

Mútua Terrassa



*Agraïments i suport als*

**PROFESSIONALS I PACIENTS**

4a. EDICIÓ ESPECIAL SANT JORDI

*#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*

JUDIT VENTAYOL, ALUMNA DEL MONTCAU-LA-MOLA

# PELS NOSTRES HEROIS

*Sou vosaltres, tots els sanitaris, qui feu de soldats  
en aquesta guerra contra el COVID-19*

Valorem l'esforç que feu

DIA

rere

DIA

**THANKYOU**



Solidaritat. El nom que us representa durant aquests durs i llargs dies. Per posar en risc la vostra salut per curar la d'algu altre es necessita un gran cor i valentia. Gràcies per la vostra solidaritat.

Gràcies pel vostre treball, gràcies per la vostra disponibilitat 1000 x 1000.  
Sabem que les condicions encara no són les ideals i ho esteu fent el millor que podeu.  
Gran professionalitat la vostra, el carinyo amb que acolliu als pacients i als familiars.  
Sou un gran equip, desde casa també us ajudem!!!  
MOLTA FORÇA per a tots!  
Abraçada



\* \* \*

Benvolgut/da,

Et vull donar les gràcies per la teva dedicació en aquesta professió tan humana i tan vocacional. No només et donc les gràcies ara i personalment, te les donem pels teus anys d'experiència i de saber fer amb les condicions tan difícils en les que t'ha tocat exercir en el món de la medicina.

Segurament no ens coneixerem mai, o potser ja m'has visitat. Sigui quina sigui la circumstància vull que sàpigues que estem al teu costat. M'agrada pensar que ens estem adonant (com a societat) de la precarietat en la que estem submergits, que la salut i l'educació són els nostres pilars fonamentals. I una reflexió en la que estic encallat és: si hi ha tan bones persones al món, per què ens trobem en una situació tan lamentable globalment? M'ensumo la resposta, i crec que tu també.

Cada dia a les 20:00 h tots tenim una cita amb vosaltres i la tindrem permanentment. Espero que quan puguem sortir tots junts al carrer ho fem exigint que els esforços econòmics i socials estiguin ben compensats. Estarem al vostre costat, en agraïment a la vostra capacitat de treball i resposta sempre que ho necessitem.

Aquests dies se us compara amb superherois i, en certa manera els supereu en molt, el vostre superpoder és la qualitat humana i això és innegable. Recorda, els superherois mai ho tenen gens fàcil i sempre se n'ensurten. Vosaltres ho teniu més difícil i esteu demostrant excel·lència.

Ànims, escalf i gràcies, moltes gràcies!

... des de Castellar del Vallès

\* \* \*



AXEL 9 ANYS 



# PER ALS SANITARIS!

Us escric aquesta carta per donar-vos les gràcies per el gran esforç que esteu fent en aquesta situació.

Som conscients de que no és una situació fàcil i que ho esteu passant malament.

Des de casa, que pensem en vosaltres cada dia, us enviem tots els ànims del món perquè seguiu fent aquesta magnífica feina i esperem que tot això acabi el més aviat possible.

Una abraçada ben forta!!!

THANK  
YOU

GRÀCIES  
PER SER  
ELS  
NOSTRES  
HEROIS

Laura Vidal Ruiz.  
Montcau-La Mola



## Benvolguts i estimats sanitaris i sanitàries

Sí, vosaltres!

Els que esteu lluitant a primera línia

Els que esteu parant una pandèmia

Els que esteu salvant milers de vides

Els que sou vocacionals

Els que us deixeu la pell en la vostra feina

Els que feu molt per a cobrar molt poc

Uns amants incondicionals de la sanitat pública

la qual ara ens hem adonat que hi falten diners i sanitaris

i sobren polítics i assessors

que quan es retalla és sempre a Sanitat i Educació

el que demostra que qui ho fa d'aquesta última en té ben poca

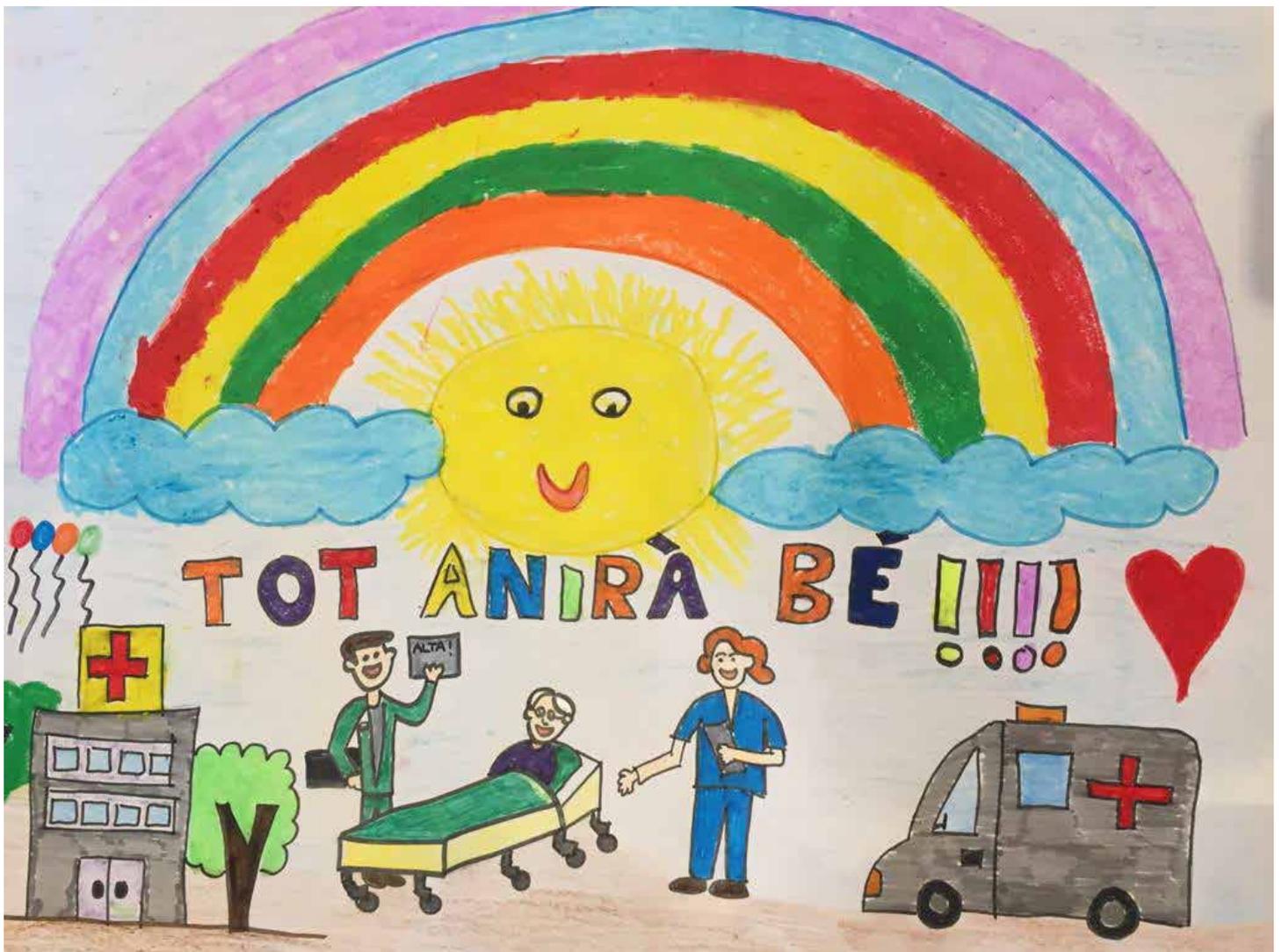
Senyors, de franc us dic que exercir una professió així

Mereix tots els meus respectes

Així que em trec el barret i per acabar us faig saber que seguim,

Que no defalliu i que puc assegurar que quan la gent pregunti

qui va parar aquesta crisi el poble dirà rotundament i amb admiració: ELS SANITARIS





AL PERSONAL SANITARI:

*Gràcies!*

Us escric aquesta carta per donar-vos les gràcies per tot el que feu per nosaltres sempre i sobretot en aquests moments tant difícils. Sé que esteu treballant dia i nit, torns molt més llargs del que podeu, separats de la vostra família i amics. Estem passant uns moments molt durs que mai ens haguéssim imaginat.

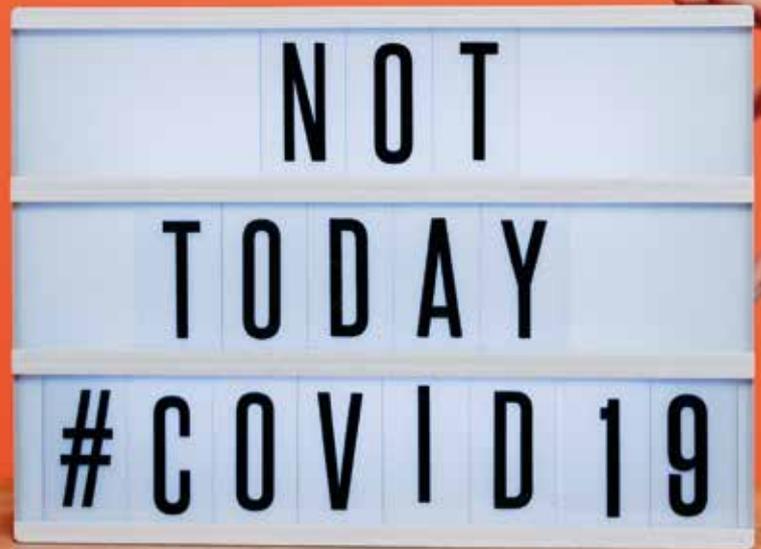
Sou els nostres herois, la nostra esperança, sense vosaltres estariem perduts. Hem d'intentar pensar que s'acabarà aviat. Gràcies per esforçar-vos tant. Gràcies per no rendir-vos. Gràcies per tot.

Émilie Schirmacher  
Montcau La Mola



# CARTA ALS SANITARIS

Ànims! Ens en sortirem, tots plegats tant els malalts com els que estan a casa, amb més força que mai derrumbarem aquestes grans muralles que se'ns han posat al davant. Agraïxo a tots el sanitaris que estan fent que es vegi la llum al final del túnel, que estan ajudant a milions de persones i estan arriscant la seva pròpia vida per salvar la d'altres persones. Els malalts estan en les millors mans, heu de seguir lluitant i cada dia amb més esperança, intentant no ser negatius, que tot té el seu final. En un futur pensarem en aquest moment com una oportunitat que ens va donar la vida per intentar canviar i recordarem que vam lluitar fins cansar-nos i que ho vam aconseguir, vam arribar a l'altre cantó del túnel més units i amb més ganes de viure .



JÚLIA GARCÉS  
MONTCAU LA MOLA



¡Hola!

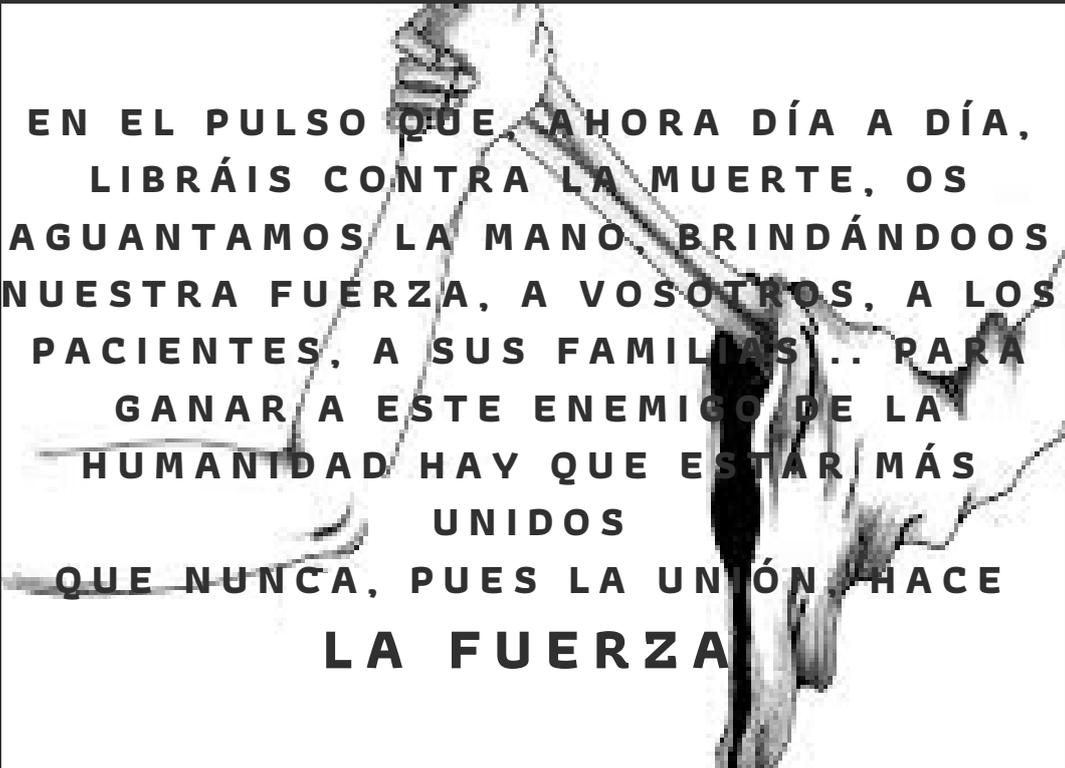
Soy Cristina, tengo 20 años y estudio psicología. Algunos profesores míos, que son médicos, sin dejar de darnos clase online, están trabajando muy duro, como tú, en primera línea combatiendo esta pandemia. Merecéis toda mi gratitud y admiración. Sois la esperanza de todos y la resistencia ante esta lucha contra un enemigo tan sutil que no podemos ver. Cada día a las 20h me acuerdo especialmente de vosotros y os aplaudo, juntamente con el personal de limpieza, las farmacias, supermercados, hasta que me duelen las manos.

Algún día yo también quiero ser una profesional sanitaria, psicóloga, y trabajar con tanto afán, entrega y generosidad como lo estáis haciendo. Probablemente sois las personas que os encontráis ahora mismo más cerca de los enfermos, vuestras sonrisas, caricias, palabras de apoyo y cariño, bromas es lo que les da fuerza para seguir adelante. Nunca dejéis de soportar con alegría el cansancio, y, a veces abatimiento, que seguro que sentís. "A mi me lo hicisteis" estas palabras me vienen al escribir esta carta. Nos las dijo Jesús en el evangelio cuando nos hablaba de lo que era la misericordia. Jesús esta semana santa vuelve a morir y sufrir por nosotros y se encuentra en todos los enfermos que sufren además mucha soledad, como Él en la cruz. Sois como Madre Teresa de Calcuta quien se dedicó en cuerpo y alma a los más pobres de los pobres. Recordar que no estáis solo, Dios os da la fuerza para seguir transmitiendo su Amor y misericordia a través de vosotros a los que más lo necesitan.

Con todo mi cariño, Cris

## A NUESTROS ÁNGELES EN BATA

# FUERZA



EN EL PULSO QUE AHORA DÍA A DÍA,  
LIBRÁIS CONTRA LA MUERTE, OS  
AGUANTAMOS LA MANO BRINDÁNDOOS  
NUESTRA FUERZA, A VOSOTROS, A LOS  
PACIENTES, A SUS FAMILIAS... PARA  
GANAR A ESTE ENEMIGO DE LA  
HUMANIDAD HAY QUE ESTAR MÁS  
UNIDOS  
QUE NUNCA, PUES LA UNIÓN HACE  
LA FUERZA

ISAAC GARCÉS HERRERO · MONTCAU-LA MOLA

Querido sanitario,

Me llamo Lourdes y vivo en Rubí (Barcelona). Aunque no puedo dirigirme a ti por tu nombre estas palabras son para ti, te las escribo con el corazón.

Quiero que sepas que te estoy profundamente agradecida por todo lo que has hecho y sigues haciendo, por tu generosidad al dejarte la piel al cuidar de otros, por tu sentido de la responsabilidad aún teniendo pocos medios, por tu gran coraje al enfrentarte al miedo, por tu sacrificio al ponerte en riesgo por otros y por tu compasión al tratar con los enfermos.

Tus gestos diarios me recuerdan lo que dijo Jesucristo con respecto a “amar al prójimo como a ti mismo” (Mat. 22:39). Significa poner en primer lugar los intereses de otros aún a riesgo de la propia vida....y eso es exactamente lo que estás haciendo. El también se enfrentó a muchos retos, priorizó siempre el bien de otros y acabó incluso muriendo por los demás.

Seguro que ahora no puedes valorar plenamente lo que has hecho, aún estás en la lucha, pero más adelante sentirás la felicidad interior de haber hecho, convencido, lo correcto. Jesucristo también dijo que “hay más felicidad en dar que en recibir” (Hechos 20:35). Y es una gran verdad que vas a experimentar.

Por otro lado tengo la certeza de que nos espera un futuro maravilloso, sin enfermedades, nos lo promete la Biblia. Compartirlo contigo es la mayor muestra de agradecimiento y el mejor regalo que yo te puedo dar. Te animo a descubrirlo cuando puedas en nuestra página web [www.jw.org](http://www.jw.org).

Espero que muy pronto puedas recuperar una vida tranquila para seguir cuidando de los tuyos.

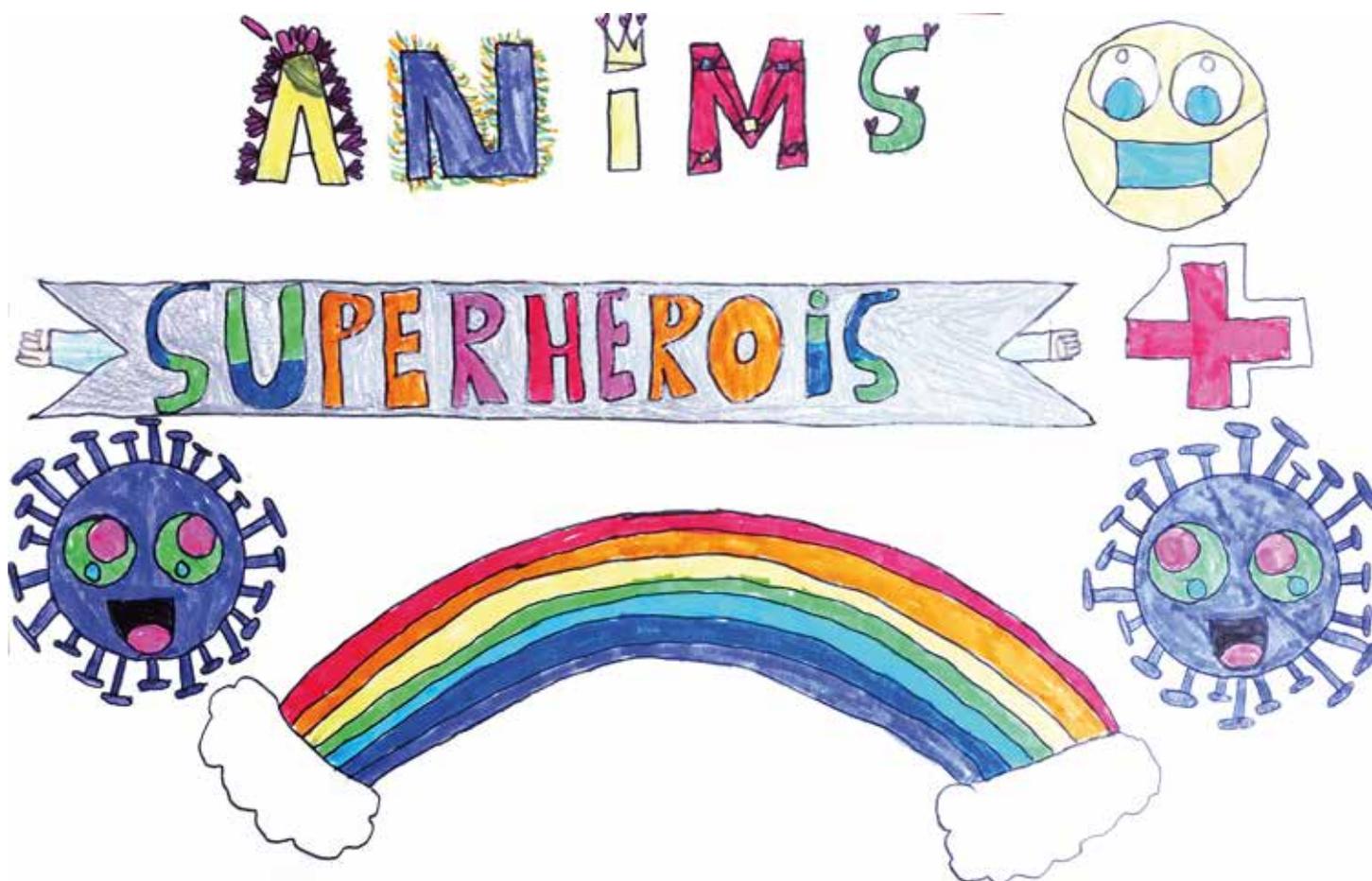
Querido sanitario, muchísimas gracias de nuevo por tu gran altruismo.

Con afecto, Lourdes P.



Para todo aquel personal sanitario al que le debemos tanto estos días, un pequeñito homenaje.  
Gracias a todos.

Por las vidas que salvaste,  
por aquellos que cuidaste  
por tu coraje y arrojo,  
por el miedo que ocultaste  
por tu entrega, sin reservas  
por tu amor y compañía  
por las horas que pasaste,  
con aquellos que sufrían.  
Por todo, te agradecemos  
con infinito cariño  
y te quedas como ejemplo,  
en la memoria de un tiempo  
que nos pareció maldito  
Y en estas hora lejanas,  
que jamás olvidaremos  
tú serás recuerdo noble,  
silencioso y diligente,  
gracias a ti seguiremos,  
en la vida y en el frente.



Estimado personal médico,

En estos momentos tan difíciles, mi esposo y yo queremos darles las gracias por vuestra excelente labor.

Valoramos muchísimo la atención y el cariño recibido de los profesionales de la salud y agradecemos la dedicación con la que ejercen su abnegada labor.

La mayoría de los pacientes agradece contar con un médico que comprenda sus sentimientos y tensiones, y en las circunstancias que estamos viviendo, los médicos y demás personal sanitario estáis haciendo de "familia" y "amigos". ¡MUCHÍSIMAS GRACIAS!

En 1174, Maimónides fue designado médico de la corte egipcia, donde pasaba la mayor parte del tiempo. En un relato cuenta qué hacía cada día. A veces llegó a encontrarse en el extremo de sus fuerzas, hasta el punto de apenas poder hablar, debido al agotamiento por el elevado número de pacientes que tenía que atender.

Los médicos siempre han sido personas abnegadas, pero ahora encaran un mundo en el que los cambios se suceden con gran rapidez y se enfrentan a enfermedades a veces desconocidas, a veces incurables y la muerte. Tal vez tengan un horario tan extenuante como el de Maimónides.

Sabemos que muchos están hospedándose en hoteles para no contagiar a sus familiares más cercanos y no saben ni cuándo van a volver.

Toda esta situación provoca ansiedad, miedo y sobrecarga emocional. Los felicitamos por su aguante y dedicación.

La Biblia promete que llegará el día en que "Ningún residente dirá: Estoy enfermo" (Isaías 33:24)

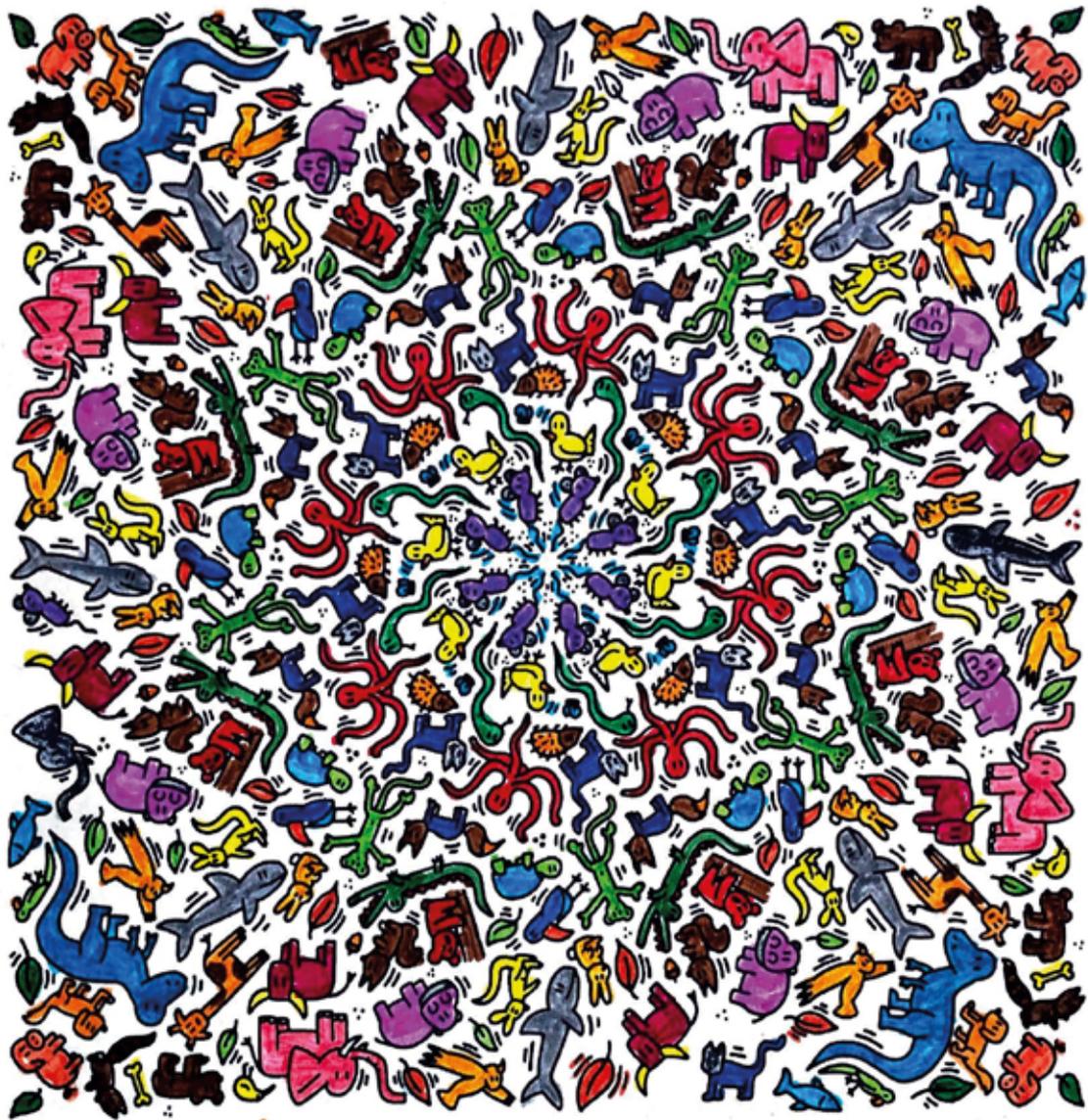
Muchos médicos actuales han visto que hay razones lógicas para aceptar las promesas de las Escrituras y "UN MUNDO SIN ENFERMEDADES".

Le invitamos a descubrirlas a usted también, estimado lector/a.

Encontrará más información y consejos prácticos para afrontar esta difícil situación que estamos viviendo, en [www.JW.org](http://www.JW.org) o puede escribir a mi correo electrónico [Isabel.jhv@outlook.es](mailto:Isabel.jhv@outlook.es). Estaré encantada de contestar sus preguntas.

Les saluda muy cordialmente, Isabel N.





GRÀCIES PER LA  
VOSTRA AJUDA

PERSONAL SANITARI=  
SUPERHEROIS i  
HEROINES

8/04/2020

APB

Pol Dalmau Amador

Al equipo sanitario, médicos, enfermeras, administrativos, cocineros, limpieza, etc

A través de estas humildes líneas queremos hacerles llegar nuestro inmenso agradecimiento por tan buena labor que llevan realizando tantos días. Ya sabemos que normalmente este esfuerzo es anónimo pero no pasa desapercibido para nosotros y que mejor que poderlo expresar.

Estamos conscientes que por estar en primera línea llevan arriesgando su propia salud y la de su familia. También de la cantidad de horas que han restado al descanso y la atención de los suyos, por eso una vez más muchísimas gracias.

Rogamos que esta situación acabe y que nos deje algo positivo, como ser solidarios y desinteresados.

Ánimo y no se rindan!!! Familia Pérez (Vilanova i la Geltrú)



¡Hola!

Me llamo Cristina. Tengo 20 años y estudio Psicología. Te escribo en esta carta, aunque no te conozca, porque quiero agradecerte de corazón tu trabajo. Siempre es imprescindible, aunque a veces puede pasarnos desapercibido. Sin embargo, estos días, se hace patente lo esencial e importante que es. Así que recibe toda mi gratitud.

Gracias a tu trabajo y el de todo el personal de limpieza es posible cuidar, sanar, acompañar y recibir a tantos enfermos que lo necesitan. Gracias a vosotros, tanto los enfermos como los sanitarios se sienten más acogidos, como si de alguna manera estuvieran en casa. No solo el hacer que el ambiente está más cuidado, limpio y sereno sino con vuestra presencia hacéis lo que en catalán llamamos "caliu", perdonar, pero no lo sabría traducir.

Recuerda que cada día a las 20h cuando vamos a aplaudir en nuestros balcones y ventanas esos aplausos van también y muy especialmente para vosotros, para ti. No nos pasáis desapercibidos, ni vuestro trabajo tampoco. Te transmito toda la fuerza y ánimo del mundo. Gracias por ser luz en los agujeros negros del sufrimiento, porque estáis siendo la familia y roca de muchos enfermos y sanitarios. Gracias por la gran lección de humildad que nos dais a todos recordándonos la importancia del trabajo cotidiano. Yo procuro seguir vuestro ejemplo en casa con la familia.

Con todo mi cariño, Cris

Quiero transmitirte tanto a ti, ya seas enfermero/a, médico, personal de limpieza.....mi más sincero agradecimiento por la labor que estás haciendo en estos momentos.

Ahora, todos estamos encerrados en casa esperando que todo esto acabe cuanto antes. Vosotros, en cambio, estáis ahí al pie del cañón, intentando salvar vidas, dando lo mejor de vosotros mismos aún poniendo en riesgo muchas veces vuestras vidas.

Todos estamos muy asustados porque es una situación muy crítica y difícil de manejar. Seguro que vosotros vivís el día a día mucho más estresante que los que estamos confinados en casa. Pero confiamos 100 x 100 en vosotros y sabemos que dais todo lo que podéis y mucho más. Estáis ahí dándolo todo sin los medios que seguramente os gustaría tener. Faltos de mascarillas, Epis....pero llenos de esperanza por salvar tantas vidas.

Lo que más os agradezco de verdad, es que no dejéis solos a los enfermos. Ellos no pueden estar rodeados de sus queridos en estos momentos tan duros. Y pensar que sois las últimas personas que les pueden dar apoyo me conmueve mucho.

No tengo, gracias a Dios, ningún enfermo en mi familia pero cuando veo imágenes de personas ingresadas que están solas y vosotros intentáis que no se sientan solas con vuestro apoyo y compañía no puedo evitar emocionarme mucho. Así que ánimo seguir así y ya vendrán mejores momentos para poder descansar más adelante.

Animo y cuidar mucho a vuestros/nuestros enfermos, pero sobretodo a vosotros mismos.

También a vuestra familia que también deben de preocuparse mucho de que vosotros estéis bien aunque estarán muy orgullosos de vuestro trabajo.

Así que te envío desde mi casa junto con mi familia un sincero AGRADECIMIENTO por tu trabajo.

Simplemente para agradecerte lo mucho que haces por los demás.



\* \* \*

#NOSOTROS NOS QUEDAMOS EN CASA #  
TODO IRÁ BIEN #

GRACIAS  
AL SERVICIO  
SANITARIO  
QUE ESTA  
ACTUANDO



CONTRA  
EL COVID 19  
O CORONAVIRUS

*Agraïments i suport als*  
**PACIENTS**

*#sommutua*

*#joactuo*

*#joemcorono*

*#ensensortirem*

Bon dia, o bona tarda, suposo que ja no sabràs ni quina hora és, ni en quin dia vivim.

Sóc una alumna de l'escola Mare de Déu del Carme, i t'escric això per a que almenys estiguis uns minuts distret/distreta, no em puc arribar ni a imaginar quina situació estaràs vivint, un horror segurament, aquí fora també ho estem vivint amb por, clar que no com els que esteu vivint-ho desde dins. Però n'estic ben segura que hi sortireu d'aquesta, no perdís mai l'esperança, cap virus pot contra un poble unit.

Pensa que tot passarà i acabarà més que bé, acabarà genial, perquè mira, només amb el que portem de confinament ja hem millorat algunes coses, i és increïble!

- Ha disminuït la contaminació.

- Els canals d'aigua tornen a ser d'aigua clara i ara estan més nets que mai.

- Ens estem tornant molt més solidaris.

- Estem units contra això, és molt emocionant veure com cada vespre a les 20h surt una gran part de la població al balcó o finestra a aplaudir i donar forces als qui més involucrats esteu.

No et preocupis i confia en el personal sanitari, que ho estan donant tot per a que això s'acabi lo abans possible. Pensa que quan això passi, tots els teus familiars i amics t'estaran esperant amb els braços ben oberts.

Però sobretot, lluita i porta això el millor que puguis, treu forces per a somriure, ja que, està comprovat que les emocions influeixen directament en el nostre organisme, tant de forma positiva com de forma negativa. En general, les persones que se senten feliços tenen menys presents els problemes de salut. Per què? Tot és a causa de que el nostre cos genera "hormones de la felicitat" que fan que ens sentim bé i ens aporten una sensació de benestar: serotonina que estimula el bon estat d'ànim, dopamina que activa la sensació de plaer i la motivació i endorfines, que ens fan sentir-nos feliços. Aquest estat de benestar, al què anomenem felicitat, té efectes molt positius sobre l'organisme i actua directament sobre el sistema immunològic.

Així que ja veus, intenta portar la situació el millor que puguis, perquè fa efecte. I recorda que tots esteu sent recolzats desde aquí fora, us enviem molts **ÀNIMS!**



Estimat/da,

Mai m'hauria imaginat escriure una carta anònima, però bé, crec que és una oportunitat única que no vull desapropitar. L'escric des d'un poblet de les muntanyes rocoses de Canadà, des de Jasper. La història de com vaig anar a parar aquí és més llarga, i escrita des de carta pot semblar poc interessant.

Sóc filla de Girona, una ciutat petita però també gran. Trobo a faltar perdre'm pel Barri Vell, visitar els jardins de darrere la Catedral o passejar per tota la muralla de punta a punta. Jasper m'ha fet veure, que un poble, per petit que sigui, també té el seu encant, i és gràcies a la gent que el forma, que vetlla per ell i que el cuida amb molta delicadesa.

A Jasper, m'agrada caminar bora algun dels llacs que el rodegen i poder escoltar el seu silenci impossible. Aquests llacs, sempre l'acompanyen una gran quantitat d'ocellets i animals. És un silenci bonic, senzill i discret. Així doncs, després de veure la situació actual arreu del món em fa reflexionar sobre les coses. Sí, les coses, ja siguin materials i immaterials. Ara realment veig que són les petites coses de les quals un més gaudeix.

Que capritxosos som els humans!

Persones valentes com vostè tenen una gran història per explicar. Sou persones de gran valentia, fortes i amb un objectiu imparable. Realment us admiro, perquè penso... i si la situació fos de forma viceversa? Quina incertesa que vivim en aquests moments.

Actualment em trobo a l'altra punta del món, per sort, estic acompanyada de bona gent.

Però la família? La meva família treballa diàriament per fer front al COVID-19. Podria ser que la meva mare sigues la teva infermera? Doncs sí, existeixen probabilitats, però qui sap!

Des de Jasper (però amb moltes ganes de poder tornar a Catalunya) t'envio una abraçada molt forta i et desitjo molta salut.

Salutacions, Alba



Hola pacient/a gràcies per seguir dia a dia cap endavant, et diré una cosa la vida a vegades ens posa en situacions difícils i tu dic per experiència però és el que te, però estic segura que tu aviat aquesta batalla ja l'hauras que guanyat ara més que mai has de lluitar i ser valent/a en tot això i demostrar el que val i m'agradaria donar-the totes les forces per continuar desde casa meva i de veritat que sortiras d'aquest hospital molt aviat.  
Abraçades!!!

\*\*

Estimat pacient/a espero que cada dia estiguis una mica millor i poc a poc segueixis lluitant més que mai per aconseguir guanyar aquesta batalla, no em puc ni imaginar per la situació en la que estas pero ja saps que tota la gent que t'envolta incluída jo estic aquí per apoyarte i aconseguir vençer el virus i tot el que la vida ens posi en els nostres camins i t'envio moltes forces desde casa meva.  
Ànims!!!

\*\*

Estimat pacient/a gracies per demostrar que en aquest mon hi han persones lluitadores, com tu que passi els que passi tu no et rendeixes per res perquè et necessitem en aquesta societat i sobretot la teva familia, ets molt valent/a per seguir dia a dia la batalla ser que és molt difícil el fet d'estar sol/a pero això és que et farà més fort/a perquè hauras lluitat tu sol i això poca gent ho pot dir també estic segura que el dia que sortís per la porta del hospital els carrers brillaran perquè els trepitjaras tu una persona vencedora del virus.  
Petons grans!!!

\*\*

Hola pacient/a molts ànims i segueix lluitant per tota la gent del teu voltant que et necessita, tingues present que cada dia que passa és un dia menys per guanyar aquesta batalla i que sàpigues que estic segura que t'ensortiras molt aviat, et mereixes el millor i el mon necessita gent valenta que aconseguixi coses màgiques i tu ho faràs estic super segura.  
Abraçades!!!

(al meu email per si vols parlar amb mi o contestarme es: [marsiete1@hotmail.es](mailto:marsiete1@hotmail.es))



Família Muñoz - Fernández  
Segur de Calafell  
11/04/2020

Estimat pacient,

No ens coneixem però aquí estic. Som un matrimoni jove de la província de Tarragona. L'escrivim per donar-li unes paraules d'ànim i consòl en aquests moments tan difícils.

Participem en una obra de caràcter voluntari, que es du a terme en més de dos-cents països. El nostre objectiu és convidar a tota persona a poder beneficiar-se d'un programa que, mitjançant la Bíblia, puguin conèixer, per exemple, "Si deixarem de patir algun dia.

Noti quines paraules d'ànim: *"i Déu estarà amb ells. 4 I eixugarà totes les llàgrimes dels seus ulls, i la mort ja no existirà, i mai més hi haurà laments, ni plors, ni sofriment. Les coses del passat ja no hi són»".(Apocalipsi 21:3,4).*

Estem convençuts que aquestes paraules es compliran en breu, i tota la humanitat podrà viure en pau, sense enfermetats ni mort, gràcies al govern diví que Déu ens promet.

Si vol més informació la pot trobar a la pàgina web [www.jw.org](http://www.jw.org).

Li desitgem ràpida recuperació, i que pugui tornar a estar amb els seus estimats.

Una forta abraçada.



Estimats pacients,

Aquesta es la història de dos joves que amb 21 anys van tindre la oportunitat de donar la volta al món. Si estàs de peu assentat, si estàs assentat estirat i si estàs estirat no et moguis!

Tot va començar un 8 de setembre, el primer destí va ser Singapur, on vam tindre l'oportunitat de provar el menjar del restaurant amb una estrella Michelin més barato del món. Vam seguir cap a Indonèsia i allà vam estar a les illes de Bali, les illes Gili que estan situades al nord est de Bali i finalment la illa de Makassar. A la illa de Makassar el que ens va sobtar molt són els rituals que fan als funerals, en aquella illa els convidats porten animals per sacrificar a la cerimònia com a ofrena pels deus. L'animal que té més valor és el Buffalo i després els porcs. Maten a l'animal en mig de tots els convidats i després es mengen la seva carn.

Vam seguir el nostre viatge a Tailàndia on ens vam retrobar amb alguns familiars i vam poder gaudir de uns dies més tranquils en família. Vam anar a un santuari d'elefants on vam poder estar tot un dia amb ells donant-los de menjar i banyant-nos amb ells. Són uns animals increïbles, vam gaudir molt podent-los ajudar i estar per ells encara que només fos 1 dia.

La propera parada va ser a Austràlia on vam visitar Sidney i Cairns. A Cairns vam bussejar a la gran barrera de coral i vam veure molts animals increïbles. Hi havien peixos de tots colors, mantes, tortugues, taurons i molts més.

Després d'Austràlia, vam anar a Nova Zelanda. És un país molt verge on hi han 8 ovelles per cada habitant, una dada molt curiosa. Allà vam llogar una autocaravana al sud de la illa i vam estar 25 dies de ruta fins que vam arribar al nord. Els paisatges que ens vam anar trobant eren impressionants. Una nit necessitàvem electricitat i vam passar la nit al jardí d'una dona que vivia sola i ens va allargar un cable fins a la nostra autocaravana per donar-nos electricitat i vam poder carregar el mòbil després de molts dies sense bateria.

Aquí arriba el moment de creuar el pacífic i volar fins a sud americà. Vam arribar a Chile després de 13 hores de vol on ens van acollir uns amics que viuen allà. Ens van fer veure la part de Chile més autèntica i ens van ensenyar com es el dia a dia de la gent que viu allà. Vam anar al nord de Chile al desert d'Atacama i des de allà vam creuar a Bolívia on vam poder visitar el salar d'Uyuni, aquest salar té una superfície de 12.000 km<sup>2</sup>. Vam poder veure sortir el sol des de allà i va ser impressionant.

Peru va ser un altre país que vam poder visitar en la ruta per sud americà, no podia faltar anar a visitar el Machu Picchu i la capital de Peru, Lima.

Vam seguir per les illes colombianes de San Andres i Providencia. Unes illes del carib increïbles amb una vida submarina impressionant. Allà es on vam veure els taurons més grans i on hi havia més vida, més inclús que a la gran barrera de coral.

Per acabar vam poder visitar el Perito Moreno a Argentina i finalment vam anar a Brasil on vam estar a casa d'uns amics que vam conèixer a Bolívia i ens van ensenyar la vida autèntica de Brasil. Ens van portar als llocs més típics on va la gent local i és lo que més ens va agradar, poder experimentar quin és el dia a dia dels brasilers.

Esperem que aquesta història us hagi animat una mica més el dia.

Us enviem molts ànims i molta força, amb ajuda de tots ens en sortirem!

Els viatgers,

Meritxell & Guillem



Hola nois/es de L'hospital.

Em dic Clàudia, i soc una nena de l'escola Mare de Déu del Carme.

Vull que llegiu aquesta carta com si fos una cura, perquè jo estic amb vosaltres i mai us defraudaré.

Sóc una nena de 12 anys que vol que sabeu, que encara que no us conegui, vull ser una persona que tingueu amb molt valor.

No sabeu, quan m'agrada escoltar per el telenotícies que ja us esteu recuperant.

Estic amb vosaltres passi el que passi.

Aconseguirem sortir d'aquesta pandèmia, i serà una anècdota perfecta de grans.

Petons i abraçades molt fortes.

Adéu, Clàudia.

*Estimat/da,*

*Ja és abril, ja floreixen els arbres i canten els ocells i nosaltres seguim confinats... aviat tot haurà acabat i podrem gaudir de la natura i del món que ens envolta.*

*Avui no t'escric una persona sola, t'escrivim dos. L'Anna i el Guillem, som estudiants de 3er de carrera. Ens presentem: l'Anna fa tercer de Medicina i el Guillem tercer de Ciències Polítiques i primer d'Humanitats. Tots dos hem escollit aquestes carreres perquè ens agraden les persones i entendre-les. Avui, amb aquesta carta conjunta, et volem fer costat i donar el nostre suport.*

*Els dies a l'hospital, ingressat/ada, no han de ser fàcils i de ben segur que es troben a faltar moltes coses, principalment la família i els amics. Tots estem posant de la nostra part perquè això millori aviat i així tu i moltes altres persones pugueu rebre la millor atenció per recuperar-vos i finalment poder tornar a estar amb les vostres famílies i persones més estimades.*

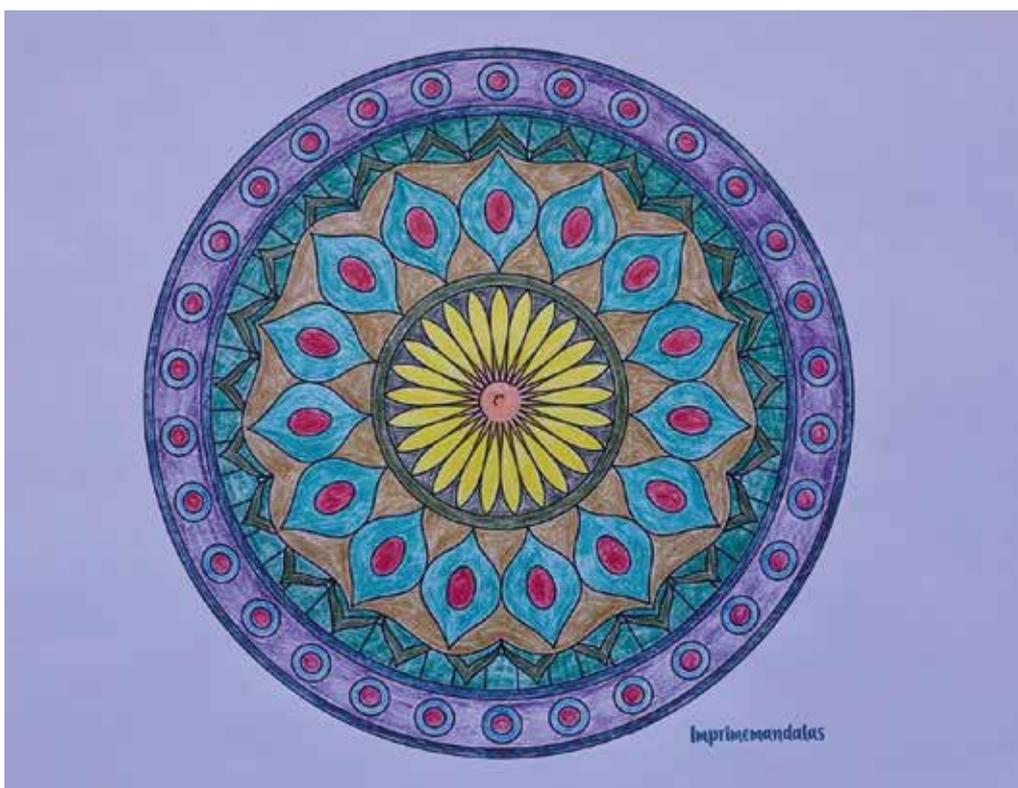
*Des de casa, us enviem els millors desitjos i confiem que ben aviat podrem tornar a fer tot allò que fèiem abans.*

*Esperem que et milloris aviat,*

*Ànims de tot cor, Anna & Guillem*

*PD: et deixem una sorpresa adjuntada en aquesta carta (ens sap greu no tenir els millors gens artístics).*

*PD2: et deixem un dels nostres contactes per si ens vols escriure → [anna.vila.rabell@gmail.com](mailto:anna.vila.rabell@gmail.com)*

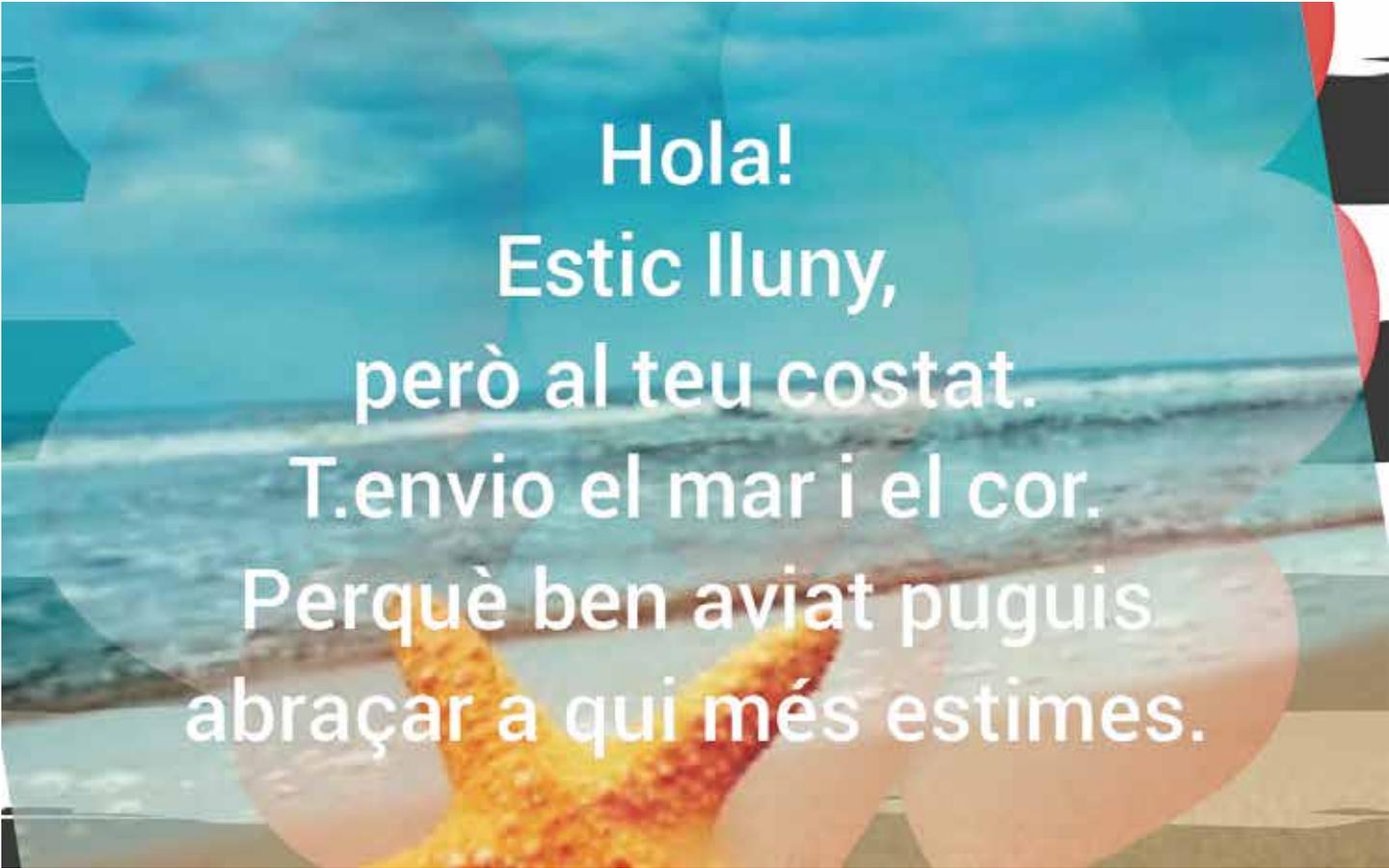


6-4-20

Hola em dic Tanit Tinc 9 anys i t'envio aquesta carta per veure si et recuperes aviat. Se que ho estas passant malament però tranquil que els metges ho estan intentant tot i els aplaudim, però no memòria a ells sinó a nosaltres també perquè esteu resistint i tranquil que recuperem aquest veure. Si totom es queda a casa ell es quedaria sol a fora i explotaria i hauriem vingut al veure. Espero que et recuperis aviat animos i força!!! Om petó



Sarrià de Ter Tanit Corals Galan



Hola!  
Estic lluny,  
però al teu costat.  
T'envio el mar i el cor.  
Perquè ben aviat puguis  
abraçar a qui més estimes.

Hola,

Tant sols unes paraules per fer-te una estona de companyia, amb ganes que puguis tornar a casa aviat, amb les teves coses, gaudint de cada reconet, amb la companyia dels teus, o, simplement, recordant-los entre les parets de dintre i de fora, amb les habitacions, el menjador, la cuina, els lavabos...

Tantes hores sense sentir les sensacions que són, en altres moments, tan habituals, que ni tan sols les tenim en compte. Tornaràs a casa aviat. Tingues coratge, confiança i valor. Aquesta batalla la guanyaràs tu. En sortiràs triomfant.

Jo, mentrestant, em quedo a casa, tal com em demanen que faci les autoritats. És una de les úniques coses que puc fer. Aquí fora avui fa un dia ennovolat. No plou ni fa sol. No sé si les bruixes es pentinen o no. Ves a saber!!!

Espero que aquest escrit et serveixi per restablir el ànims que, a vegades, costen de trovar. També hi són, amagadets, però hi són i t'ajuden. Deixa'ls sortir.

Molts ànims i endavant. Rep una forta abraçada reconfortant. Una persona que et té present.

Gràcies

Terrassa, primavera 2020

\* \* \*

Benvolgut/da,

Et vull donar les gràcies pel teu esforç personal en aquests moments tan difícils. Gràcies a això d'aquí poquet ens delectaràs amb la teva alta i pròspera sortida de l'hospital.

Aquests dies observo per la finestra, i les poques vegades que surto per necessitat em meravella la bellesa que la primavera ens ofereix, ella segueix el seu ritme. Desitjo, ben aviat, puguis sortir i puguis gaudir-la. Aquests dies el verd regna els carrers i no s'amaga, no té por, ens abraça amb la seva intensitat.

El color verd és el de l'esperança, i espero que això sigui un principi per a tots. Estàvem vivint un ritme frenètic, esfereïdor, instantani. Ara ens n'estem adonant que el més important és la família, amics, companys, societat. Ens necessitem els uns als altres, i necessitem que et recuperis amiga, amic, companya, company, família. Seguirem donant ànims, material i suport en la mesura del possible perquè aquesta situació millori el més aviat possible i puguem tornar a estar junts i fer un passeig, un tè, veure una nova posta de sol.

Estic convençut que ens ensortirem, amb una nova mentalitat, amb uns nous objectius, amb un nou món. Desitjo que estiguis bé i tranquil/la.

Fins ben aviat, i cuida't molt.

Una abraçada!

... des de Castellar del Vallès

Terrassa, a 11 d'abril de 2020

Hola! Em dic Judith, tinc 12 anys, i m'agradaria donar ànims a les persones que estan malaltes als hospitals, ja sigui per el còvid-19, o per alguna altre causa.

Tinguis el còvid-19, o no, segur que estàs una mica trist/a perquè degut a aquesta pandèmia no pots rebre visites dels teus familiar i amics, i no els pots abraçar... Jo també em sento així, ja que, tot i que no estic malalta, també m'agradaria poder abraçar a la meva família, però només els puc veure a través d'una pantalla...de moment. I dic de moment per que jo sé que això aviat acabarà, que en un futur, tots i totes podrem tornar a abraçar als nostres éssers estimats. Unes paraules que m'han ajudat molt a creure això son aquestes:

"I cap habitant no dirà: Estic malalt"

Aquestes paraules tant animadores es troben a la bíblia, i a mi personalment, com ja t'he dit, m'animen molt. Espero que a tu també t'agradi.

Si vols, pots mirar aquesta pàgina web, on trobaràs articles de lectura, videos, i fins i tot algunes pelis basades en històries bíbliques. <https://www.jw.org/es/>

O també pots seguir parlant amb mi sobre aquest tema a través del mòvil de la meva mare: 635 64 89 60

Espero que aviat et trobis millor! Adeeeeu!!!

Judith



Hola! Bon dia, bona tarda o bona nit... no sé a quina hora llegireu això.

Des del meu punt de vista la quarantena està sent una mica avorrida, bé només una mica eh... perquè vida social no és que en tingui molta :) bàsicament us volia donar ànims a totes i a tots, tant als sanitaris com a les persones que esteu ingressades. Doncs després d'aquesta frase tan poètica resumiré en què és vas el meu dia a dia dins de casa.

El meu dia a dia es basa a menjar, dormir, intentar fer algú d'esport (però com sempre acabo al sofà amb el mòbil) i llegir. M'encanta llegir, la veritat és que és una cosa que fa relativament poc vaig descobrir i la veritat és que m'encanta, ara m'estic llegint orgullo y prejuicio de Jane Austen.

El primer que faré després que acabi la quarantena serà anar a veure a la meva família i els meus gossos, es diuen Foc, Sol i Zeus.

Ho sento per haver fet aquesta carta tan curta però espero que d'aquí poc la situació que estem vivint millori i tot torni a ser com abans.

Una abraçada molt forta, Maria.

No sé qui ets, però sé que som semblants. Ja que no puc parlar amb tu, m'agradaria imaginar el teu ser, la teva consciència, els teus sentiments i emocions per ser més a prop teu.

La vida t'ha col·locat en aquesta situació que tu no has triat ni la desitges. Quants cops, la vida se'ns escapa de les nostres intencions? Tossudament pensem que som qui pot decidir, malgrat que sovint ens adonem que no és així. Malgrat tot, disposem de forces i recursos per superar la majoria d'entrebancs a què ens sotmet la nostra existència.

Amb els anys que has viscut, segur que hi ha hagut moments de gran dificultat i dolorosos. Ara, aquests moments ja són lluny, es poden recordar amb més o menys dolor, però ja et troves en un altre estadi.

Recordant la forma com hem superat aquests moments difícils, tot el nostre organisme es posa en situació per tornar a lluitar, per més que en alguns moments ens sembli que és en va.

En aquesta lluita, hi ha dos components bàsics: per un costat hi ha un exèrcit de professionals lliurats en una batalla descomunal que no dona treva. Per l'altre, hi ets tu que tens la força per tirar endavant, complementant el saber i la lluita dels professionals. Dues lluites amb un mateix objectiu. No perdís de vista que ells/es no es rendiran. Tu tampoc.

Endavant i que la vida escolti el teu esforç.

Una forta abraçada des de la distància física, que no emocional.



HOLA, SÓC L'ELSA. DESITJO  
QUE US POSSEU BÉ MOLT AVIAT.  
TINC 4 ANYS. UN PETÓ!



Hola! Sóc la Laia, tinc 13 anys i vaig al institut Mare De Déu Del Carme, situat a Terrassa.

La situació que estem vivint actualment és molt difícil per la majoria de persones.

Molta gent està confinada a casa, com és el meu cas. Trobo a faltar als meus avis i a tots els meus amics, estic bastant agobiada, però per desgràcia la teva situació és molt pitjor.

Tu estàs sol/a sense poder estar amb la teva família, però per sort tens la companyia dels sanitaris, que són unes grans persones i professionals excel·lents. Per les xarxes socials he vist vídeos on es veu com es comporten els sanitaris amb vosaltres, són molt carinyosos i estan al vostre costat sempre que ho necessiteu ja que són com la vostra família en aquests moments.

Estic segura que en uns dies et trobaràs molt millor i et baixarà la febre, ja queda poc per marxar a casa teva.

Ets una persona molt valenta i guanyaràs al virus.

Molts ànims!!! Sé que t'ensortiràs d'aquesta i aviat estaràs amb els teus éssers estimats.

Una abraçada forta. Laia

ESTIMADA PERSONA,

Em dic Teresa, i tinc 15 anys.

No et preguntaré com estàs, per que sé que estàs malament, i es una situació difícil la que estàs vivint. No sé com t'ho estaràs prenent: sorpresa (encara no t'ho acabes de creure que siguis tu la que esta vivint això, notes que es com un somni...), ràbia (per que jo?!tot es culpa de...!!), optimisme (bueno, així m'ajudarà a créixer com a persona, i a fer-me més gran en l'interior), tristesa (no puc veure ningú...vull plorar però em fa tan mal el cor que no puc...), o una barreja de tot això...

PERSONA, et convido a optar per l'optimisme, mira, et vull explicar una petita historia real. Una familiar meva propera, diguem que es deia Mar, es va quedar embarassada després de molt intentar-ho, de dues bessones. Però les nenes volien sortir, als tres mesos! Van a ver d'ingressar la Mar i va estar cinc mesos estirada a un llit inclinat, sense moure's. Les nenes finalment van sortit, setmesines, però van viure! Eren molt petites, i van a ver d'estar un temps a la incubadora...

Quan la Mar va aixecar-se del llit, com havia passat molt temps al llit es va trencar els dos malucs. Va portar cadira de rodes durant un bon temps, tots pensàvem que quedaria invalida, però poc a poc va deixar la cadira de rodes, substituint-la per croses, i finalment va començar a caminar.

Com creus que va ser l'actitud de la Mar? Per que no va avortar les nenes? I mil preguntes més se't deuen crear pel cap...

L'altre dia llegia un llibre que es diu El hombre en busca del sentido, no se si el coneixes, tracta sobre un psiquiatra supervivent de un camp de concentració. El llibre es centra en la part psicològica de com ell va poder sobreviure, i com altres amics seus aparentement més forts, van morir.

Llegint aquest llibre (te'l recomano 100%), he entès moltes coses, i et canvia la vida, et dona uns nous ulls. El que explica Viktor E. Frankl, l'escriptor i supervivent, t'ajuda a entendre a la Mar, a aquest home, i tu potser t'entendràs a tu mateix@. Et donaré alguns punts molt importants que crec que t'aniran genial, i et tocaran el cor.

#### LA LIBERTAD INTERIOR

"la última de las libertades humanas-la elección de la actitud personal ante un conjunto de circunstancias-para decidir su propio camino. Y allí, siempre había ocasiones para elegir. A diario, a todas horas, se ofrecía la oportunidad de tomar una decisión, decisión que determinaba si uno se sometería o no a las fuerzas que amenazaban con arrebatarse su yo más íntimo, la libertad interna; que determinaban si uno iba o no iba a ser juguete de las circunstancias.

"Solo temo una cosa: no ser digno de mis sufrimientos"-Dostoyevski.

"Esta es la libertad espiritual, que no se puede arrebatarse, lo que hace la vida tenga sentido y propósito"

#### EL DESTINO, UN REGALO

"El modo en que un hombre acepta su destino y todo el sufrimiento que éste conlleva, la forma en que carga con su cruz, le da muchas oportunidades -incluso bajo las circunstancias más difíciles-para añadir a su vida un sentido más profundo. Aquí reside la oportunidad que el hombre tiene de aprovechar o de dejar pasar las ocasiones de alcanzar los méritos que una situación difícil puede proporcionarle. Y lo que decide si es merecedor de sus sufrimientos o no lo es."

#### ANÁLISIS DE LA EXISTENCIA PROVISIONAL

"El hombre que se dejaba vencer porque no podía ver ninguna meta futura, se ocupaba en pensamientos retrospectivos. En otro contexto hemos hablado ya de la tendencia a mirar al pasado como una forma de contribuir a apaciguar el presente y todos sus horrores haciéndolo menos real. Pero despojar al presente de su realidad entrañaba ciertos riesgos. Resultaba fácil desentenderse de las posibilidades de hacer algo positivo en el campo y esas oportunidades existían de verdad. Ese ver nuestra "existencia provisional" como irreal constituía un factor importante en el hecho de que los prisioneros perdieran su dominio de la vida; en cierto sentido todo parecía sin objeto. Tales personas olvidaban que muchas veces es precisamente una situación externa excepcionalmente difícil lo que da al hombre la oportunidad de crecer espiritualmente más allá de sí mismo. En vez aceptar las dificultades del campo como una manera de probar su fuerza interior, no toman su vida en serio y la desdeñan como algo inconsecuente. Prefieren cerrar los ojos y vivir en el pasado. Para estas personas la vida no tiene ningún sentido."

#### LA PREGUNTA POR EL SENTIDO DE LA VIDA

"En realidad no importa que no esperemos nada de la vida, sino si la vida espera algo de nosotros"

Espero que t'hagi servit d'algo les cites, que t'he escrit...Et convido a rellegir-les, i a pensar-ho bé.

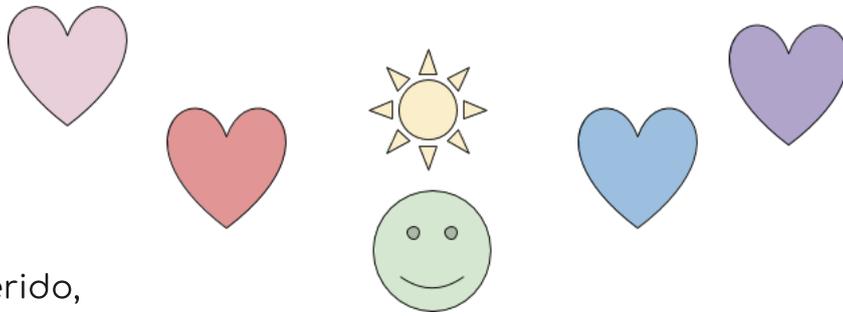
El que t'he escrit a dalt es com poder sobreviure a la vida, intentar ser lo més feliç (tot i que estiguis en captivitat, aïllat socialment...), la llibertat, TROBAR UN SENTIT A LA VIDA... però tot això es mitjançant les teves forces humanes. No sé si ets creient, jo si que ho soc...Siguis o no ho siguis, RESA. Tot i que siguis un desastre de persona, i tu solet@ no puguis, Jesús t'estimarà...tant que no va dubtar donar la vida per tu...per ell, tu ets l'amor de la seva vida, un heroi que NO es anònim, i la seva misericòrdia...es INFINITA...Déu t'estima, l'AMOR més gran t'ESTIMA.

Bueno, perdona per enrrollar-me tant...Pero abans d'acomiar-me m'agradaria animar-te a submergir-te en el art, aquests dies que no tens res a fer...L'art cura ferides, cura l'avorriment... Et recomano llegir poesia, o fer-ne tu mateix@, pintar, dibuixar, escoltar música, llegir...

PERSONA, m'encantaria algun dia conèixer-te, parlar amb tu...

UNA ABRAÇADA ENORME!!

Teresa Macaya.



Hola ser querido,

¡Quiero decirte que pienso en ti y te envío muchísima luz, salud, amor, paz y energía para que superas esta situación! Es normal sentir miedo pero lo que te va a ayudar es la confianza en ti y en el mundo. Ahora hay que aceptar y mirar hacia delante. Yo creo en ti y seguro que tienes la fuerza para sacarte de esto. Todo lo que necesitas ya está dentro de ti. ¡Eres un león, vamos que tú puedes! Ahora es el momento de mostrar a la vida que quieres seguir adelante.

Te recomendaría de enfocarte en lo bonito que va a venir después. Visualiza a tu familia o a las personas que más quieres que te abrazan fuerte fuerte y que te dicen: "Yo sabia que saldrías con salud !" Busca la emoción de gratitud por lo que tienes. Agarrate a estas emociones bonitas que te van a ayudar a superar cada situación. Tenemos una fuerza potente con nuestros pensamientos más que lo imaginamos. Enfócate en lo que quieres. Yo te quiero ver feliz. ¡Te quiero ver con los ojos brillantes y con muchísima fe que todo saldrá bien! ¡Confío en ti! Tú puedes!

¡Te mando muchísimo amor y un abrazo enorme!



Hola,

Me llamo Berta y soy una estudiante de secundaria de la escuela Mare de Déu del Carme. Vivo cerca de la estación de Ferrocarrils Catalans que se encuentra al lado de la Mutua de Terrassa, Si me asomo a mi terraza puedo ver el gran edificio donde te encuentras.

Se que esta situación és difícil, se que estas enfermo o enferma y no te encuentras bien, también me puedo imaginar lo duro que es estar completamente aislado de tus familiares, amigos, hasta si tienes mascota seguro que le echas de menos. Y entre tu y yo, la comida del hospital no está deliciosa que se diga.

Yo y mi familia estamos sanos, y todo esto esta siendo posible gracias a toda esta gente que se esta sacrificando por el bien de todos.

Desde mi casa te quiero mandar todo mi apoyo y fuerza, quiero que pienses en el plato de macarrones que vas a comerte cuando salgas, en el abrazo gigante que vas a poder darle a tus familiares, y a esas tapitas que te esperan con tus amigos.

También quiero que sepas que no estás solo o sola, estoy segura de que mucha mas gente esta poniendose en tu lugar y te eesta agradeciendo este enorme esfuerzo.

Mucha fuerza. Berta.

## ESTA CARTA ES PARA TI

Sería increíble abrir los ojos y ver que todo esto ha sido un sueño, o mejor dicho, una pesadilla. Pero esto es real y está pasando ahora. La naturaleza se nos escapa de las manos y controlar un virus que se ha propagado por todo el mundo no es algo fácil para nosotros. Pero hay algo que sí que podemos hacer seguro y es: esforzarnos y no dejar de luchar, luchar por aquello que nos pertenece, luchar por nuestras vidas y por conseguir volver con nuestro día a día, volver a abrazarnos y darnos las manos. Todos tenemos que poner de nuestra parte porque así es como funciona el mundo.

Sabemos que ahora no estás pasando por tu mejor momento y es por eso que te escribimos esto, para que sepas que no estás solo y para darte fuerzas. Porque nunca hay que darse por vencido. NUNCA. Y cuando superemos este gran obstáculo y echemos la vista atrás, nos daremos cuenta de todo lo que podemos hacer si nos mantenemos unidos.

Entonces seremos mucho más fuertes y estaremos mejor preparados para lo que venga. Creemos que en el fondo necesitábamos que algo nos parase los pies durante unos segundos, que nos hiciese dejar de ir de un lado para el otro, pensando en aquel trabajo pendiente, pensando en las facturas o en aquellos quebraderos de cabeza que, si te das cuenta, en realidad ni siquiera eran importantes. Ahora se escucha el silencio, el silencio de millones de personas conteniendo el aire al unísono, expectantes ante como avanzarán todos nuestros esfuerzos. Pero cada día rompemos ese silencio para llenarlo de aplausos y de vítores hacia aquellos héroes a los que no habíamos valorado suficientemente hasta ahora, aquellos que siempre han estado haciendo una labor maravillosa, pero estábamos tan ocupados mirándonos el ombligo que no nos dimos cuenta. No pienses en cuánto durará esto, ni en si es demasiado difícil. Muchas cosas son difíciles en esta vida, pero eres tú quien decide dónde están los límites y eres tú quién decide hacerles frente o no. Nosotros estamos haciendo todo lo que podemos, así que te pedimos que hagas lo siguiente: confía en nosotros, confía en las enfermeras y enfermeros que te atienden cada día y ten esperanza. Y ten presente que, por muy solo que te sientas ahora, no lo estás. Aquí estamos nosotros y te prometemos con la mano alzada que lucharemos por ti.

Y recuerda una cosa muy importante, es un virus que aún no sabemos controlar, sí, pero que no se te olvide que a ti no te controla nadie, tú decides cómo quieres estar hoy, y por muy difícil que sea, sonríe, alégrate de que te puedan enseñar esta carta y alégrate por toda la gente que está luchando, y por esa gente que está contigo apoyándote desde casa que no paran de pensar en ti.

Gracias. De parte de: todos.





Hola!!!

¿Y, tú? ¿Cómo decides enfrentar tu día?

Sé que estás en una situación difícil y entiendo tu sufrimiento, pero vamos a intentar ser positivos.

Sé que vas a salir de esto, te vas a curar, eres fuerte, confía!!!

Un abrazo muy grande lleno de todo mi apoyo y cariño.

Beatriz, de Zaragoza

\* \* \*

Querida persona,

Son las ocho de la tarde, el sol se ha ido y la oscuridad de la noche y la luz de la luna me acompañan. Estoy sentada en el suelo con música zen de fondo ya que acabó de acabar la clase virtual de yoga. Mi mente esta tranquila, inspirada y concentrada para escribirte esta carta. Espero que te guste y que te haga disfrutar unos minutos del día.

Como bien decía, acabo de acabar la clase de yoga, no había hecho nunca este tipo de deporte, pero me esta gustando bastante. Es un momento del día donde conecto mi cuerpo, mis músculos y mi mente, y no sabes lo bien que sienta. Una cosa muy curiosa del yoga, que creo que va especialmente bien para los tiempos que estamos pasando, es que cantamos unos cantos de agradecimiento tanto al principio como al final. Los primeros días te ríes cuando oyes al profe virtual cantando, pero con el tiempo, te das cuenta de que es un momento de agradecimiento de absolutamente TODO. Yo doy gracias de que mi familia, mis abuelos, mis primos, mis amigos y yo, estamos todo sanos por ahora. Además, al final de la clase, hacemos una postura que se llama Savasana. Físicamente consiste en estirarse en el suelo completamente, como un muerto, y dejar caer todo el peso en el suelo, pero psicológicamente es un momento donde desprendes todas las preocupaciones, todas las tensiones que estamos viviendo (es aquí donde saco toda la tensión que se me esta acumulando por convivir tanto tiempo con mi familia, así estoy de mejor humor). Una vez me desprendido de los peores humores, dejo un tiempo para pensar en todos vosotros, en los valientes que estáis aguantando este maldito virus con vuestras fuerzas, que estáis luchando y que lo vais a ganar. También en los otros valientes, que son las personas sanitarias que lo están dando todo para cuidaros, y para cuidarnos. UN FUERTE APLAUSO PARA ELLOS!!!!

Hablando de aplausos, realmente me emociona esta iniciativa de aplaudir en los balcones a todos vosotros, en estas pequeñas acciones es cuando te das cuenta de que todos somos humanos, y que nos hemos de apoyar sea lo que sea. Otro ejemplo de iniciativa es esta misma, la de escribiros una carta a todos vosotros para poder ayudar de alguna manera. El otro día, mientras tocaba la guitarra mirando a las musarañas, le di vueltas a como podíamos ayudar en todo este follón que estamos viviendo. Ojalá poder ir al hospital ayudar de alguna manera, o a hacer compañía a todos vosotros, o a repartir material a los hospitales, o ir a comprar para todos los abuelos que necesitan ayuda ... Pero ninguna de estas cosas es posible porque en el fondo la manera mas segura de ayudar es quedarme en casa escribiéndoos cartas, y créeme que me hace muchísimas ilusiones.

Para acabar, me presento para que sepas un poco mas como soy. Me llamo Simoneta Campillo, tengo 18 años y vivo en Barcelona. Estudié primero de psicología y soy una chica súper activa y deportista. Este confinamiento esta siendo todo un reto para mi ya que nunca en mi vida me había pasado tanto tiempo sin salir de los metros cuadrados de mi casa. Por suerte tengo una terracita donde tomo el sol y hago mis sesiones de deporte y yoga. Cuando estoy a punto de explotar porque no puedo mas, hago un macro esfuerzo e intento pensar en positivo, en que esto nos irá bien para aprender a valorar la compañía de las personas de nuestro alrededor, la familia, todo lo que tenemos, el exterior, la naturaleza (¡¡ja ver si la cuidamos de una vez por todas!! Greta Thunberg debe estar contenta porque hemos dejado de contaminar de golpe).

Por último, darte muchísimas muchísimas muchísimas fuerzas. Eres un/una valiente, y un/una crack. Tanto tu, como yo, como toda la humanidad esperamos que todo esto acabe pronto, te prometo que al menos mi familia y creo que el resto de los seres humanos vamos a hacer lo posible para que se acabe ya. Ojalá pueda tener respuesta tuya y que me expliques que tal estas, como te sientes, o que se te pasa por la cabeza, te dejo mi mail por si te apetece contestarme.

Me despido con un mega abrazo virtual, un besazo para ti, y sobretodo nunca pierdas las fuerzas y las esperanzas que esto en unos meses será agua pasada.

Tu puedes, Simoneta

## ÁNIMOS

Hola, antes de todo quería decirte que me llamo Eric, un niño de 13 años y soy de la escuela "Mare de Déu del Carme". Mis padres también tienen y están pasando el covid-19, y seguramente yo también. Solo quería decirte que muchos ánimos porque todos nos estamos esforzando, y sobre todo los médicos que están a nuestro lado para mejorar esta situación.

Se la situación por la que estás pasando, pero si todos hacemos caso y colaboramos con los médicos pronto te recuperarás y podrás ver a tus seres queridos.

Solo decirte que tengas mucha fuerza y que todo esto pasara.



QUERIDO PACIENTE,

SOY M<sup>a</sup> PAZ RIVERO ESTRUCH Y QUERIA ESCRIBIROS Y ENVIAROS MUCHA ESPERANZA Y CARIÑO.

ME GUSTARIA IROS A VISITAR Y DAR UN GRAN ABRAZO, PERO YO TAMBIEN ESTOY ENCERRADA EN CASA YA QUE SE SUPONE SOY GRUPO DE RIESGO., POR MI EDAD.

NO SE QUE DECIROS YA QUE SUPONGO NO OS ENCONTRAIS BIEN , PERO TODO LLEGARÁ CON ESTOS MAGNIFICOS PROFESIONALES QUE SE LO JUEGAN TODO POR ATENDEROS, Y CURAROS QUE ASÍ SERA PRONTO, YO REZO POR ELLO Y OS TENGO PRESENTES TODO EL DIA.

SOY VIUDA, TENGO 3 HIJOS 3 NUERAS Y 10 NIETOS QUE AFORTUNADAMENTO ESTAN BIEN AUNQUE NO PUEDO VERLOS, SUS EDADES VAN DE 2 AÑOS EL PEQUE A 20 LA MAYOR. SON 3 CHICOS Y 7 CHICAS TODOS PRECIOSOS (SOY SU ABUELA) Y ADEMAS ESTUDIOSOS Y BUENOS, ME VAN LLAMANDO POR TELEFONO PARA CONTARME DE SU ENCIERRO,

.EI OTRO DIA UNO DE LOS PEQUES ME DIJO “ ABU, DAME ALGO QUE MATARE A ESE BICHO PARA QUE NADIE MAS SE PONGA MALITO”

SI ES POSIBLE COMUNICARME DIRECTAMENTE CON VOSOTROS POR TEL. CORREO ELECTRONICO O WAT SHAP ESPERO ME LO DIGAIS.CUANTO ANTES, PARA ENVIAROS COSAS DIVERTIDAS PARA DISTRAERSE.

SI NECESITAIS ALGO QUE YO PUEDA ENVIAROS DECIDMELO Y LO HARE DENTRO DE MIS POSIBILIDADES., DE MOMENTO MUCHOS ABRAZOS Y BESOS.

EN REALIDAD ME DIRIJO A VOSOTROS COMO PACIENTES YA QUE SE QUE TENDREIS MUCHA PACIENCIA Y VENCEREMOS LA ENFERMEDAD, SEGURO Y PRONTO.

SI ALGUIEN PUEDE QUE ME CONTESTE,

NO OS CONOZCO PERO OS QUIERO A TODOS Y PIDO QUE NO PERDAIS LA ESPERANZA OS ENVIO MIS DATOS CON UN ABRAZO FUERTE!!

M<sup>a</sup> PAZ RIVERO TEL 619070112, E-MAIL: MPRIVEROaMPRESTUDIO.COM



¡Hola valiente!

¿Sabes? No sé muy bien qué decirte. Intento escribir todos los días para tratar de animar a la persona que lee mi carta. Pero esta vez, estoy en blanco.

No sé cuánto tiempo llevarás en el hospital, pero sean muchos o pocos días, seguro que estarás deseando volver a casa. Porque vas a volver a casa. Tú únicamente lucha por mantenerte bien y deja que los sanitarios que están a tu lado te cuiden.

¡Qué grandes esas personas que ahora mismo te rodean! Médicos, enfermeros, auxiliares, celadores... y un largo etcétera. Se merecen un GRACIAS en mayúsculas y una enorme sonrisa. ¿Qué me dices? ¿Les sonríes de mi parte?

Hay muchas empresas y personas que están poniendo su granito de arena en todo esto, cada uno con sus posibilidades. Hasta las señoras mayores están arrimando el hombro cosiendo mascarillas ¡una monada!

Así que no te rindas, por favor. Volveremos a la normalidad. Tarde o temprano estaremos de nuevo en los bares, tocaremos a la gente, las abrazaremos y besaremos. Iremos a la compra sin guantes ni mascarillas. Y no habrá colas con un metro de distancia entre cada uno. Porque somos seres sociales y nos gusta mucho arrimarnos jajaja.

Que todos echamos de menos cosas tan simples como pasear, ir de tiendas, tomar una cerveza y terminar con una copa. O dos ¡qué leches!

Y que no hay cosa que recargue más las pilas que un abrazo apretado.

Y que muchos estamos ya planeando un finde con amigos, sin fecha exacta, pero con muchas ganas. Simplemente para estar juntos, de risas. Nada extraordinario, nada fuera de lo que considerábamos "normalidad".

Pero para eso, hazme el favor de mantenerte fuerte, de seguir sonriendo a esos super héroes que te están cuidando y tener el firme propósito de volver. Que te están esperando con los brazos abiertos.

Hagamos un trato. Tú vuelves a casa y yo te invito a lo que quieras.

¿Nos vemos en la calle entonces?. Con cariño.

\* \* \*

Querido amigo, (desconocido pero amigo)

En un momento en el que el mundo vive un freno, una pausa para volver a poner en orden nuestras prioridades, un momento de incertidumbre, confusión... tú estás viviendo la historia en tu piel.

Estás al frente, eres uno de esos números que cada día deseamos que se vuelvan un Cero. Eres un ejemplo para todos. A ti que miras a este miedo directamente a los ojos, quiero demostrarte mi admiración por que cada día eres más valiente que el anterior. Más fuerte aún, ya que no tienes a los tuyos de tu mano.

Bien sé que ellos desean con toda su fuerza reencontrarte... Como yo deseo poder abrazar a los míos, y recorrer feliz los 600KM que nos separan. También a los que están al otro lado de la calle, y les sentimos tan lejos. Y también a vosotros, a los guerreros... los que tantos como yo, os pensamos cada día.

Sois los guerreros del 2020, los que habréis batallado contra vuestro propio cuerpo, y contra un gran desconocido, para volver a disfrutar de la VIDA. Palabra que debemos volver a admirar y sentir con la fuerza de cada una de sus letras.

Querido amigo, ahora ya conocido, te hago llegar un poco de mi vida. Seamos generosos, volvamos a pensar en los demás. Gracias por luchar por ti, y por todos nosotros.

Tu libertad y sentido de la vida nunca será tan amado como el día que cruces las mismas puertas que te llevaron a esa cama.

Valiente amigo, cada día es uno menos para sufrir, y uno más para vivir.

Ya queda menos. Mucha vida, Nerea

\* \* \*

Querida persona:

Cuesta entender cómo algo tan pequeño puede haber removido la vida de todo un planeta. Hay muchísimas palabras para definir toda esta situación en la que te encuentras, en la que me encuentro, en la que nos encontramos. Cansancio, hartazgo, impotencia, soledad, debilidad, tristeza, resignación, dolor, aburrimiento, ansiedad, preocupación, miedo, incertidumbre. Pero son solo palabras, nada hay como vivirlo.

Por eso, te invito a encontrarle un sentido a esas palabras. Es posible que no lo encuentres, porque simplemente quizás no lo tiene. Entonces, debes darle un sentido. No puedes dejar que un virus te desordene la vida sin llevarte tú algo de él. Llévate lo que sea. Retrospección, introspección, prospección. Fortaleza. Lo que sea. Recuerda su medida ínfima y la medida de tu ser. Gánale la batalla con tu humanidad.

Mucho ánimo.

¡Hola valiente!

Sé que estarás pasando probablemente por uno de los peores momentos de tu vida. Somos tantas personas en el mundo que quien iba a decir que te iba a tocar a ti. Sólo quiero que sepas, que los que estamos fuera os admiramos, que no paramos de interesarnos por vosotros. No importa que no os conozcamos, porque ¿sabes qué? Este virus ha hecho algo muy bueno, y es volver resurgir la sociedad, la humanidad, el preocuparse por el otro, el volcarse en aquel que lo necesita, lo conozcas o no. Este virus ha devuelto a muchas personas las ganas de verse, el añorarse. El no poder ver, no poder abrazar, no poder sentir a tus seres queridos ha sido un golpe muy duro, pero mirando el lado bueno, nos está dando una lección de vida, a todos.

Te escribo porque quiero transmitirte mi fuerza, ojalá pudiese estar contigo y con las demás personas que se han visto afectadas por esto, apoyándote y diciéndote que todo pasará, que lo pasarás, y que fuera te está esperando lo mejor: tus seres queridos, el mejor de tus restaurantes, la mejor playa, los mejores paisajes, el sol (que nos da la vida en cualquier situación), la brisa, el aire que respiras (ahora mucho más limpio, gracias al frenazo que nos ha provocado a todos esta pandemia), la mejor de tus canciones, el mejor de tus libros, o programa de televisión, tu mejor receta, ese hobby con el que tanto disfrutas, las flores, el tu mejor perfume, TODO. La vida está fuera y esto solamente es un semáforo, que ahora mismo está en rojo, pero cuando menos te lo esperes se va a poner en verde y vas a volver a vivir y a sentir todo aquello que tanto echas de menos. Yo, al igual que tú, también lo siento, pero es cierto que tu además tienes que luchar contra un virus, y por eso para mí y para todos los que estamos aplaudiendo cada día por todos vosotros, creemos que eres y sois unos valientes.

Mucho ánimo, queda muy poco!! Tú puedes!! Y recuerda, un día más es un día menos para acabar con todo esto.

Mejorate!! Que la vida sigue...



Querido/a luchador/a,

Eso es lo que eres, una persona valiente a la que sin previo aviso, te ha tocado estar en primera línea en esta dura batalla. Pero esto no va de ti solamente, tienes detrás de ti a millones y millones de personas dispuestas a estar en casa o haciendo lo que haga falta para que esta situación pase lo antes posible para que puedas superar esto.

Había pensado en no escribir esta carta porque quizá ya era demasiado tarde ya que gracias a Dios la situación está mejorando. Pero me he puesto a pensar y me he dado cuenta de que si tu estás cumpliendo tu dolorosa labor para con la sociedad, nosotros no podemos ser menos. Te hablo en plural porque me atrevo a decir que esto que te estoy escribiendo lo digo en boca de millones y millones de españoles.

No me puedo imaginar la situación que puedes haber vivido o te toca estar viviendo, pero recuerda ¡¡¡NO ESTAIS SOLOS!!! ¡¡Tienes a un equipo de médicos y enfermeros ESPECTACULARES dispuestos a hacer lo que sea para que todo salga bien y vuelvas a casa lo antes posible y eso juega a nuestro favor en esta dura batalla!! Yo no te pienso defraudar, cumpliré aquello que se me exija con tal de ayudar a que esto pase lo antes posible pero quiero que prometas dar un último esfuerzo, un empujón, sacar lo máximo de ti porque me remito a como he empezado este mensaje, te ha tocado estar en primera línea, es verdad, nadie te ha dejado escoger, también es cierto. Pero quiero decirte que las peores batallas las libran los mejores guerreros. Me da igual que tengas 20,30,40,50,60,70,80,90,100 años. ¡Lo único que importa ahora son las ganas con las que enfrentas esta batalla, porque una de las grandes cualidades de los grandes guerreros o guerreras es que su actitud y sus ganas de vivir no se las quita un puto virus!

Quizá no este en la posición de hacerlo, pero se que te lo puedo pedir, da un último esfuerzo para que salgas de ahí lo antes posible. Hazlo por todo aquello que has querido siempre en tu vida: familia, amigos, mascotas, compañeros de trabajo, Dios.... Lo que a ti te haga feliz... saca la fuerza de ellos porque por lejos que estén tienen unas ganas de abrazarte como nunca lo han hecho y de machacarte a besos.

LUCHADOR/A, ESTAMOS A TU LADO CADA NOCHE A LAS 20 APLAUDIENDOTE COMO JABATOS CON MIS 3 HERMANOS Y MIS PADRES PARA QUE SALGAS DE ESTA INCLUSO MEJOR QUE ANTES!! ¡CREEMOS EN TI, SABEMOS QUE PUEDES Y QUE NO VAS A DEJAR QUE UN PUTO VIRUS TE quite lo que te hace feliz!

¡UN BESO MUY MUY GRANDE!

MUCHISIMOS ANIMOS!

¡¡¡¡A LUCHAR CON ACTITUD Y ESPERANZA!!!!

\* \* \*

Hola futuro expaciente!

No sé muy bien por donde empezar, pero supongo que lo principal es presentarse. Me llamo Marta, tengo 19 años y ahora mismo estoy estudiando Derecho y Administración y Dirección de Empresas. Si te digo la verdad, mi vida con la cuarentena no ha cambiado mucho, teniendo en cuenta que tenía que estudiar para exámenes finales, los cuales hemos tenido que hacer por ordenador.

La razón por la que he querido escribirte esta carta es por dos simples motivos. El primero es para darte las gracias. Gracias por el esfuerzo que estás haciendo. Estoy segura de que no es fácil, pero también estoy segura de que te recuperarás. Estás en buenas manos. Gracias por tu sentido de la responsabilidad, porque al dejarte tú ayudar estás ayudando a los demás.

El segundo motivo, y el más importante, es para recordarte que saldrás de esta. Y volverás a abrazar a tu familia, a tus amigos. Les darás el mejor abrazo, el más fuerte que jamás has dado. Y cuando los tengas entre tus brazos recordarás estos momentos y te darás cuenta de que habrá valido la pena. Si hay algo que no hay que perder nunca es la esperanza. Ella es la responsable de esa fuerza interior que sale de dentro cuando parece que ya no podemos más. A mi me va bien pedírsela a Dios, ya que a veces yo me siento demasiado pequeñita y débil para entender muchas cosas a mi alrededor.

Todo esto pasará en menos de lo que parece, y cuando acabe esta situación te propongo lo siguiente: reúne a tu familia, escoged un restaurante bonito y que os guste, y decid uno a uno lo bueno que cada uno ha sacado de esta época. Porque en los momentos más duros, donde parece que todo tambalea, lo importante se mantiene firme.

¡Mucho ánimo y mucha fuerza! Te tengo presente en mis oraciones.

Querido desconocido:

Sin poder imaginarte, dibujarte ojos, adjudicarte gestos ni tampoco hacerme la más mínima idea de tu- seguro- profunda y compleja alma, te escribo desde la habitación de planchar de mi casa para contarte cosas, no muchas, pero sobre todo para pasar un rato contigo.

Me da tristeza preguntarte cómo estás y no poder saber la respuesta, espero que estés bien, que tu Señora Esperanza siga pacientemente asentada en tu corazón, de la mano de la Señora Confianza, y tú rezándoles fervorosamente para que todo pase y tú vuelvas a la salud.

Yo me llamo Carolina, tengo 21 años y soy de Barcelona. Esta cuarentena me ha hecho llorar ya demasiados días, en muchos momentos me siento encerrada, improductiva, impotente, dejando pasar la vida, perdida entre mucha niebla... La vida es niebla dijo Unamuno.

Por favor, no pretendo, ni muchísimo menos, comparar situaciones, te lo explico por si por casualidad hay una mínima posibilidad de que tú también te hayas sentido así, porque si es así, es un honor para mi com-padecer contigo, y un regalo que tú compadezcas conmigo, com-padecer-nos, compartir el dolor, es de las cosas por las que vale la pena vivir.

Quiero pensar que estás cuidándote mucho porque es lo que ahora mismo más necesitas, cuidarte, cuidarte, cuidarte, y también sentirte cuidad@.

Reírse sana mucho también, Paquita salas si tienes Netflix me ha sacado muchas carcajadas estos días.

Salir de dentro, sacar las angustias y los miedos, desmontarse y volverse a montar, hacerse cenizas para después renacer

Descansar, dormir bien y tranquilo, que el inconsciente no aparezca en forma de pesadillas y te robe la serenidad

Beber agua, alimentarse bien y variado...

Rezar si quieres, y si no, pues no.

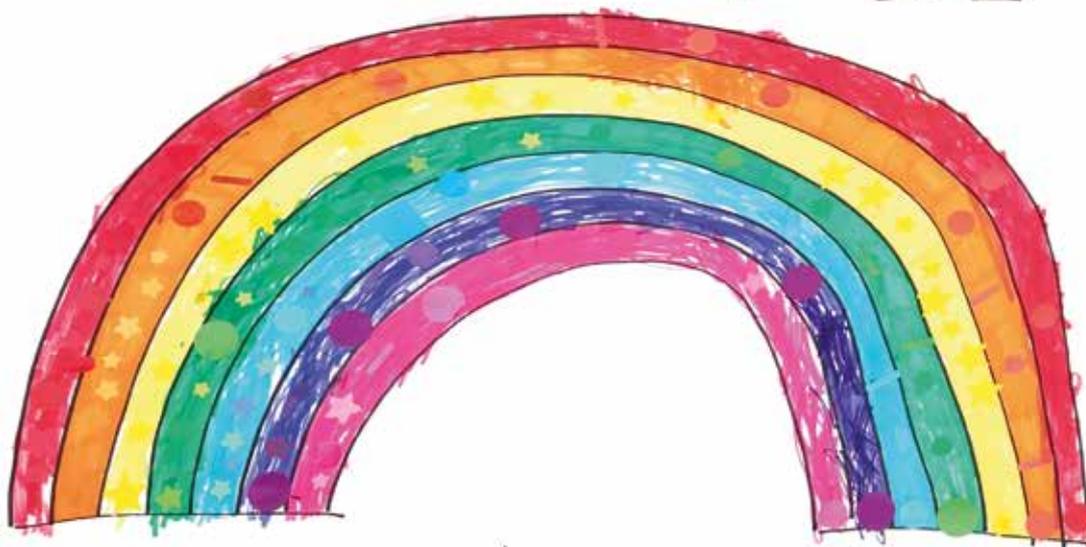
Y poco más se me ocurre decirte...

Quiero darte las gracias por haberme leído, por tomarte el tiempo para que te importe lo que una desconocida de 21 años tiene que decirte

Solo eso, que te mando un beso enorme, que voy a pensar en ti estos días, y que quizás en un futuro nos cruzaremos algún día por la calle y ni nos enteraremos, pero será una escena curiosa, eso seguro

Un abrazo muy muy fuerte. Carolina

# TOT ANIRÀ BÉ !



#Joemquedoacasa

Hola!

Me llamo Paula Cabañas, tengo 21 años y soy estudiante, hago 4º de Psicología.

No te conozco pero me gustaría escribirte unas palabras. No) encontramos en un momento muy complicado, yo lo vivo desde casa, estar en el hospital tiene que ser más duro, pero te animo a que lo vivas de la mejor manera posible, en cierto modo es una oportunidad. Es un parón de nuestras vidas tan ajetreadas y ocupadas. Es un buen momento para poder reflexionar de aspectos más trascendentales como:

- ¿Quiénes somos? ¿Nos conocemos a nosotros mismos?
- ¿Éramos felices con la vida que llevábamos?
- ¿Hacíamos lo que realmente queríamos?

Estar aislado es una oportunidad para pasar tiempo con uno mismo, no sé si eres creyente o no. Yo sí lo soy, y sé que solo no estás, el Señor te ampara y te acompaña, puedes rezarle o hablarle. Te voy a escribir unas citas de la Biblia que me gustan mucho:

- "Porque yo sé muy bien los planes que tengo para ustedes - afirma el Señor - planes de bienestar y no de calamidad, a fin de darles un futuro y una esperanza."
- "Por eso les digo: crean que ya han recibido todo lo que están pidiendo en oración y lo obtendrán".

El Señor siempre saca frutos de todo y todavía más de las situaciones de sufrimiento.

Yo desde aquí rezo por ti, por los demás enfermos y por las personas que los cuidan.

Te envío un abrazo de todo corazón

Paula.

Hola amigo, te escribimos mi hijo Àlex y yo Maria para animarte y desearte todo lo bueno del mundo, te enviamos mucha fuerza y mucho cariño, estamos todos confinados para intentar ayudaros en lo que único que podemos hacer, quedarnos en casa, para que podáis estar bien atendidos por los pedazo de profesionales que tenemos, unos héroes como tu, tranquilo, estás en muy buenas manos.

Esto acabará pronto, solo tienes que pensar en positivo, piensa en lo que más te hace ilusión y enfócate en eso día a día, minuto a minuto, no permitas ningún pensamiento negativo, eso no te ayuda.

Eres un valiente, tu vas a poder con esto y con mucho mas, no pierdas la esperanza, todo pasará y seguiremos viviendo y recordaremos esto como algo único. Ten mucha paciencia, el día que salgas y vuelvas a estar con tu familia será uno de los días más bonitos y felices que hayas vivido, eso es lo más importante ahora, piensa en ellos, lucha por curarte, quiérete mucho y no te rindas. De esta vamos a salir todos más fuertes y más humanos.

Te enviamos mucho ánimo, mucho amor, muchos abrazos, mucha energía positiva, mucha luz, mucha paz y todo nuestro cariño.

No te conocemos pero sentimos igual que tu.

Maria i Àlex



## VOLVEREMOS A ABRAZARNOS

Todo se detuvo en un instante.

Las risas, los abrazos, los besos.  
Los paseos bajo la lluvia.  
Los sueños.  
Ya no volvimos a ver el mar  
Ni caminamos de la mano  
Por el viejo puerto.  
Todo nuestro mundo, en un instante,  
Se quedó lejos.  
Envuelto por lo incierto  
Encerrado en su celda  
De temores, sueños rotos y silencios  
Encadenados a la ausencia.  
Añorando el contacto, la presencia  
Los besos y los abrazos.  
Lo encuentros.  
Añorando los paseos  
Por el viejo puerto.  
Cogidos de la mano.  
Libres, despreocupados.  
Sin miedo.  
Pero eso fue hace tiempo...

Alguien gritó: ¡Me niego  
A ser esclavo de mi miedo!  
Otro respondió, desde su encierro:  
¡Salgamos a la luz, miremos el cielo!  
Y uno más clamó:  
¡No nos dejemos vencer!  
¡Cantemos, riamos, soñemos!  
¡Celebremos la vida con estruendo!  
Y el eco de sus voces  
Llegó a mil rincones y luego  
A diez mil más y a millones.  
Y todas las voces fueron una  
Y todas a una gritaron ¡Venceremos!  
Y desde todas las esquinas  
Del mundo  
Resonaron las canciones y las risas,  
Y volvieron los besos  
-de lejos- y los deseos  
Y los sueños.  
Y los abrazos virtuales  
Y los "te quiero".  
Y el mundo detenido,  
Alejado de sí mismo,  
Prisionero de su miedo,  
Volvió a la vida  
De nuevo.

Y yo juro por mi vida  
Que todo esto pasará.  
Y que cuando todo haya pasado  
Volveremos a abrazarnos  
Y a besarnos y a tocarnos.  
Volveremos a sentir el mar  
Y cogidos de la mano  
Pasearemos por el viejo puerto.  
Y volveremos a soñar  
Y a reír y a cantar los versos  
Que hoy escriben mis dedos  
Dictados por mi corazón.

Y volveremos a sentir la lluvia  
Bañando nuestros cuerpos  
De vida y de deseo.  
Y ya no temeremos al silencio  
¡Nunca más!  
Ni a la soledad ni al miedo.  
Y te juro que jamás, jamás  
Nuestro amor volverá  
A ser de lejos.



## Mensaje de ánimo

Hola, soy un alumno de la escuela Mare de Déu del Carme. Voy a quinto de primaria, mi nombre es Eric Villarreal, tengo 11 años y vivo en Terrassa (Barcelona). Mi colegio está en la misma ciudad donde vivo, a unos 1000 m de mi casa. Hoy te he querido escribir esta carta para darte muchos ánimos, para que podamos superar este virus y entre todos ya verás cómo lo vamos a conseguir. Tú mi persona anónima muy pronto podrás salir del hospital.

El primer día que me dijeron que en China había aparecido este virus no me asusté, pero luego cuando llegó a España tengo que decir que me empecé a preocupar. Cuando nos informaron de los primeros casos en Terrassa, nos dijeron en la escuela que no iríamos más, hasta que se acabase el estado de alarma, provocado por este virus. Desde ese momento me he sentido muy asustado. Mi sensación de estar confinado es muy rara. Quiero que el COVID-19 se acabe para poder ver a mis amigos, familiares, conocidos...

Te doy mucha fuerza y deseo que te recuperes muy pronto. Si todos luchamos por este virus lo venceremos. Es decir que todos estamos con vosotr@s. Muchos ánimos a todos, pronto ya habrá pasado este virus y todos lo recordaremos como una situación histórica.

En estos días hemos aprendido a valorar muchas cosas y tenemos que confiar en todas las personas que trabajan en los hospitales. Ellos están haciendo todo lo posible para que vosotr@s os recuperéis y volváis a estar sanos. Conozco a muchas personas que han tenido el virus y ya les han dado el alta porque han mejorado. Tú pronto serás una de esas personas, confía en los profesionales que te cuidan en los hospitales y haz caso de sus consejos.

Yo como un niño de 11 años que soy, solo puedo quedarme en casa, tener paciencia y ahora me han dado la oportunidad de poder hablar contigo y alegrarte el día escribiéndote esta carta.

Si quieres enviarme un correo para poder hablar conmigo, aquí tienes mi dirección: [ericvillarreal@a.carmelitans.org](mailto:ericvillarreal@a.carmelitans.org)

# MUCHA FUERZA QUE NOSOTR@S PODEMOS



Hola!!!!

¿que tal estas? supongo que estas confinado/a en el hospital. Nosotros llevamos también no sé si 15 o 16 días en casa sin salir. Esto del virus es una lata, pero entre todos lo vamos a vencer!!! Los que estáis en los hospitales no creáis que estáis solos, tenéis a los mejores médicos, enfermeras, auxiliares, etc... a vuestro lado para que os mejoréis, toda la gente a su manera esta luchando para vencer al virus, y lo dudes que asi será, que entre todos GANAREMOS!!!

No te he dicho mi nombre, soy Rosi de Viladecans y tengo 49 años. Estoy trabajando desde casa. Intento sacar siempre un ratito para poder escribir a alguien, porque a mi me gustaría recibir alguna carta en caso de estar en vuestra situación. El hecho de estar aislado no debe de ser fácil, pero recuerda, ese aislamiento es necesario para ganar.

Te dejare mi correo por si cuando te den el alta me lo quieres decir es [rosimruiz@hotmail.com](mailto:rosimruiz@hotmail.com) me alegrará saber de ti.

Recuerda que cuando salgas estarán los tuyos esperándote con los brazos abiertos, no se si podrán todavía besarte jajajaaj, pero seguro estaréis felices de reencontraros.

Bueno desearte muchos ánimos, desde Viladecans toda mi familia te enviamos mucha fuerza y recuerda que NO ESTAS SOL@ y LO VENCEREMOS!!!!!!!

Un abrazo virtual!!!

Querido héroe

No me conoces, pero quería escribirte para decirte que no estás solo, estamos contigo en espíritu. Espero que estés bien, aunque no dadas las circunstancias. Te quería escribir puesto que me imagino que deben ser unos días solitarios y de mucha incertidumbre y espero que esta carta te pueda dar aliento y compañía.

Te escribo desde mi casa de Barcelona, me llamo Inés y tengo 27 años estudié Farmacia y ahora trabajo en Marketing para un laboratorio Farmacéutico. Soy la mayor de 4 hermanos y en casa estamos los 6 (con mis padres) como todos más de 4 semanas encerrados. Es duro estar encerrado tanto tiempo, sobre todo cuando eres joven y con vida activa, pero por esta causa merece la pena y espero que mi pequeño granito de arena nos ayude entre todos a salir de esta situación. Pero sobretodo, que evitando salir pueda contribuir a que los hospitales estén menos congestionados, el personal sanitario menos agobiado y así a ti y a otros como tú os puedan dar el tratamiento que necesitáis para que os recuperéis lo antes posible. Por esto aguantaré todo lo que sea y tomaré todas las precauciones necesarias para que todos los que estáis en los hospitales podáis volver a casa y reencontraros con vuestros seres queridos. ¡Porque juntos somos más fuertes!

Por eso te pido, por favor sigue luchando como lo estás haciendo hasta ahora, sé (o me imagino, pues no lo he vivido) que son unos días difíciles donde te encuentras solo y a veces desanimado pero te quiero pedir que no desfallezcas pues seguro que lo estás haciendo muy muy bien! Sigue así, aférrate a los recuerdos bonitos del pasado y a los sueños que quieras cumplir en un futuro, pues esto pasará y seremos más fuertes; valoraremos los pequeños detalles y saborearemos más todos aquellos momentos que nos hacen felices.

Siento que estés pasando por estos momentos difíciles, de verdad, pero has de seguir siendo fuerte y pensar en toda la gente que te quiere y te admira, ahora más que nunca eres un ejemplo para ellos. Eres un ejemplo de lucha y un héroe para todos así que GRACIAS!

La vida te ha retado y te ha puesto en tu camino está dura batalla, pero no temas, vas a ganarle la guerra al Coronavirus, ya que no estás solo cuentas con un equipo de apoyo grande y un equipo médico muy bueno.

Para acabar, te envió un poema que a mí me gusta mucho pues me enseña que lo importante y la felicidad no es la fama ni el dinero sino el día a día y las pequeñas cosas. Estos momentos parece que nos obligan a darnos cuenta de ello. Espero que te guste.

Un abrazo muy fuerte, cuídate mucho. Inés

P.D: Si estuvieras solo y tuvieras acceso a tu teléfono y te apeteciera mantener contacto mientras sigues hospitalizado o en cuarentena estaré encantada de recibir noticias tuyas! Y también si quieres de contarte más mías

#### **CANCIÓN: SIEMPRE IMAGINÉ**

Siempre imaginé la felicidad ligada al poder y a la comodidad  
Siempre imaginé la felicidad ligada A mis sueños cumplidos  
No sabía que la felicidad era así  
Miembro de un pueblo tengo familia  
Ciudadano del Cielo y de estirpe elegida  
De nación piedra de iglesia que habita en Jerusalén  
Oveja del divino redil  
A quien el pastor señala y susurra:  
Estos son mi padre y mis hermanos, soy de tu familia  
Que bonita es tú Iglesia  
Siempre imaginé la felicidad ligada al poder y a la comodidad  
Siempre imaginé la felicidad ligada a mis sueños cumplidos  
No sabía que la felicidad está aquí  
Aquí y no allí, ahora y no mañana  
En lo que hago y no en lo que queda por hacer  
Dentro de mí Él sabe que me amas  
Aquí la noche está como el día  
Lugar desde el que me miras y me susurras:  
Cuanto te he esperado, soy de tu familia  
Que bonita es tu Iglesia  
Riéndome de mi autosuficiencia  
Contigo pan blanco que me susurras:  
Sed uno como el Padre y yo  
Porque soy de tu familia  
Que bonita es...  
Estos son Madre y mis hermanos soy de tu familia  
Que bonita es tu Iglesia



## ~Juntos podemos~

En ciertos momentos de la vida necesitamos unas palabras de apoyo que nos ofrezcan fuerzas para iniciar algo que conlleva cierta dificultad, o seguir en la lucha por algo que deseamos conseguir. Me llamo Nerea Bonilla, soy alumna del colegio Mare de Déu del Carme y tengo 14 años. Te escribo estas palabras para hacerte saber que estamos contigo, que tienes el cariño y el apoyo de miles y millones de personas para ser fuerte y salir de esta burbuja.

No todos los momentos de la vida son felices, en algún momento se nos presentan momentos difíciles que debemos afrontar. Es cierto que la vida da fuertes golpes, pero recuerda que un fracaso no es el final y, aunque nos cueste levantarnos después de una caída, existe un mundo nuevo más allá. La vida es un camino que debemos seguir siempre adelante, nunca debemos dar un paso atrás, no debemos tener miedo, debemos afrontar los problemas con valor. Yo como estudiante me paso las veinticuatro horas los siete días de la semana en casa, no voy a negar que sea fácil, porque a mí personalmente me agobia, pero entiendo que esta circunstancia es para prevenir y evitar que no se produzca más contagios. Con esto podemos conseguir que el personal sanitario, os estén ayudando y apoyando cada día.

Me gusta ayudar a esas personas que están peor que yo, solas sin sus familiares. Sé que es difícil no poder ver a tus seres queridos, pero desde donde estén, te están apoyando día tras día. No te asustes, no decaigas, yo y todos los que te quieren estamos a tu lado para ayudarte a superar este mal trago. Sé **fuerte** y **aguanta** porque pronto habrá pasado todo lo malo. **Ánimo**, tú puedes conseguirlo. NO le temas al VIRUS porque todos nosotros estamos a tu lado para ayudarte a vencerla.

En algún momento te das cuenta de que no es el camino que se vuelve más fácil, sino que tú te haces más fuerte. Si la montaña que subes te parece cada vez más imponente, es porque la cima cada vez está más cerca. Yo tengo fe y esperanza que la persona que está leyendo esto, va a seguir adelante, va a enfrentarse a todo lo que le viene.

Al final gana, quien todas las mañanas se levanta para hacerle frente a la vida, a pesar de todos sus problemas.

Seguramente tus seres más queridos tiene lágrimas en el corazón, pero te regala siempre una sonrisa. Sé que aún no nos vamos a poder conocer, por ahora lo que quiero es que te recuperes pronto, que seas fuerte y no te rindas. Siempre se suele decir que el cariño de una persona vale más que mil palabras, pero poco a poco, siempre se empieza por algo pequeño. Ojala, tuviese una respuesta el día mañana y poder verte con esa fuerza que tienes dentro.

**Espero tu respuesta, para contactar conmigo:**

[nereabonillarojas10@gmail.com](mailto:nereabonillarojas10@gmail.com)

# ¡UN BESO ENORME Y FUERZAS, JUNTOS VAMOS A CONSEGUIRLO!



Hola soy Eric,

En estos momentos difíciles me gustaría poder compartir contigo una esperanza positiva para el futuro, donde todas estas cosas que están pasando, como enfermedades y pandemias serán cosa del pasado.

Dios promete en su palabra, la Biblia, que muy pronto dejaran de existir, como se menciona en el libro de Isaías 33:24 "ningún habitante dirá: estoy enfermo".

Esta es tan solo una de las maravillosas promesas que Dios nos dice que hará en un cercano futuro.

Me gustaría, que cuando tuvieras ocasión, pudieras visitar esta página web: [WWW.JW.ORG](http://WWW.JW.ORG), allí encontraras mas información al respecto.

Deseo que pronto te recuperes y puedas volver a casa con tu familia y amigos.

Un saludo, ERIC.

Hola, me llamo Montse y vivo en Castellar del Vallés. Me he ofrecido a escribirte voluntariamente porque quiero ayudar en lo que pueda a quien lo necesite en estos momentos tan difíciles que son para todos. Y como que no puedo de otro modo pues me he ofrecido a dar mi granito de arena aunque sea para entretenerte un poquito.

No se quien eres. Espero que estés bien de salud y te recuperes muy pronto. Estas en buenas manos.

Es posible que ahora te sientas solo/a estando en cuarentena. Son momentos duros para todos y en los que te das cuenta de las cosas que realmente importan: la FAMILIA.

Yo, gracias a Dios no tengo a nadie enferma en mi familia. Aunque tengo mis padres que viven solos y son muy mayores y padezco mucho por ellos. Pero por su bien, no voy a verlos.

Cuenta con que saldremos de esto si estamos todos unidos y si nos ayudamos los unos a los otros. Este duro golpe te ha tocado a ti muy directamente aunque todos también nos sentimos muy heridos.

De esta creo que todos saldremos reforzados y nos habrá servido para valorar lo que tenemos.

Vamos eso creo porque sino poco hemos aprendido. Nuestra escala de valores creo que nos va a cambiar en algo. Aunque sea para valorar un poco más las cosas realmente importantes de nuestras vidas.

Espero que pronto tengas el alta y regreses a tu casa con los tuyos. Piensa que estás en muy buenas manos. El equipo médico que tienes espero que te esté cuidando mucho y te cure lo antes posible. Ellos también lo tienen que estar pasando fatal, con tanta gente enferma a la vez y con pocos medios a su alcance.

Bueno, cuídate mucho que los tuyos te estarán esperando en casa con los brazos abiertos. No pierdas la esperanza y confía en tus cuidadores que están dando lo mejor de sí mismos.

Un abrazo



Para uno de nuestros luchadores y luchadoras.

Hola amigo/a soy Ana una chica de 22 años de profesión diseñadora y sastre. Vivo en suiza con mi pareja pero soy de Barcelona. Somos amantes de la naturaleza, del arte y del deporte.

Te escribo porque aunque no te conozco estoy segura de que eres una persona muy fuerte con un alma enorme. Ahora no estás en tus mejores momentos, pero piensa que de cada sonrisa que regales puedes construir un imperio.

Te quiero dar las gracias por tu esfuerzo en estos momentos difíciles. Tu eres un héroe de hoy en día. El mundo está parado pero tu sigues aquí luchando y ayudando al resto. Gracias por tu valentía, eres más valiente de lo que crees. Puede que te sientas confundido y algo perdido, pero tú vales el mundo.

“Hay momentos en que los problemas entran en nuestras vidas y no podemos hacer nada para evitarlos. Pero están ahí por una razón. Sólo cuando los hemos superado entenderemos por qué estaban allí”.-Paulo Coelho.

Todos los días tendrás ese momento, ese detalle de amor y felicidad que te dará la fuerza para recuperarte. Sean las circunstancias que sean, porque tú puedes.

Estoy contigo y seas o no religioso o creyente de lo que sea. Una vez al día me acuerdo de ti y sin ponerte cara ni nombre, me sacas una sonrisa y ofrezco el trabajo de mi día por ti. Porque así, juntos los dos, seremos más fuertes y creceremos como persona.

El amor lo puede todo y te mando todo el cariño del mundo a ti, que luchas por todo el resto de nosotros.

Tienes todo mi apoyo incondicional! Gracias por todo lo que estás haciendo. Con todo mi cariño,

Ana

Querido amigo,

Soy Blanca, una chica de 21 años y me gustaría darte ánimos, aunque no sé muy bien cómo hacerlo, así que te voy a contar un poco mi experiencia, a ver si te ayuda. Hace unos años me diagnosticaron un cáncer y tuve que estar ingresada durante 40 días sin poder recibir visitas. Aun así, no me acostumbro a las enfermedades ni al mal. Soy cristiana y una mimada de Dios, por lo que, aunque a veces no entienda nada, me fío de Él, me cojo más fuerte de su mano y dejo que Él camine por mí (en el camino de la vida).

El otro día, leyendo la Biblia, encontré lo siguiente: “vio Dios cuánto había hecho y todo estaba muy bien” (Gn 1, 31). Y es que Dios es perfecto y no se equivoca. A veces nos cuesta entender Sus razones, pero yo hace años me di cuenta de que no vale la pena ni cuestionárselo. Simplemente tenemos que abrazar Sus planes y confiar en Él. Llevamos unas semanas de aislamiento y gran preocupación, pues la situación va de mal en peor. Cada uno se encuentra con unas circunstancias distintas, pero lo que realmente marca la diferencia es el cómo las vivimos. Es la personificación de “elegir ver el vaso medio lleno o medio vacío”, eso sí que depende de uno mismo.

Mi casa se ha convertido en un búnker, no entra ni sale nadie. Estamos los cinco 24/7 juntos. Lo que al principio pensaba que iba a ser un drama, se ha convertido en una gozada. Y eso que yo soy la primera que exploto, pero luego me calmo y me disculpo; ahí está la clave: la humildad. El confinamiento está rebajando mi ego, me está puliendo y acercándome a mi familia. Es brutal que podamos ir cada mañana a misa, tomar el desayuno, el café de mediodía, la comida, hacer sobremesa, la siesta, cenar o lo que sea pero siempre juntos. Es como vivir en un constante fin de semana. Realmente hacemos de cada día una fiesta; pues a pesar de que la incertidumbre haya entrado por un agujerito, se nota que la casa es de Dios al 1000%.

Lo mejor de todo esto es que estoy aprovechando y disfrutando muchísimo todo el tiempo extra que tengo para rezar (una de las cosas que más me gusta; no sólo porque puedo hablar con Jesús, mi mejor amigo, sino porque me da la paz, la fuerza y la alegría que necesito diariamente). Ahora vas a flipar un poco de mi locura, pero mi jaculatoria favorita de estos días es: “ojalá ser coronavirus para contagiar el Amor al mundo entero”. Así que, durante estos meses de confinamiento, voy a entrenar duro para salir a la calle como un diamante perfectamente pulido y traslúcido a la Luz de Cristo, pues no tengo ni media duda de que basta que recemos fervorosamente para que Dios se sirva de esta situación, y dentro de unos meses, cuando vuelva la calma, verá Dios cuánto ha hecho y todo estará muy bien, porque Él es perfecto.

Por eso necesito tu ayuda, necesito que seas esa Luz que yo estoy pidiendo. Basta con sonreír, mirar a los ojos, agradecer, pedir las cosas por favor, perdonar; y cuando creas que no tienes fuerza ni para eso, recuerda que tienes todo un ejército rezando por ti. No sólo por tu próspera curación, sino para que saques fuerzas de donde creas que no las hay. Así que te pido que confíes en mis palabras, porque no las digo yo sino que las dice un jefeazo que nos quiere con locura: Dios.

En fin, no te quiero aburrir más. Solo te quería decir que estoy contigo y que hay luz al final del túnel. Por eso te quiero invitar a vivir la enfermedad desde este enfoque cristiano, porque Dios es Amor y ahora está más cerca de nosotros que nunca. Él es el primero que quiere que seamos felices.

Un fuerte abrazo, Blanca

\* \* \*

QUERIDOS PACIENTES Y AMIGOS,

ESTA ES LA 5ª CARTA QUE OS ESCRIBO PARA CONTINUAR DANDOOS ANIMOS PARA SOBRELLEVAR ESTOS MALOS DIAS EN EL HOSPITAL, ESTOY SEGURA DE QUE HACEIS LO QUE PODEIS PARA CURAROS PRONTO E IROS A CASA. SUPONGO QUE SOIS CONSCIENTES DE QUE TODO EL PERSONAL QUE OS CUIDA HACE TODO LO POSIBLE PARA QUE SEA CORTA VUESTRA ESTANCIA, Y ASÍ SERA.

A MI ME ENCANTARIA AYUDAROS PERO ESTOY CONFINADA EN CASA Y NO ME DEJAN SALIR, ESO SI, PIENSO EN VOSOTROS TODO EL DIA Y REZO PARA QUE SALGAIS REFORZADOS DE ESTE MAL MOMENTO Y PODAIS ANALIZAR QUE HAY MUCHAS COSAS EN LA VIDA DE LAS QUE CASI NO NOS DAMOS CUENTA, POR LAS QUE MERECE LA PENA VIVIR.

PENSAD QUE PRONTO PODREMOS CELEBRAR EL FINAL DE ESTE “MAL BICHO” QUE OS TIENE FASTIDIADOS, HAY QUE LUCHAR Y VENCERLO CON TODAS NUESTRAS FUERZAS.

ANIMO, ANIMO, ANIMO ¡!!! Y MUCHA FUERZA PARA GANAR ESTA BATALLA, CON ELLO GANAREMOS LA GUERRA CONTRA EL VIRUS.

UN FUERTE ABRAZO, Mª PAZ RIVERO

Querido héroe,

Me gustaría empezar la carta dándote mis máximos reconocimientos, eres y serás un héroe de esta guerra que estamos sufriendo; los días que estamos viviendo son desgraciadamente históricos, pero, cuando los miremos con retrospectiva, podrás decir que fuiste de los que venció, de los que salió victorioso de esta batalla personal que implica enfermar de covid-19.

En casa también tuvimos un enfermo, por suerte aislándolo ya fue suficiente y, por experiencia propia, te puedo asegurar que el abrazo al reencontrarnos, como el que tendrás al volver a casa, será espectacular, como esos besos que se recuerdan para siempre. En la vida, son estas cosas las que se recuerdan y da pena que tengamos que pasar por esto para valorarlo, pero ahora que lo hacemos, aprovechemos, vivamos una vida plena, con sentido y con esperanza, con amor y cordialidad.

Honestamente, cuando me he sentado a redactar esta carta, no sabía que escribir ¿Qué le escribes a alguien que no conoces? ¿Qué lo está pasando mal? Me quiero disculpar de primeras, entre que no escribo con mucho talento y que soy ingeniero... Pero espero que la idea subyacente se entienda: estamos todos con vosotros, os queremos en casa y vamos a hacer todo lo que haga falta para que volváis a estar sanos. Tenéis una legión de personas dispuestas a lo que haga falta y, en este país, siempre que ha faltado el pan, ha abundado la solidaridad, como se está demostrando. Cada vez que salimos a aplaudir o cada cartel de "TODO IRA BIEN" es un homenaje también a vosotros, pues sois los vosotros los que mañana nos curarán a nosotros.

No me gustaría acabar esta carta sin recordar a todos los sanitarios que están combatiendo, a pie de trinchera, esta pandemia. En concreto los que te han cuidado A TI, a esa enfermera o médico que han salvado tantas vidas. Son en estos momentos, en los de dificultad, donde la gente saca lo mejor de sí. Hoy en día los turnos de 12 horas, el sufrir el riesgo de contagiarse, la falta de descanso y la lucha por cada vida humana es el equivalente moderno a las grandes gestas. Es el sacrificio la muestra más sincera de amor que se puede realizar.

No se si eres creyente, yo sí, en casa cada día rezamos en familia un rosario, y ten por seguro que es por ti, para darte fuerza cuando la necesitáis, ánimos en momentos de pesar y un abrazo cuando te den el alta, que te lo darán. El otro día Jordi Evole entrevistó al Papa por Skype y dijo una frase muy bonita: <<No me gusta la palabra optimismo, yo tengo esperanza. Vamos a salir mejores>>. Yo, como el Papa, tengo esperanza, esperanza de que te curarás y de que saldremos más fuertes de esta.

Espero que te mejores pronto y que cuanto antes podamos pasar página de este oscuro capítulo de nuestras vidas que, pese a inmensamente desdichado, nos ayuda a ver la luz de nuestros días. La noche es más oscura justo antes de alba. Un abrazo cordial, fuerte y afectivo. Xavi Valles

PD: Si quieres contestarme estaré encantado en saber de ti, mi correo electrónico es el siguiente xavi-valles@hotmail.com

\* \* \*

En unos días de tantas y tantas palabras, pienso en escribirte a ti, que estas ahora en esa habitación aislada, luchando contra un virus que no podemos ni ver, siendo un luchador valiente, dejándote la piel por seguir a tope. Para volver un día de estos a la normalidad, a como vivíamos antes, a gozar de la familia, amigos, de esas cervezas o comidas en bares disfrutando del buen clima, pero con más ganas que nunca. Te digo esto, porque lo conseguirás, conseguirás salir de esta, porque, aunque no te conozca, sé que lo conseguirás, como muchos más que están igual que tú, porque todo un país está contigo, aunque no te conozcamos, y para ello nos quedamos en nuestra casa por ti, porque eres el más importante de esta historia, una historia que quedará marcada en nuestros corazones. Algún día, podremos contar esta historia a las generaciones futuras, porque es una historia que vale la pena contar, y en la cual tu eres el personaje principal, junto con otra mucha más gente que lucha día y noche al igual que tú. Te quería agradecer tu esfuerzo por seguir ahí, porque sé que no es fácil, pero debemos ser fuertes, más fuertes que nunca, y tú sé que lo harás, porque pasaran estos días como pasan todos los días malos de la vida, y amainará esa ventisca que ahora está removiendo nuestras vidas.

Porque hay algo que nos impulsa a seguir viviendo, y cuanto más difícil nos lo ponen más salimos adelante, porque somos los mejores, y aunque ahora no estemos cerca, nos sentimos más cerca que nunca. Por esta razón, te invito a seguir luchando como lo esas haciendo, porque juntos lo conseguiremos, y saldremos de esta. Me acuerdo y rezo por ti en estos días tan complicados.

¡HOLA!

ME LLAMO CARLOTA, TENGO 15 AÑOS Y VOY A 4ºESO. SE SUPONE QUE EL AÑO QUE VIENE EMPIEZO BACHILLERATO Y NO SE NI SIQUIERA DE QUE VOY A HACER EL T.R.(TREBALL DE RECERCA). NO SE SI SABRÁS LO QUE ES. ES UNA INVESTIGACIÓN SOBRE ALGO, LO QUE TÚ QUIERAS. TAMPOCO SÉ QUE VOY A ESTUDIAR, QUIZÁ INFERMERÍA, CREO QUE ES UNA CARRERA MUY BONITA. AHORA HACEMOS LOS DEBERES DESDE CASA, CLASES ONLINE Y ENTREGAMOS BASTANTES TRABAJOS EN UNA WEB. BUENOS NO ES EL MEJOR SISTEMA PERO ES LA ÚNICA MANERA DE SEGUIR AVANZANDO MATERIA.

BUENO, TE ESCRIBO PARA ANIMARTE UN POCO, ESPERO CONSEGUIRLO, PERO ESTANDO AQUÍ EN CASA Y VIENDO TODO LO QUE ESTA PASANDO EN LOS HOSPITALES QUERÍA AYUDAR AUNQUE SÓLO SEA PARA SACARTE UNA PEQUEÑA SONRISA.

HAY TANTA GENTE QUE ESTÁ PASANDO POR LO MISMO QUE TÚ PERO TAMBIÉN HAY MUCHA GENTA QUE SE HA CURADO Y MUCHÍSIMA GENTE ESTÁ REZANDO POR VOSOTROS CADA DÍA.

QUIERO QUE SEPAS QUE TE TENGO MUY PRESENTE, AUNQUE NO NOS CONOZCAMOS CREO QUE PUEDO IMAGINARME POR LO QUE ESTÁS PASANDO Y SÉ QUE ES MUY DURO. SI ME PONGO EN TU PIEL LO QUE MÁ S ME PREOCUPARÍA ES NO PODER HABLAR CON MI FAMILIA Y AMIGOS Y DECIRLES LO MUCHO QUE LES QUIERO. SUPONGO QUE EN CIERTO MODO DEBES DE ESTAR ASUSTADO DE QUE ES LO QUE PASARÁ; SI TE SIRVE DE CONSUELO LA VIDA NO SE ACABA AQUÍ. JESÚS NOS ESPERA EN EL CIELO. NO ESTÁS SOLO. ÉL TE ACOMPAÑA Y SABE POR LO QUE ESTÁS PASANDO. ÉL TAMBIÉN SUFRIÓ MUCHO, MURIÓ EN UNA CRUZ POR NOSOTROS PORQUE NOS QUIERE MUCHÍSIMO. ACUÉRDATE DE ÉL Y PÍDELE QUE TE AYUDE, SI QUIERES LO PODEMOS HACER JUNTOS, LE PEDIRÉ POT TI CADA DÍA PARA QUE TE AYUDE Y PRONTO PUEDAS VOLVER CON TU FAMILIA, A TU CASA. DEBES DE AÑORARLO MUCHO. LO QUE MÁ S AÑORARÍA YO SON LOS ABRAZOS Y LAS COMIDITAS DE MI MADRE, MI PADRE Y MIS HERMANOS, PERO AUNQUE NO LOS PUEDAS VER, TOCAR O COMUNICARTE CON ELLOS. ELLOS SEGURO QUE SE ACUERDAN DE TI Y TÚ DE ELLOS Y DE ESTA MANERA SEGUÍS ESTANDO UNIDOS. SEGURAMENTE CUANDO YA ESTES CURADO ESTARÉIS MÁ S UNIDOS QUE ANTES.

TRANQUILO/A ESTO PASARÁ, QUIZÁ TARDE UN POQUITO PERO PASARÁ. FÍJATE ESTÁN HABIENDO MUCHAS DONACIONES Y SE ESTÁ INVESTIGANDO MUCHO, YA VERÁS QUE DENTRO DE POCO ENCONTRARÁN LA VACUNA O LO QUE HAGA FALTA PARA COMBATIR ESTE VIRUS. NO HAY QUE PERDER LA ESPERANZA. PRONTO VOLVEREMOS A ESTAR TODOS JUNTOS, A SALIR POR LAS CALLES, A QUEDAR CON NUESTRAS AMISTADES. VOLVEREMOS A HACER EXCURSIONES, A BAÑARNOS EN EL MAR. PERO QUE DISTINTO SERÁ, LO VALORAREMOS MUCHO MÁ S. TANTAS VECES QUE NOS PARECÍA LO MÁ S NORMAL DEL MUNDO IR DE VACACIONES A LA MONTAÑA, PODER IR DE CAMPAMENTOS EN VERANO, IR A MERENDAR CON LOS AMIGOS O SIMPLEMENTE IR AL COLEGIO. CUANDO TODO HAYA ACABADO SEREMOS UNOS AFORTUNADOS Y HA HECHO FALTA UNA PANDEMIA PARA DARNOS CUENTA .

LO ÚLTIMO QUE ME GUSTARÍA DECIRTE ES QUE NO TENGAS MIEDO, TODO SALDRÁ BIEN Y HAY MUCHA GENTE ACOMPAÑÁNDOTE, SEGURAMENTE MÁ S DE LAS QUE TE PIENSAS.

UN ABRAZO MUY FUERTE,

CARLOTA



¡Hola!

No sé quién estará leyendo estas líneas, si un profesional de la salud o un paciente, en cualquier caso, la leerá un héroe, una heroína.

Por si te fuese incomodo leer algo de alguien que no conoces, te cuento brevemente que soy Anabel y que tengo 24 años. Soy psicóloga y monitora de zumba, un poco extraña la combinación ¿no?, pues verás, siempre he hecho lo que sentía, siempre le he hecho caso a mi corazón, y por eso supongo que me estás leyendo. Porque siento dentro de mí la necesidad de escribirte. Quiero decirte que eres una persona muy valiente, que admiro profundamente tu fuerza y voluntad para luchar contra este maldito virus y contra todas las adversidades y obstáculos que está trayendo con él. Que la gente habla en cifras y en colectivos, pero somos personas individuales, y sólo tú (y quién está en tu situación) sabe por lo que estás pasando y lo que estás viviendo. Por eso, quiero mandarte un abrazo muy fuerte, en el que te transmito toda la energía del mundo para seguir en esta guerra. La meta es el camino, y de verdad, no podrías estar dando mejores pasos.

La gente te está esperando para celebrar la vida, para volver a disfrutar contigo. Sigue y no pares, estás haciéndolo muy bien. Me siento orgullosa de ti, todos lo estamos.

¿Sabes qué? Cada tarde-noche que salgo a aplaudir pienso en ti, en vosotros y me emociono. Cierro los ojos y sonrío, imaginando que os estoy mandando mucho amor. Amor para que sigas salvando vidas y dando aliento, amor para que te aferres a la vida y ganes este pulso. Amor para decirte que estoy aquí, que aunque no veas mi cara espero que puedas sentir mis ánimos, mi cariño y mi profunda admiración por tu valentía.

No te sientas solo, porque no lo estás. Estamos todos contigo, y juntos venceremos cualquier cosa. Tanto es así, que quiero que si necesitas algo, puedas contar conmigo. Te dejo mi teléfono y mi correo electrónico, me encantará saber de ti y compartir un rato contigo.

El 10 de mayo es mi cumpleaños y he pensado que podrías tener algún detallito conmigo, ¿no? Leer que sigues al pie del cañón y que no has perdido la esperanza sería un regalazo, y si me dices que encima sigues sonriendo y que te encuentras bien, ¡ya sería el mejor regalo del mundo!

Te mando un abrazo muy fuerte con la energía más bonita que puedas imaginar, nos vemos pronto.

INFINITAS GRACIAS.

Anabel



Estimado/a,

Qué cosas tiene la vida... qué bonita y qué dura puede llegar a ser. En estos momentos me encantaría poder preguntarte qué tal estás y que la contestación fuese positiva, pero me temo que no sería así... es por eso que te escribo esta carta. Para darte ánimos, esperanza y aliviar un poquito más tu dolor. Ojalá después de leerme sientas que has ganado fuerza para poder hacer frente a tu situación actual y que salgas de ésta con una recuperación que te permita estar igual o incluso mejor que cuando ingresaste.

Son las 20h y aquí estoy, sentada en mi cama frente al ordenador. He encendido una vela que me regaló una amiga hace años, desprende un olor muy rico: canela. ¡Me encanta! Acabo de cerrar mi ventana; es que estaba aplaudiendo... te preguntarás ¿qué hacías, pues, aplaudiendo? No sé si lo sabrás, quizás sí, pero desde que estamos todos confinados en casa nos pusimos de acuerdo para que, cada día, hasta que finalizase este periodo, saldríamos a aplaudir a todo el personal sanitario que tanto está haciendo por ti y todos tus compañeros de planta y de hospital. Pero, ¿sabes qué? En realidad yo también aplaudo por vosotros, por los pacientes que estáis luchando esta batalla... y rezo para que os pongáis bien y muy, muy, muy pronto podáis volver a casa con los vuestros.

Son momentos difíciles para todos. Pero, como dice el refranero español -que es muy sabio...- 'después de la tempestad, llega la calma'. Ojalá llegue. Te llegué a ti, al de la habitación de al lado, a mi tío que también está ingresado y a tantos otros más. Algunos, por desgracia, no han salido bien parados de ésta, pero como muchos tantos otros que nos dejaron en otras circunstancias por otros motivos.

Soy estudiante de Medicina. Me queda muy poquito para acabar, en concreto mes y medio.

Tengo ganas de poder hacer un buen MIR y poder servir a la comunidad. No hay nada más gratificante que eso. Atender la salud de una persona... pues, al final ¿qué somos? ¿Qué nos preocupa de verdad? Uno puede tener todo el oro del mundo, pero cuando le falta salud, todo lo demás no importa. Y poder ser esa persona que pueda brindar un poco de luz en momentos de debilidad ¡no tiene precio! Espero que tanto médicos, como enfermeros, como celadores, rehabilitadores, etc... Te estén tratando bien. No sabes la de cosas que están haciendo todos los estudiantes para echar una mano allí donde se necesite. Contestando llamadas telefónicas de pacientes con dudas, seguimiento de aquellos infectados desde casa, pruebas diagnósticas en urgencias, acompañamiento a aquellos que estáis en hospitales aislados sin poder ver a nadie... Es una pasada ver cómo la gente se vuelca y saca su lado más solidario. Es una barbaridad. Y una preciosidad, la verdad.

Pienso en qué edad tendrás, si treinta, cuarenta, cincuenta, sesenta, setenta, ochenta, noventa... si estarás casado/a, si tendrás hijos/as, hermanos/as, mascota, qué estabas haciendo hace unos meses, cuáles eran tus propósitos de este 2020, cuáles son tus hobbies, qué te gusta comer, si eres más de mar o de montaña, quién es tu artista favorito, una canción que te conmueva, un recuerdo de tu infancia,... todas esas cosas no las sabré yo, pero tú sí. Es tu historia y la habrás compartido con muchos. Todos ellos están ahora esperando volver a reencontrarse contigo, a que te pongas bien. Desean, seguro, volver a mirarte a los ojos, acariciar tu mano, darte un abrazo, llorar contigo de felicidad y no soltarte. Imagínalo. Todas esas emociones, esos sentimientos de felicidad, alegría y positivismo que salen al pensar en todo esto es lo que te ayudará, en parte, a intentar combatir este virus. El corazón y la mente tienen un poder que supera nuestro conocimiento. En ocasiones tienen un papel mayor que los fármacos. Tu cuerpo aguantará más de lo crees.

Desde aquí, desde mi humilde morada, te mando un abrazo bien fuerte y te recuerdo que no estás solo/a. Rezo por ti hoy, mañana y hasta que no queden más personas afectadas por esta pandemia.

Por último, te recomiendo que si tienes acceso, escuches una canción que me encanta y me despeja la mente de todo aquello que me preocupa. Se titula 'Un rayo de luz' de McEnroe. Y si no tienes acceso aquí te dejo un pedazo de ella.

Dice así...

Un rayo de luz

Que sale de ti

Puede alumbrar

Como el sol alumbraba un día

Color de tu voz

Dirigida a mí

Me puede salvar

Todo el ruido y la prisa

No cede tu piel

Deseo de ser

La gota que cae

De tu ojo a tu barbilla

Yo remaré

Siempre hacia ti

Sin importar

Si la fuerza es tuya o mía

La fuerza que da

Tu fragilidad

Poderme agarrar

Y temblar toda mi vida

Yo remaré

Siempre hacia ti

Sin importar

Si la fuerza es tuya o mía

Y la fuerza de saber

Que nada puede detener

Ni al rayo ni al color

Ni a la gota que al caer

Nos da la fuerza de saber

Que nada podrá detener

Ni a la luz ni a la voz

Ni al roce de la piel

¡¡Mucho ánimo!! Necesitamos que te pongas bien. Por los tuyos, por ti, por los que te están cuidando. ¡Un abrazo muy fuerte!

Con cariño, Moni

Te dejo mi email por si quisieses escribirme de vuelta: monikazaldua13@gmail.com

Hola,

Hace unos días me enviaron un mensaje diciendo que podía escribir una carta para alguna persona que está en el hospital debido al maldito virus que nos tiene a todos asustados.

Da mucha impotencia estar en casa sabiendo todo lo que está pasando y no poder ayudar así que pensé que era una muy buena iniciativa.

No me conoces y yo tampoco a ti pero creo que en una situación como la que estamos viviendo, todo el mundo está más empático que de costumbre y pensado en aquellos que lo están pasando peor.

Esta claro que todos los médicos son unos héroes (quizás puedes escuchar desde donde estés, los aplausos de cada día a las 20h) pero para mi también son héroes las personas como tu que estáis en un hospital pasando días y noches sufriendo todo esto. Me imagino que no debe ser nada fácil.

Te animo a ser positiv@ y a intentar imaginarte en la medida de lo posible todo lo que harás una vez se acabe esta pesadilla porque estoy segura que pasará.

Cierra los ojos y piensa en ese paseo al aire libre escuchando el murmullo de la gente y los pajaritos cantar, la sensación de poder tocar la arena con los pies, una comida con familia y/o amigos que se alarga hasta casi empalmar con la hora de la cena, la sonrisa contagiosa de aquella persona que cada vez que la escuchas no puedes evitar sonreír, una excursión a aquel sitio que tanto te transmite y te hace feliz, sentarte en cualquier sitio en medio de la calle para poder tomar un poquito el sol...

Todo esto y muchísimas cosas más que a ti te hagan felices son el motor para que puedas salir dentro de poco del hospital. No pierdas la fe y las ganas que dentro de menos de lo que te esperas podrás estar disfrutando de todo esto y mucho más.

Dicen que el estado de ánimo es la fuerza para curarse muchas veces. No te rindas y intenta acabar con este virus cuanto antes que aunque no te conozca se que puedes con esto y mucho más. ¡Todos juntos lo conseguiremos!

Te mando un abrazo muy fuerte, muchos muchos ánimos y paciencia. Estarás con los tuyos mucho antes de lo que te piensas!

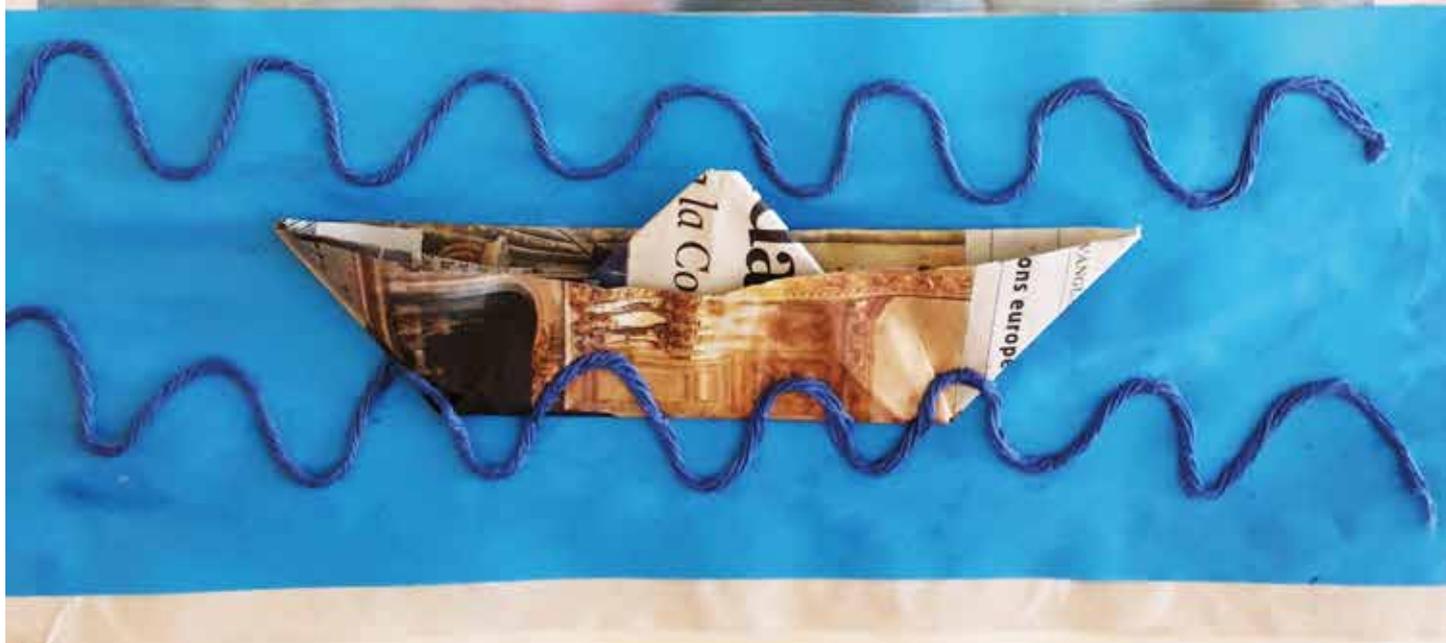
Marta Company. 28 años. Barcelona







Amb la solidaritat



Hola, me llamo Julia.

Estos días he estado bastante aturdida porque he hecho una serie de reflexiones que me llevaron a sentirme. Voy a explicarle un poco lo que pensé y con suerte distraerle un rato, y con más suerte aún para que encuentre en mis palabras algo que le inspire.

Yo soy artista, y ya lo se... ¿qué clase de oficio es ese? Ninguno de momento, por eso también estudio derecho jajaja. El caso es, que estos días hemos sido testigos de como hay ciertos grupos que son esenciales en la sociedad, incluso verdaderos heroes: médicos, policías, cajeros y cajeras, limpiadores y limpiadoras... La lista es larga, pero los artistas, llegados momentos de crisis, ¿para qué servimos?, ¿realmente servimos para algo? Entonces encontré un texto que me hizo verdadera gracia y que de alguna manera respondió a mi pregunta. Se trata de un poema que le voy a adjuntar aquí para que lo disfrute y piense (si lo deses) para distraerse sobre lo que le he comentado, no le diré la respuesta que hallé para no hacerle "spoiler". Léalo hasta el final porque seguro que le sorprenderá. Espero que se recupere bien, muchos ánimos y mucho amor.

*Y la gente se quedó en casa.*

*Y leyó libros y escuchó.*

*Y descansó y se ejercitó.*

*E hizo arte y jugó.*

*Y aprendió nuevas formas de ser.*

*Y se detuvo.*

*Y escuchó más profundamente.*

*Alguno meditaba.*

*Alguno rezaba.*

*Alguno bailaba.*

*Alguno se encontró con su propia sombra.*

*Y la gente empezó a pensar de forma diferente.*

*Y la gente se curó.*

*Y en ausencia de personas que viven de forma ignorante.*

*Peligrosos.*

*Sin sentido y sin corazón.*

*Incluso la tierra comenzó a sanar.*

*Y cuando el peligro terminó,*

*Y la gente se encontró de nuevo,*

*Lloraron por los muertos.*

*Y tomaron nuevas decisiones.*

*Y soñaron nuevas visiones.*

*Y crearon nuevas formas de vida.*

*Y sanaron la tierra completamente,*

*Tal y como ellos fueron curados.*

*Poema escrito por K.O'Maera durante la epidemia de la peste en 1800.*



policia ana

Antes por eso, me gustaría presentarte, soy Marta Batlle, psicóloga general sanitaria y quiero decirte que cualquier ayuda que necesitéis estoy totalmente disponible y dispuesta ayudaros en lo que haga falta.

Para "el que lo está sufriendo":

PARA TI

Dicen que las crisis están para superarlas y las enfermedades también. Quería decirte que no estás solo y que yo confío en ti, en tu fuerza de voluntad para luchar. Y sobretodo confío en los grandes profesionales que te están atendiendo con todo su amor y cariño. Estoy segura de que te vas a poner bien y te voy a pedir un favor, que cada día me regales una sonrisa. Todo esto te va haer más fuerte de lo que ya eras, ya lo verás.

Te mando muchísimos ánimos y un inmenso abrazo, de todo corazón.

Para "el que está en una residencia":

PARA TI

Se que debe ser duro estos días pero necesito que sientas y creas que no estás abandonado, que tus familiares quieren ir a verte y no pueden, están pensando en ti a diario y deseando que termine todo lo antes posible para venir a darte un super achuchón ya que se sienten impotentes y enfadados de que los alejen de ti pero no depende de ellos. Tienes que pensar que tu eres fuerte y que en peores plazas has toreado así que por favor te pido que mires hacia atrás y reconozcas todo lo que has conseguido y hasta donde has llegado que de bien seguro que es muy lejos. Vas a poder con esto, debes creértelo y sobretodo confiar en los grandes profesionales de la residencia que te rodean y son los que te están cuidando.

Quería mandarte muchísimos ánimos y abrazos llenos de cantidad amor y ternura.

Por favor, necesito que cada día les regales a los tuyos una gran sonrisa, ellos lo recibirán de alguna manera u otra.

Y ahora para vosotros, por esta iniciativa tan bonita que habéis tenido de pensar en todos nosotros, por vuestra dedicación y entrega. Muchas gracias, sois unas grandísimas personas y estoy segura que con esta actitud y valores que tenéis vais a llegar muy lejos en la vida, faltaría gente como vosotros en el mundo para que fuera todo más fácil.

Muy agradecida de antemano, Marta Batlle.

Hola, soc el Pere Moragas Altmira, tinc 72 anys i visc a Castellor del Vallès. Espero que d'aquí poc puguis sortir de l'hospital i gaudir amb la teva família.

Ja sé que no ens coneixem, però si ens coneixéssim et diria que siguis fort i valent perquè ja veuràs com tensortiràs d'aquesta!

Sé que el que et diré no sera fàcil però, busca els millors recors de la teva vida, iestic segur de què et faran recordar que la gent que t'estima els vol tornar a repetir amb tu.

I romes dirte que per mi tu ets una persona maravellosa, i torno a repetir, estic segur que ten sortiràs d'aquesta!!!

Mota força i voluntat,  
et desitjo el millor.

Molts recors Pere. ❤️

Tot anirà bé

Hola!

Se que es complicado encontrar aspectos positivos a este confinamiento. Pero mira por dónde, este puto bicho ha conseguido lo que mi madre no ha conseguido en 51 años: estoy cocinando y además me lo paso bien haciéndolo.

Me llamo Silvia, y siempre "he solucionado" las comidas: tengo la suerte que siempre me ha gustado comer sano, no me gusta la carne, me pirra el pescado, no me gustan las salsas y soy cero golosa. Lo sé, mucha suerte ..... En casa de mis padres se comía muuuuuuuuy bien: mi padre, no perdonaba una comida, le encantaba comer y daba gusto verlo disfrutar. Mi madre, aprendió a cocinar y lo hacía de cine, no especialmente sofisticado, vamos ... dieta Mediterránea! Sigo echando de menos el sofrito de tomate de mi madre: para mi hermano y para mí, el mejor sofrito del Mundo Mundial.

Me independicé a los 28, mi madre horrorizada pensando que iba a morir de inanición pero no!! Cocinaba poco o nada, pero algo a la plancha, verdura cruda, o pasta siempre me ha sacado de apuros. Y hago unas ensaladas frías que la flipas: de verduras o de legumbres! Es decir: yo creo que me gusta la dieta de verano: gazpacho y ensaladas de todo tipo. Yo viviría de esto todo el año. Y de postre iogurt griego con miel y nueces ..... MMmmmmmmmmmmmm

Total, que van pasando los años, sigo solucionando la cocina, pero siempre con poca ilusión. Y llegamos al 2020 y nos aparece del puto Covid que nos tiene a todos amargados. Confinada en casa con mi pareja, con horas y más horas, con angustia, incertidumbre y desasosiego. Y .... empiezo a añadir a las listas de la compra, elementos que nunca había comprado..... y empiezo a mirar tutoriales de YouTube, y me empiezan a entrar ganas como poco de probarlo...

Y hoy, he hecho (que retumben los tambores) un pedazo tortilla de berenjena y cebolla que la flipas en colores. Buena no, lo siguiente!!! Con pan tostado con tomate, y media botella de vino tinto de Rioja, Deu Meu Señor !!!!! Ni te lo imaginas..... No ha quedado nada y hablamos de 2 berenjenas, 2 cebollas, 5 huevos y 2 personas con hambre. Qué alegría y qué gusto!! En sartén pequeña, para que la tortilla fuera altísima, dorada por fuera, crudity por dentro, y de 5-6 cm de alto .... Qué ?? Cómo te quedas?

Pues eso, recupérate, sal de ahí, que una pedazo tortilla te está esperando: que sepas que a estas alturas ya puedes elegir entre: cebolla y patata // cebolla, calabacín y patata // berenjena y cebolla !! Y si no te gusta la cebolla, por tío, haré una excepción y haré una sin!!

Cúrate pronto y cuídate !! Estás en muy buena manos !!  
Un fuerte abrazo,

Silvia



Buenos días / buenas tardes / buenas noches

No nos conocemos y sin embargo tengo la sensación de que nos conocemos desde siempre ....

Porque en realidad te llevo dentro de mi corazón hace días.

A ti y a todos los que estáis en los hospitales , ya seáis pacientes , médicos , enfermeros , personal de limpieza ...

Solo quería decirte que no estáis solos . Cada mañana al levantarme mi primer pensamiento y mis oraciones van para vosotros . Te aseguro que todo el día os tengo muy presentes .

No importa si crees en Dios o en un ser superior , en la madre naturaleza , en una energía , si eres budista, musulman ...

Da lo mismo ... la esencia es la misma : solo rige una norma , la del AMOR

Quería enviarte todo mi amor desde lo más profundo de mi alma .

Seguro que te llega porque donde hay amor el Tiempo y la distancia no existen .

De esto saldremos juntos . Todos somos uno ... Conoces la filosofía ubuntu de Africa ?

Una vez un antropólogo que estudiaba las costumbres y usos de Africa hizo un juego : tomó una cesta de frutas , la colocó en una cesta bajo un árbol , llamó a los niños y les dijo . Poneos todos detrás de la línea y cuando dé la señal salís corriendo y el primero que llegue a la cesta la coge y se puede comer las frutas .

Cuando el antropólogo dió la señal para salir todos los niños se tomaron de las manos y corrieron juntos hacia la cesta . Entonces se sentaron juntos en círculo y disfrutaron de las frutas .

El antropólogo les preguntó : por qué habéis ido todos juntos si uno solo de vosotros podría haber ganado la cesta entera ? Y ellos contestaron : ubuntu ! ubuntu ! Cómo uno de nosotros podría ser feliz si todos los demás están tristes? Esta palabra sale del dicho popular que en lengua zulú o xhosa dice : " una persona es una persona a causa de los demás "

Pues esto es lo que nos pasa ahora : si tú sonríes yo sonrío , si tú lloras yo lloro contigo . Esto lo pasamos juntos .

Cada día intento hacer algo que me cueste un poco de esfuerzo y cuando he acabado lo envío al universo como si fuera una oración . Tenemos que llenar el universo de cosas bonitas para que os lleguen .

No imaginas cuánto me gustaría poder estar allí , a tu lado y abrazarte y decirte que somos una familia , que eres mi hermano , mi hermana , mi padre , mi madre , mi sobrina . Pero , sabes que ? También se puede abrazar en la distancia y yo lo estoy haciendo ahora . La gente no lo sabe pero yo si ... se puede abrazar desde el alma . En algunos países lo llaman " apapachar " .

Te envío toda la Luz , fuerza , serenidad , confianza y amor que quepa en ese abrazo . Ten la certeza de que alguien desde el cielo nos cuida y vela por todos . Yo perdí a mi marido hace casi cuatro años y sé que él desde allí arriba estará haciendo todo lo posible por cuidaros . Me lo ha prometido y él nunca me ha fallado .

Ojalá cuando esto pase pudiéramos conocernos en persona aunque para mi .... ya eres parte de mi familia .

Todo mi amor . Que Dios te bendiga. Marta



¡Hola!

Primero de todo, me gustaría presentarme. Me llamo Mónica, tengo 28 años y soy de Barcelona. Estas semanas de confinamiento he decidido volver a casa, con mis padres y mi hermana pequeña, ya que desde Septiembre vivo en Madrid. Soy profesora de Primaria en un colegio inglés. Antes de irme a Madrid estuve casi 6 años viviendo en Londres, y en el momento en el que cerraron el colegio me vine aquí.

Mi padre es médico, cirujano torácico, así que en casa vivimos bastante de cerca toda esta situación. La verdad es que es de admirar el trabajo que están haciendo todos nuestros sanitarios en estos días tan duros. En un momento en el que creíamos que la sociedad estaba fracturada, que vivíamos en una burbuja de egoísmo y superficialidad, te das cuenta que cuando tenemos que unir fuerzas, la gente se vuelca. Es precioso escuchar tantos aplausos a las 20h de la tarde, ver cómo la gente comparte sus cualidades en las redes sociales de manera desinteresada para que todo el mundo pueda disfrutarlas, organizar hospitales de campaña en cuestión de días, habilitar hoteles para pacientes... y un sin fin de obras que nos hacen más humanos y nos demuestran lo que realmente importa en esta vida.

Me dirijo a tí hoy porque, aunque todavía no te conozca, me gustaría que supieras que tienes a una persona más rezando por tí desde su casa. No se si crees o no, pero te aseguro que el poder de la oración mueve montañas! No estás solo/a, Dios está ahí acompañándote en estos momentos difíciles. Ayer por la tarde, el Papa Francisco salió a la plaza del Vaticano y millones de personas nos unimos en oración con él, fue precioso. Una maravilla ver la cantidad de personas que están rezando por vosotros estos días. También vi un video de Victor Koppers, un coach que me encanta, que decía que esto no es un pozo sino un túnel, y pasará. No debemos perder la esperanza, debemos luchar y seguir para adelante, porque lo superaremos! A lo largo de la historia, la humanidad ha sufrido guerras, catástrofes naturales, y esta es la guerra silenciosa a la que nos enfrentamos hoy. Pero juntos, vamos a superarla!! Eres una persona fuerte, así que no te desespere, está en tus manos afrontar estos días o semanas de la mejor manera posible. Es importantísimo crear pensamientos positivos, evitar que los negativos se apoderen de tu mente, para así seguir luchando sin perder la esperanza y el control de ti mismo. Qué fácil es decirlo pero cuánto cuesta ponerlo en práctica.... pero desde aquí te envío mucha fuerza para que sigas intentándolo día a día!

Me imagino que tendrás familiares y amigos pensando en tí, así que, si no te importa, me uno a esta gente que tanto te quiere, para darte esa fuerza que necesitas para seguir adelante!! Recuerda que no estás solo/a, tienes a tu gente pensando en ti, a Dios que cuida de ti en todo momento y no se separa, y ahora también me tienes a mí.

Estaré encantada de recibir noticias tuyas si te apetece contestarme. Sino tranquilo/a, no me olvido de tí, te lo aseguro. Te mando un abrazo enorme. (monicamolinsb@gmail.com). Mónica





**MútuaTerrassa**

*#sommutua*

*#joactuo*

*#joemcorono*

*#ensensortirem*

Serveis Corporatius de Comunicació de MútuaTerrassa

[www.mutuaterassa.cat](http://www.mutuaterassa.cat) | [@Mutua\\_Terrassa](https://twitter.com/Mutua_Terrassa)