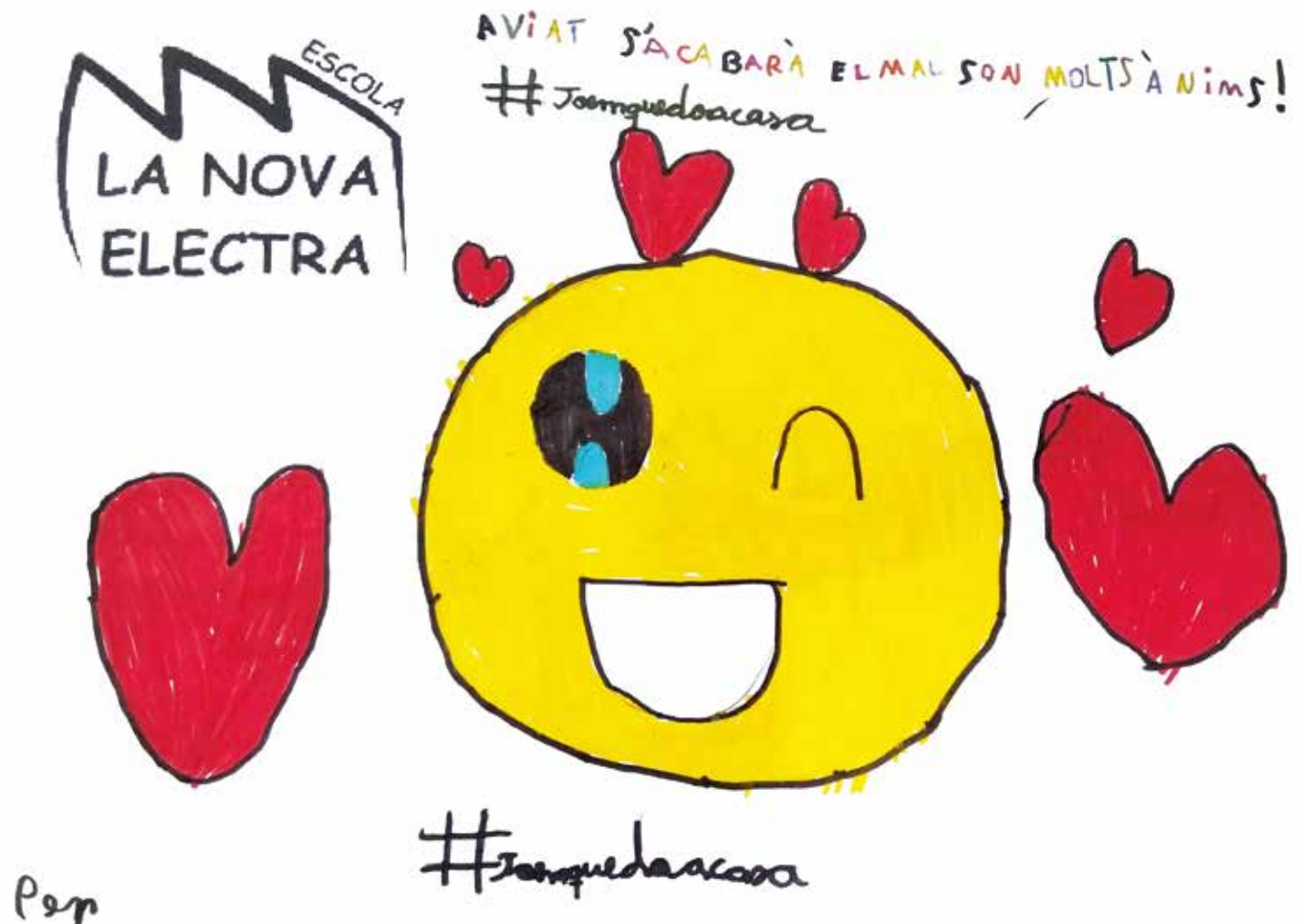
Eres fuerte, y pronto tus pulmones también lo estarán, si te ayuda, puedes intentar cerrar los ojos, aislarte (en la medida que puedas) del caótico entorno del hospital y pensar en una imagen que te relaje, un paisaje, la playa, una reunión familiar, aquel viaje que te trae tan buenos recuerdos... y piensa en ello con todas tus fuerzas un rato... en lo que ves... lo que oyes... lo que hueles... lo que sientes... como si estuvieras allí, y respira, y sigue respirando, pronto no tendrás que imaginarlo, y podrás vivirlo.

Te mando mucho ánimo y cariño, para que te llenen de buena energía y para que en ningún momento te sientas solo, hay millones de personas pensando en cada uno de vosotros. Todo irá bien.

Besos y abrazos virtuales para ti.

Mar

* * *



¡Hola!

Nunca antes había escrito una carta sin saber quién la acabaría leyendo... y tengo que reconocer que al principio se hace un poco raro!

Dada la situación y crisis que estamos pasando en todo el mundo, creo que - ahora más que nunca - por fin ha salido nuestro lado más solidario y humano independientemente de quiénes seamos, de dónde seamos y lo que tengamos. Es por ello que, he sentido la necesidad de hacer esta carta, porque todos estamos pasando por la misma situación!!

Espero que, dentro de lo que cabe, estés recuperándote y poco a poco, te encuentres mejor! Aunque yo - y gracias a Dios - ninguno de mis familiares tenemos el coronavirus, TODOS lo estamos pasando mal. Al final es una crisis que nos está afectando a todos. Nadie se salva. Lo único que toca de diferentes maneras... a unos les perjudica más en la salud, otros pierden su trabajo, otros pierden a alguien querido... y al final todos tenemos que estar por todos!

Me gustaría presentarme, para que así, sepas un poquito de mí. Me llamo María. Tengo 28 años y soy de Barcelona. Actualmente estoy viviendo y trabajando en Holanda - Ámsterdam. Trabajo en Nike desde hace 1 año y medio, y de momento, soy feliz aquí! Como puedes imaginar, echo mucho de menos a mi familia y amigos, el clima y sobre todo la comida de España!!! Pero profesionalmente Holanda nos ofrece oportunidades de trabajo que se alejan muchísimo de lo que empresas en España nos pueden ofrecer.

En situaciones como éstas, es cuando más echas de menos no poder estar en tu país, y apoyar en lo que haga falta. Por eso, soy feliz de, por lo menos, poder aportar mi granito de arena con iniciativas como estas...

Como ya he dicho antes, el coronavirus nos afecta a todos de diferentes maneras. En mi caso, me iba a casar el 16 de Mayo... después de 9 años de noviazgo, ¡por fin me iba a casar! Llevamos un año prometidos... y te puedes imaginar... un año entero hablando únicamente de la boda!! Muchos viajes Ámsterdam - Barcelona para escoger y decidir cosas de la boda...

Oficialmente, todavía no hemos cancelado la boda... pero vista la situación a día de hoy... creo que lo más sensato y lo más seguro es que la tengamos que postponer... Como hay tantísimas personas que se iban a casar en el 2020, y tantísimas personas que están postponiendo la boda y eventos de empresa... nos está costando mucho encontrar una fecha para podernos casar este 2020. Pero en ello estamos!!

Teníamos ya la Luna de Miel organizada... ¡nos íbamos a ir a África, Uganda! Pero lamentablemente, antes de ayer, nos cancelaron todos los vuelos... aunque ya sabíamos que era lo más oportuno...

Antes de acabar la carta, me gustaría que sepas, que estoy rezando por todas las personas enfermas, sus familiares y por todos los médicos y enfermeros que están dando todo y más para poder salir de esta situación.

Rezo por ti, para que te mejores pronto, y puedas volver con los tuyos... rezo para que todo vuelva con normalidad cuanto antes, pero eso sí: con la lección aprendida. Creo que estos días tan duros y trágicos nos van a ir bien a TODOS. Hemos aprendido mucho de esta situación: la importancia de poder estar cerca de los tuyos, el contacto físico, el valorar las pequeñas cosas como poder ir al supermercado tranquilos o a dar un paseo... la importancia de ayudar a los demás. Si algo estoy orgullosa en este país (a parte del personal sanitario) es de la SOLIDARIDAD que ha despertado en nuestra sociedad. Una sociedad que, en mi opinión, estaba apagada, sin sueños... cada uno vivíamos nuestras rutinas individuales, sin apreciar nada, sin pensar en que el de al lado podría estar pasando por un mal momento. Vivíamos con el "piloto automático" puesto... sin pensar, sin agradecer, sin pararnos a pensar en por qué hacemos las cosas y para qué. Simplemente lo hacíamos y punto.

De todo vamos a aprender, y de esta saldremos: ¡estoy segura! Y repitiendo a Victor Koppers (recomiendo que lo sigas si todavía no lo conoces) "Saldremos, pero no saldremos iguales. Saldremos más fuertes" Y a pesar de lo que nos haya tocado pasar por el coronavirus, yo también estoy segura de que nos hará más fuerte y mejores.

Mucho ánimo y a luchar contra el coronavirus!!! Estoy segura de que todos juntos lo conseguiremos!!!

Sigo rezando por todos, y en especial por ti

Con todo mi cariño,

María

Hola,

No nos conocemos y quizás nunca lo hagamos. Te dejo mi correo por si me quisieras escribir: martaamat@uic.es.

Me han propuesto escribirte esta carta y he pensado que era muy buena idea. Aunque no seamos familia ni amigos, hay algo que nos une. Los dos somos personas, con la misma dignidad, los dos con un corazón, un alma, capaces de hacer este tipo de cosas y ayudarnos entre nosotros, si nos pusiéramos a hablar seguro que nos daríamos cuenta de que tenemos mucho en común. Con mis palabras espero transmitirte alegría, paz, o lo que más necesites en estos momentos. También espero que estas líneas te acompañen cuando las leas y te consuelen en este momento de sufrimiento.

Antes que nada me presento: Me llamo Marta, tengo 23 años y estoy a punto de ser abogada. Digo a punto porque me falta hacer un examen que me habilitará para el ejercicio.

Iba a ser el 28 de marzo pero lo han suspendido por el coronavirus.

Me imagino que estás leyendo esta carta desde la cama del hospital, ojalá que el virus se esté yendo de tu cuerpo y que cada día estés mejor. Física y anímicamente. También espero que puedas agarrarte al recuerdo de tus seres queridos y de los buenos momentos que has vivido fuera de estas cuatro paredes y que eso te alivie ni que sea un poco.

Como esto no es una conversación y no puedes contarme nada sobre ti, lo haré yo. Vivo con mis padres y uno de mis hermanos. Soy muy afortunada y debería dar más gracias a Dios por la familia que tengo. Somos una familia de 9 (siete hermanos y mis padres). Tres de mis hermanos están casados y con hijos, han formado sus propias familias pero aun así nos vemos mucho. Sus hijos son muy guapos y divertidos. Otro de mis hermanos está en el cielo y el que falta vive fuera. Yo soy la pequeña, me encanta serlo.

Me gusta pasar tiempo con mi familia y con mis amigas, también a solas para pensar. Soy bastante reflexiva. Me gusta escuchar y dar buenos consejos, no me cuesta nada reírme y me emociono con facilidad. Disfruto haciendo deporte, escribiendo y cocinando.

En casa, estamos todos "teletrabajando". Cada día dedicamos un rato para rezar por los enfermos de este virus, también rezamos por los médicos y por las personas que hacen posible que todo siga funcionando. Eso es lo único que está en nuestras manos, pedirle a Dios que os ayude y os consuele. Que esté con vosotros al pie de la cama, dándoos aliento.

Que asista al personal sanitario en los pasillos del hospital. A los transportistas y cajeros en las carreteras y supermercados. A las personas que se encargan de la limpieza de las ciudades en las calles. O a las personas que no pueden dejar su trabajo, en sus obras, oficinas y despachos. Soy católica, no sé si tú tienes fe o si crees en Dios. Espero que no te esté molestando que escriba sobre ello. Si es así, lo siento.

También siento mucho que tu familia no pueda venir a verte y que solamente recibas la visita de los médicos o enfermeros que pasan por la habitación a revisar que todo está bien.

Piensa que hasta que te recuperes es mejor así. No te preocupes, tus seres queridos están contigo de corazón. Rezando por ti (si tienen fe) o teniéndote muy presente desde sus casas.

Te animo a hacer algo: te animo a que cada día cierres los ojos y reproduzcas en tu interior los momentos más felices que has vivido con ellos. Los momentos en los que te has sentido profundamente amado. A que pienses también en lo que harás con ellos cuando salgas de aquí: ¿Qué les quieres decir que no has hecho antes? ¿Qué planes o momentos juntos quedan pendientes?

Te invito a que pienses solamente en personas, lugares, momentos que alegren a tu corazón. No pienses en las cosas de las que te arrepientes, en lo que te ha dolido o hecho sufrir. Eso no lo puedes cambiar. Ya ha pasado. Mira hacia adelante, piensa en el día en el que salgas del hospital. Ese día llegará y abrazarás de nuevo a quien tanto quieres y ahora echas de menos.

Me estoy leyendo un libro que dice que el cerebro es capaz de hacernos experimentar lo mismo que sentimos si recordamos con fuerza un momento pasado o si nos imaginamos con la misma fuerza uno futuro. No distingue realidad de ficción y, además, las emociones positivas repercuten de forma muy favorable en nuestra salud. Tanto física como mental.

Así que si piensas en cosas buenas no solamente serás más feliz aquí sino que quizás te recuperas antes. Debes mantener la esperanza.

Podrás volver a contemplar la belleza que hay en todo lo que te rodea. Desde lo más pequeño a lo más grande. Valorarás más despertarte cada día en tu cama, sentir el calor del sol, vivir tu rutina, reírte con los tuyos, volcarte en tus aficiones... Volverás a hacer lo que tanto te gusta. No sé qué es pero quizás te guste mucho pasear, leer, hacer fotos, jugar a algún juego, disfrutar de una cerveza, ver una buena película, hacer crucigramas, pasar tiempo con tu mujer/marido/madre/padre/hijos/hermanos/amigos...

Tu vida te está esperando en las calles, en tu trabajo, en tu casa. Pero también te está llamando cada día aquí. En la cama del hospital. Aquí también puedes hacer que cada día

valga la pena. No sé cuántos días llevarás ingresado, espero que no muchos. Pocos o muchos seguro que habrás reflexionado. Y quizás habrás pensado en lo que quieres cambiar a partir de ahora, quizás te has propuesto mejorar en algún aspecto personal o laboral. Te invito a ver los días aquí como una oportunidad para trabajar sobre ti mismo, sobre tu interior, aprovéchalo...

Espero que esta carta te haya hecho sentir un poco mejor. Soy consciente de que es muy fácil decirte todo esto desde casa. Me gustaría haber podido pasar un rato contigo y agarrarte con fuerza de la mano para transmitirte ánimo.

Creas o no en Dios yo seguiré rezando por ti, por tu familia y por tu pronta recuperación.

No se si eres hombre o mujer, ni qué edad tienes. Pero estarás muy presente en mis oraciones. Te lo aseguro.

¡Con esta carta te envío de todo corazón el cariño que la distancia me permite dar!

Un beso muy fuerte,

Marta.

* * *

Quedat a casa

Noa Morillo
2nC



LA NOVA ELECTRA 2020

NO TE CONOZCO, PERO AQUÍ ESTOY

Hola, me llamo Marta, soy una chica de 25 años, tuve la suerte de poder celebrarlo justo dos días antes del confinamiento. Trabajo en una consultoría, por si no sabes que es, ayudamos a otras empresas, en mi caso con todo lo relacionado con IT. Tengo bastante suerte, ya que mi empresa puede trabajar desde casa y así lo hago cada día de 9 a 19h, la verdad es que el tiempo se me pasa volando. Aunque mis padres no tienen la misma suerte, mi padre es médico (medio jubilado), y es persona de riesgo porque tiene más de 70 y está mal del corazón.

No fue hasta que el tío de una amiga estaba ingresado y no podía ver a sus hijos que no me di cuenta de la gravedad, por eso te escribo para intentar hacerte más amena la estancia en el hospital, hasta te cures y puedas ver todo lo que estamos haciendo fuera.

Solo quería decirte que fuera de los hospitales la gran mayoría de gente lo estamos haciendo lo mejor que podemos quedándonos en casa. Mucha gente está haciendo mascarillas manualmente desde casa, y algunos incluso han impreso unas máscaras para protegerse con impresoras 3D, la gente se está ofreciendo a hacer la compra a los mayores, y también han surgido iniciativas para hablar por teléfono con ancianos aislados en sus casas, o psicólogos que ofrecen sus servicios gratuitamente, los restaurantes llevan comida gratis diariamente, y algún taxista lleva cada día a médicos y enfermeros al hospital también de manera gratuita. Como ves, cuando queremos está claro que España se pone a ello.

Para los que nos toca quedarnos en casa, cada día salimos a las 20h a aplaudir a todos los que trabajan día a día para vencer al coronavirus, nos ha cambiado la vida (momentáneamente), pero no paramos de encontrar maneras de hacer la vida de confinamiento más fácil. Han desarrollado una aplicación para el móvil que nos permite hacer videollamadas con mucha gente y jugar a algunos juegos juntos. El gimnasio se hace mediante clases virtuales, todo el mundo se está convirtiendo en un súper chef y mucha gente está aprendiendo a dibujar, se hace misa y adoración online, cada vez que sale el sol todos los jóvenes nos arrimamos a la ventana, o con suerte salimos al balcón, a ver si nos toca algo. No sé si lo sabrás, pero hemos construido un hospital de 5.000 camas en 4 h, mucho mejor que China...

Por contarte algún detalle curioso-gracioso; hay comunidades de vecinos que hacen zumba todos juntos desde sus balcones, también hay que juegan al bingo. He visto un par de abuelitas que bajaban al perro a la calle desde el balcón con la correa, como si fuera un paquete o estuvieran pescando en la calle porque ellas no querían salir. Hace un par de días pusieron una multa por estar fuera de casa a un hombre que decía estar cazando Pokemons (no creo que estuviera muy bien de la cabeza). Hay un par de personas que han corrido un maratón (42km) dentro de sus pisos, yo he llegado a 5km en mi salón (que no es muy grande).

No sé si serás creyente o no, en caso afirmativo, recuerda que Dios está contigo siempre y en cualquiera de los casos rezaré por ti, y por cada uno de los enfermos para que podáis volver a vuestra vida o en el mejor de los casos a vuestra casa confinados como el resto. Ésta es una época que cuando se pasé miraremos atrás y nos sentiremos orgullosos, quizás no de las decisiones políticas, pero sí de todos los españoles que están aportando su granito de arena, aunque simplemente sea quedarse en casa y no quejarse.

Cuando te sientas solo piensa que fuera de las puertas que te separan del resto hay millones de personas actuando para que tú y todos os curéis, que, aunque no puedas verlos ni oírlos, aquí estamos, todos luchamos, TODOS POR TODOS.

P.D.: Se me ha caído alguna lagrimilla la verdad, si a ti también te ha pasado piensa en cuando podamos estar con quien queramos; hablando, sin importar la distancia entre nosotros. Cuando el sol y la lluvia nos toquen porque podemos estar fuera, y tengamos la libertad de caminar el tiempo que queramos sin rumbo, y por fin sintamos la libertad de que hemos vencido al virus, porque hemos priorizado la humanidad.

Marta Piulachs

Madrid, a 26 de marzo de 2020

Querida víctima de la pandemia:

No sé cuál es tu género; desconozco tu edad. En otras circunstancias los habría podido apreciar con solo mirarte. Es posible que, incluso, nos conociéramos, o hayamos estado próximos a hacerlo alguna vez, pues todas las personas de este planeta estamos conectadas a través de una cadena de conocidos en la que no se cuentan más de cinco intermediarios. Desde hace algunos días, también estamos conectados a través del dolor y los perniciosos efectos del Covid-19.

Hay una guerra ahí afuera, ¿sabes? hay una guerra preciosa.

Han desaparecido los colores políticos y los estratos sociales. Ante este virus no se distinguen eruditos de analfabetos, altos de bajos, empleados de empresarios, ni gente humilde de gente pudiente. No. Hoy somos todos igual de vulnerables.

Lo bonito de esta historia que, como todas, tiene una cara preciosa, es que ahora, la ciudad entera, quiere ayudarse. Ya solo queda un único color que defender. Aunque te parezca mentira. Aunque te cueste creerlo, todo el país rema en un único sentido y una misma dirección. Y Europa. Y el Mundo entero.

Mi nombre es Marta y nací en Barcelona el ocho de noviembre de 1989. Soy abogada penalista y me dedico a salvar a los buenos no tan buenos, y a los malos no tan malos. A veces –solo a veces– meto a personas en la cárcel.

Te confieso que prefiero hacer cosas bonitas. Como esta.

Algún día sabré cuánto tiempo llevas ahí dentro, qué sientes exactamente y cómo es tu soledad. Me pregunto si llevas puesto un respirador de los que dicen en las noticias que será difícil dar a todo el mundo.

Mi promesa es que, en alguna parte de esta ciudad, tienes un alma joven pensando en ti a pesar de que lo único que sabe con certeza es que estás en una cama, y te sientes espiritualmente muy lejos de todo y de todos.

Te envío mi fortaleza a través de estas breves palabras (tengo mucha, pero shhh... ¡nadie lo sabe!). Te regalo una sonrisa y varias canciones de tu artista favorito. Un paseo al sol. Una tarde en familia. Te regalo la mejor de las historias, recogida en aquel libro que leíste en el pasado. Te traigo desde el ayer el mejor beso de tu vida y la mano de quién te cuidaba hasta hace poco. Mucho antes de lo que imaginas, llegará el abrazo de los que lo harán mañana.

Así, es. Estoy segura de que, muy pronto, habrá alguien que pueda devolverte todo lo que hoy, en este instante, estás echando de menos.

Ojalá ayudarte.

Creo firmemente que la mejor forma de hacerlo es pedirte que, cuando la soledad y la incertidumbre te arrastren, recuerdes que hoy, ahí fuera, te está esperando un nuevo mundo y vas a formar parte de él.

Antes de despedirme quiero pedirte un favor. Cuando termines de leer esta carta, cierra los ojos, respira hondo, e imagina aquél lugar al que todavía sueñas con volver. Puedo ver esa montaña, aquella playa, aquél paisaje, dibujados en tu sonrisa. Puedo ver el sol y el viento acariciándote la piel y puedo ver la nieve helarte las manos.

Si todavía sueñas, estás lleno de vida. Que nada, ni nadie, te lo haga dudar.

Marta Pinto

Querido amigo/a,

Soy Patricia, una estudiante de 6º curso de Medicina. Realmente que época tan extraña estamos viviendo. Hace unos meses, o incluso hace unas pocas semanas lo veíamos (o al menos hablo por mí) como una situación tan lejana... Y ahora de repente nos hemos visto con esta situación tan excepcional y que nunca habíamos pensado vivir. En los que más pienso es en ti, en vosotros, las personas que estáis ingresadas en el hospital y que imagino que se hace todo un mundo. Como estudiante de Medicina, he hecho prácticas en hospitales y siempre intento empatizar con los pacientes. Comprendo que estar fuera de tu casa, vestido con una bata de hospital, alejado de tus familiares es una situación sumamente complicada. Por eso quería darte mucha, mucha fuerza. Aunque nos vienen unos días que serán duros, tenemos que tener en primer lugar mucha confianza en nuestro sistema sanitario (y confiar en todos aquellos profesionales, médicos e enfermeras, que por vocación trabajan para ayudarnos).

En segundo lugar paciencia. Como dicen este virus pasará y se irá. Aunque ahora quizás estés ingresado, aislado y te sientas solo... el regreso lo haremos con tantas ganas, ¡por todo lo alto!... Piensa en cuánto vamos a disfrutar y a valorar el tiempo físico con nuestra familia, con nuestros amigos. Como de todo aprendemos, este golpe de realidad (porque es lo que ha sido) demuestra que los seres humanos necesitamos estar juntos para sentirnos llenos.

A pesar de que ahora todas las veces que enciendo la televisión me encuentro con noticias de aumento de contagios... también me llena ver la solidaridad de algunos, y cómo el número de altas van aumentando. Así que muchísimos ánimos, porque necesitamos que pronto salgas del hospital para volver a ser tan importante para todos y en especial para los tuyos. Fuera te espera un ambiente lleno de orgullo, felicidad y aplausos por haber superado este tramo que entiendo que tan difícil puede ser.

Espero de todo corazón que seas uno de los tantos de los que pronto vuelven a casa.

De momento, yo estoy a la espera de algunos hospitales me llamen para poder ayudar. Me haría mucha ilusión aportar mi granito de arena y ayudar en lo que pueda. Mientras tanto, por responsabilidad social, por ti, por los tuyos, por los míos, y por todos, me quedo en casa.

Repito, muchos ánimos y fuerza!!!

Tu recuperación es lo que más nos importa y más podemos desear.

Un abrazo, Patricia

* * *



Apreciado/a persona afectada por el Covid-19

Soy una chica de 23 años que está escribiendo esta carta para usted, para que la lea y al menos, dentro de la situación que se encuentra, sienta que ahí fuera hay personas pensando en todos ustedes.

No se me da muy bien escribir, pero me gustaría decirle que lamento mucho que se haya infectado y que espero, de todo corazón, que sea fuerte y luche para sobrellevarlo. Estoy completamente segura que ahí donde esté hacen todo lo posible para que se recupere y salga adelante.

Probablemente no tiene a sus familiares haciéndole soporte, ni distrayéndole a lo largo del día, pero piense en todos los buenos momentos que ha vivido con ellos y los que le faltan por vivir. Y eso seguro que lo consigue, porque deseo y rezo que se recupere lo antes posible y aproveche cada pizca de aire para que esos momentos lleguen, y llegarán, ya lo verá.

Voy a explicarle un poco sobre mí, para que se distraiga y me conozca, si quiere claro.

Como le he dicho soy una chica de 23 años, soy dietista-nutricionista (no es una profesión muy conocida). Hice un máster para dedicarme a la clínica y poder trabajar en un hospital, que seguramente pensará como puede una dietista-nutricionista ayudar en un hospital si normalmente se dedican a adelgazar a la gente con exceso de peso... pues sí! Y ME ENCANTA, me fascina poder ayudar a la gente con enfermedades graves, es una satisfacción para mí. Estuve trabajando un año en el Hospital Sant Joan de Déu de Barcelona, con los niños... es diferente, otro tipo de perspectiva, de trato... y la de follones que se montaban en la consulta con los padres.. hay familias que telita telita los espectáculos que montaban, discusiones... pero al final, lo más importante era que, al trabajar en un hospital, te das cuenta de la cantidad de enfermedades y problemas que existen (y ahora todos lo estamos viviendo...) y, cuando usted mismo y su familia están sanos y salvos, uno mismo se da cuenta de la suerte que tiene... pero debo explicarle que hay muchas familias que vienen con problemas realmente graves y aún así admiras su actitud y optimismo, y después muchas personas se quejan por tonterías cuando en el resto del mundo hay problemas de verdad.

Por eso mismo, desde entonces, valoro mucho más la vida y a las personas que forman parte de ella. Para mí, los más importantes son mis padres, mi hermano, mi pareja y mis 4 mejores amigas. Y las suyas?

Ahora le propongo una actividad: Coja papel, bolígrafo y responda a mi carta, explíqueme sus miedos, sus sentimientos y, sobretodo, hableme de ellos y de ellas, de esas personas que más quiere.

Sea quien sea, le mando muchos besos, abrazos y te quiero, porqué es usted VALIENTE.

Firmado: Ella

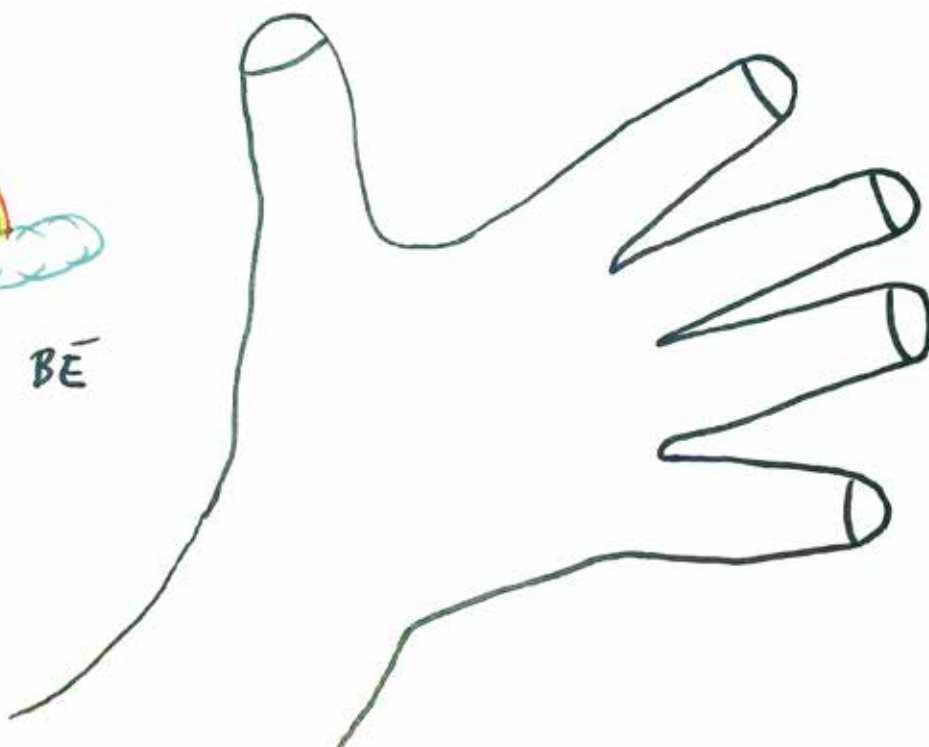
* * *

YO ME QUEDO EN CASA



TOT SORTIRA BÉ

Anita Perona
1-A





MútuaTerrassa

#sommutua

#joactuo

#joemcorono

#ensensortirem

Serveis Corporatius de Comunicació de MútuaTerrassa