



Els hospitals de Quirónsalud a Catalunya hem ha posat en marxa una iniciativa perquè totes les persones que vulguin ens facin arribar al correu noestassol@quironsalud.es cartes, missatges, dibuixos per acompanyar i donar suport als pacients ingressats que es troben en aïllament per la COVID19 així com al personal sanitari que està al peu del canó en aquesta emergència sanitària.

Aquí teniu algunes de les cartes que ens han fet arribar

14-04-2020

Holaaa! 😊

Mi nombre es Carla, tengo 12 años y vivo en Las Palmas de GC. 🌴☀️

Quiero escribirte a ti que estás en el hospital. 🏠

Siii, sé que lo estás pasando mal porque estás un poquito enfermo 😞 y porque tu familia no puede acompañarte y no puedes recibir sus besos y abrazos, pero a pesar de la distancia ellos no te olvidan. ❤️

¿Sabías que Dios manda sus peores batallas a sus mejores soldados? 🙏 Pero tranquilo que te manda a sus ángeles, 🤖 esas/os auxiliares, enfermeras/os, médicos/as y todo el personal que te cuida.

Se fuerte porque esta batalla la vamos a ganar juntos. Yo apporto mi granito quedándome en casa.

Un abrazo enorme y sonrío 😊 que pronto podrás disfrutar del calor de tu familia. ❤️💋

🌈 #Yomequedoencasa 🌈

---

📧

Hola!

Soy Mar, tengo 11 años, os escribo para daros las gracias por todo el esfuerzo que estáis haciendo para que acabemos de una vez por todas este virus.

Nunca me cansaré de decir que sois mis héroes. Porque los héroes nunca se rinden, y eso es lo que estáis haciendo vosotros, muchísimas gracias, de todo corazón ❤️.

Y quiero decir que cada día a las ocho de la tarde salgo a aplaudir junto con mi familia, para daros todo nuestro apoyo.

Muchas gracias y mucho ánimo

Mar

---



GONZALO

ROLDAN

PEAFZ

4 AÑOS

ALCALA

DE

GUADAJARA

Ánimos, te envío ánimos. Dicen que las emociones nos curan, las buenas emociones. Por eso quiero hacerte llegar todo un cielo de color esperanza. Es momento de pensar en positivo y confiar en uno mismo. Es importante creer y confiar en nuestro cuerpo y darle ánimos, para que sigamos viéndolo de color esperanza. Es una situación en la que ninguno de nosotros estamos ni preparados ni nos esperamos que nos pueda suceder. Cualquiera de nosotros podemos ser el siguiente. Cómo puede uno estar preparado para algo así? Hace tres años estuve 63 días enferma por una neumonía atípica, los médicos no acertaban con ese bichito que no me permitía recuperarme. Es muy fácil explicarlo así, lo difícil es vivirlo, sentirlo y verlo en la mirada de los familiares. No estaba preparada para algo así, pero de dentro te aparece una fuerza interna que te ayuda a vivir con esta nueva realidad para poder enfrentarte a ella. Ánimos, te envío ánimos. Respira, coge aire e imagina lo que harás cuando salgas del hospital. Se trata de una parada técnica en el camino, nada más. Intenta dibujar cómo vas a ser cuando superes esta guerra, porque algo dentro de ti va a cambiar. Ese nuevo tu, más fuerte, más empático, más profundo... sabrá disfrutar más aún de las pequeñas cosas? Estábamos viviendo todos demasiado deprisa? Llega un día que respirar vuelve a convertirse en algo fácil y automático. Ese momento es mágico ya que llega casi sin uno darse cuenta. Lo digo por experiencia, además de esa circunstancia que viví entonces, tengo asma alérgica, así que según la respuesta inmunológica de mi cuerpo mis pulmones se inflaman y me cuesta respirar. Vale la pena valorar nuestro cuerpo y no solo cuando no funciona sino sobretodo cuando todo va bien.

Ánimos, te envío ánimos. Todos estamos esperando veros de vuelta en casa, con vuestras personas queridas para poder, lo antes que podamos, volver a la normalidad. Después de todo, quizás nos tendremos que plantear si todo el personal sanitario está cuidado como se merece. Cuando me curé de la neumonía, lo primero que hice fue llevarle un detalle al doctor que había luchado por mi. Es algo simbólico, pero es importante valorar el

sobreesfuerzo que están haciendo por todos nosotros. Te deseo todo lo mejor, te mando un abrazo enorme y un mensaje de muchas personas: no estás sol@. Todos luchamos en esta guerra, ahora te toca defenderte al máximo, confiar en la victoria y soñar en su celebración. Nuestras emociones son muy poderosas, espero haber podido dar mi granito de arena positivo. Ese granito que te ayude a dibujar la playa donde nos bañaremos este verano.

Ánimos, muchos ánimos.

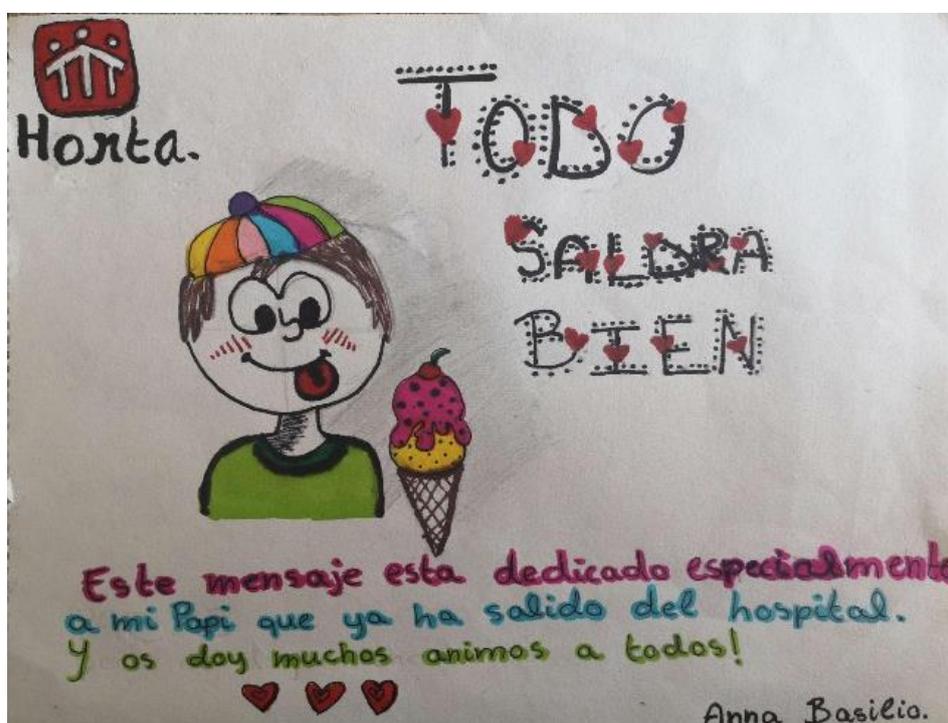
---

Nuestro más sinceros saludos y agradecimiento por la oportunidad de poder ponerme en contacto con ustedes haciendo posible este milagro de poder tener y sentir cerca a tantas y tantas personas que más necesitan en sus circunstancias la fuerza y el ánimo de familiares y amigos.

Laura mi mujer, mis hijos Judit y Christian y yo Nicolas, ya nos sentimos vuestros amigos y queríamos en primer lugar agradecer el tremendo esfuerzo del personal sanitario y transmitir un mensaje de esperanza a los enfermos, deciros que ánimo, que luchemos con todas vuestras fuerzas y que en momentos así, el aferrarse a una esperanza ayuda mucho, que independientemente de nuestras creencias religiosas, de si creemos o no en Dios, de si creemos que la Biblia es su palabra o no, hemos de reconocer que un libro tan prestigioso, que explica por qué pasan estas cosas y nos da una esperanza de supervivencia que va más haya de la muerte, debería despertar nuestro interés en leerla, en que alguien no lo explique. Es por ello que el mensaje es esperanzador, que esto no durará mucho y que ojalá podamos conocernos algún día, pasear por la calle juntos y disfrutar de las cosas más significativas y a veces poco valoradas de la vida como son el aire, el sol y nuestros seres queridos.

Con cariño desde Estepona (malaga)

---



Hola nuevo amigo! Para empezar, decirte que desde aquí te doy muchííísimoo ánimo, esto es una batalla y la tienes ganadísima, no te conozco pero sé que puedes con todo, hay que ser positivos y dentro de poco podrás disfrutar de una cervecita, del mar o del aire puro de la montaña; sólo te falta un empujoncito más.

Me presento, soy Mire, tengo 17 años y estoy estudiando 2o de Bachillerato, y ahora encasa voy haciendo ejercicios de asignaturas y estudiando un poco que ya me queda muy poco para la Selectividad. No sé si tienes hijos, nietos o pareja jajajaj pero alomejor tienes alguien conocido que también ha de hacer la Selectividad este año, pues te informo de que nos la han atrasado un mes! A parte de esto aún no sé qué quiero estudiar, pero me decanto por Derecho; ya sabes, si tienes algún problema en un futuro, llámame! jajajaj Bueno, te cuento un poco que me encanta cocinar, estos días estoy haciendo pasteles, tortillas de patatas, y algún que otro invento, como Pan de plátano, me quedó buenísimo! pero no todo sale bien eh, el otro día preparé yo la comida, y se me quemó todo el pollo Nos quedamos sin comida jajaja y mi madre me dijo que nunca más cocinaba yo... Ya que estamos de voy a contar que soy malísima en los deportes, los he probado todos: fútbol, tenis, básquet, natación, baile, no me gusta ni uno y se me dan fatal todos... así que ahora hago spinning cuando tengo tiempo.. Y no salgo a la calle por nada, hace 25 días que notoco el cemento de la calle! Que fuerte eh!

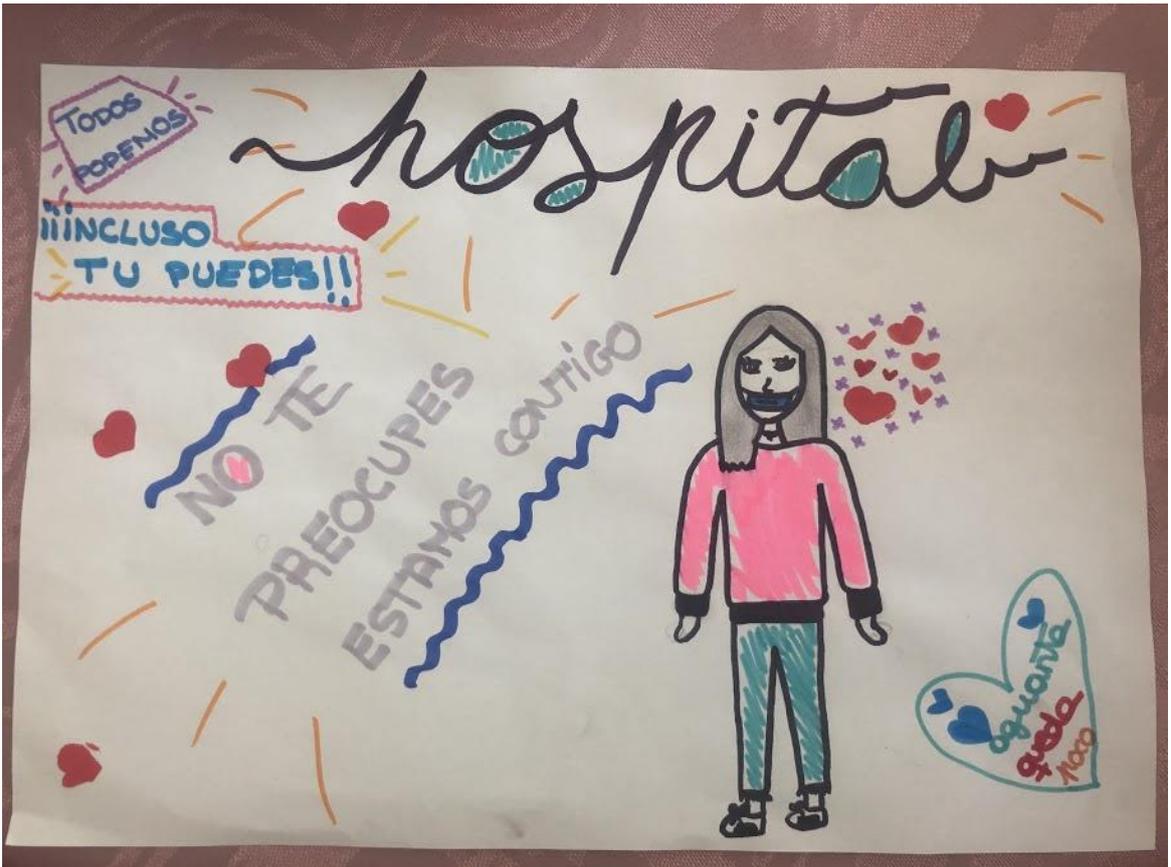
Amigo o amiga, también quiero decirte que nos acordamos cada día de vosotros, los luchadores, los valientes que os estáis enfrentando al desgraciado Covid-19. NO ESTÁIS SOLOS. En mi barrio, Tres Torres, aplaudimos por los sanitarios a las 20:00 pero también por vosotros, y quiero que te quede bien claro que estamos juntos en esto, y de ahora en adelante tienes una fuerza más, que es la mía. Estoy contigo, y espero que esta carta te haya distraído por un minuto o espero haberte sacado una sonrisa. Me encantaría conocerte así que cuando seamos libres, quedaremos para tomar algo!

Por último te pido por favor dos favores, el primero que saques toda la energía y seas fuerte y que des las gracias a tus enfermeros de mi parte, gracias! Y el otro favor, que cierres los ojos por un momento, pienses en la gente que quieres y en tu lugar favorito, y te imagines una escena que te guste. Pues muy muy pronto estarás así. Así que ÁNIMO! AH y esto no se acaba aquí eh!

Seguimos en contacto

Un gran abrazo, Mire.

---



ii **SOC LA**

Stolas

ii **Cristina!!!**

**TOT ANIRA**

be *Matts*



us volem dir  
la nostra familia i  
jo.... que sou forts  
sou uns campions  
segur que us milloreu  
una super abraçada  
a tots i a totes. Adeu i  
ii records!!





## CARTES CONTRA el Covid

BON DIA !!!

AQUESTS DIES DE CONFINAMENT AQUESTES SÓN LES MEVES VISTES. EM DISTREC VEIENT COM LES VEINES TREBALLEN O PRACTIQUEN YOGA AL TERRAT. HI HA UNA PARELLA QUE QUAN ES PON EL SOL SURT A FER UNA COPA DE VI, ELL LI ACARICIA LA BARBA I L'ALTRE NO PARA DE RIURE. L'HOME GRAN DEL TERRAT DEL DAVANT JA ÉS UN VELL CONEGUT CADA DIA SURT A CUIDAR LES SEVES FLORS... AVUI ELS HA GRAVAT UN VIDED (VULL PENSAR EN EL SOMRIURE DE LA SEVA FILLA QUAN L'HA VIST). VEUS LA VEINA DEL BALCÓ QUE RELAXADA PREN EL SOL? I EL VEÍ DEL COSTAT QUE ES PREN UN CAFÈ? SEMPRE M'HA INTRIGAT LA SELVA QUE TÉ A LA TEVLADA... COM LA DEU REGAR? LA VEINA DELS RULOS AQUESTS DIES ES FA LA PERMANENT A CASA...

Querid@ amig@,

Te mando esta carta para mandarte mucho ánimo en esta situación que imagino debe de ser difícil para ti y los tuyos.

Mi nombre es Maria, tengo 45 años y estoy casada con Pablo; tenemos 3 hijos de 17, 14 y 11 años cada uno.

Estos días estamos confinados en casa y sin poder salir, pero por lo menos estamos todos juntos en familia y vamos pasando los días entre teletrabajo, vídeo llamadas, deberes, algo de deporte y preparando comidas y cenas para todos.

Es una situación extraña que nos hace reflexionar sobre lo afortunados que somos con todo lo

que tenemos y que no hemos dado importancia hasta ahora que nos lo han quitado: un

abrazo, un apretón de mano, un beso fuerte, un paseo por calle, un aperitivo en una terraza al

sol, el ruido de los niños jugando en un parque... y tantas otras cosas!

Estoy segura que muy pronto todo esto pasará y que no será más que un recuerdo pero del

que habremos aprendido a valorar muchas cosas.

Lo más importante es que ahora puedas recuperar de nuevo tu salud, estoy segura que estás

rodeado de gente maravillosa que te cuida, médicos, enfermeras, personal sanitario que son

los verdaderos héroes de esta batalla junto con todos vosotros que estáis recibiendo sus

cuidados.

Decirte que fuera os estamos esperando con muchas ganas, para entre todos poder seguir

adelante con nuestras vidas.

Un fuerte abrazo y mucha fuerza,

Maria

---

Hola amigo,

Me llamo Cristina, tengo 18 años y vivo en Barcelona. Por suerte yo y mi familia estamos bien y no nos ha cogido este virus. Pero no paramos de pensar en vosotros, los que estáis todo el día luchando contra él junto a los médicos. Por este motivo, junto a unos amigos, empezamos esta iniciativa de escribir cartas a los valientes que estáis allí fuera y no podéis ver a vuestras familias. Os queremos transmitir todo el apoyo que sentimos hacia vosotros y poder hacer vuestra estancia un poquito mejor.

Quiero que recibas todo el apoyo de todas las familias que estamos en nuestras casas para que os podáis curar pronto. No sé cuando entraste al hotel, pero tengo que decirte que aquí fuera todo ha cambiado mucho. Somos una ciudad mucho más unida y que estamos continuamente trabajando en equipo para frenar los contagios. Es súper bonito ver como la gente se solidariza con los demás y como mostramos nuestro apoyo a vosotros y a los médicos cada tarde a las 20 hrs desde nuestro balcón. Espero y deseo que puedas salir cuanto antes para disfrutar de una Barcelona diferente.

Pero sobretodo deseo que pronto puedas salir a abrazar a tu familia y amigos. Estoy segura de que te echan muchísimo de menos y están con muchas ansias de que te recuperes. Pronto llegará. Te curarás y habrás superado otro reto en tu vida por el cual puedes estar muy orgulloso.

Un abrazo muy fuerte y continúa luchando como hasta ahora, ¡pronto acabará todo!

Cristina

---

Querido paciente:

No te conozco pero aquí estoy y aunque parezca que solo yo escribo esta carta, no soy sólo yo, tampoco son solo quienes te quieren, aunque no nos veas, somos muchos quienes te apoyamos. Y porque todos sabemos que ya queda menos para volver a mirar un paso de cebra antes de cruzar, para dar abrazos, para tomarnos una coca cola en una terraza al sol, para volver a maquillarnos, para que nos sigan doliendo los madrugones del lunes y para salir ahí, al mundo, y disfrutar de toda la vida que nos queda por delante. Simplemente me gustaría decirte que todo lo nombrado anteriormente va a volver a ocurrir , que volveremos a salir allí fuera y si de algo estoy segura es de que tu también lo harás. Últimamente me estoy leyendo un libro que se titula "Estrena optimismo" y uno de sus capítulos trata sobre la esperanza y dice: *Cuando perdemos la esperanza, perdemos la motivación, las ganas y la fuerza de seguir esforzándonos por algo...* Y esto es lo que no puedes perder, tienes que ser la persona más motivada, con más ganas y con más fuerza de seguir del mundo porque con estos ingredientes lo conseguirás. Sí, lo conseguirás, porque tener esperanza es creer que el destino puede cambiar, es confiar en que se va a tener suerte y es estar convencido de que hay soluciones y...claro que las hay! Aquí te esperamos, con todas las ganas del mundo. Pero te pido algo, te pido que seas fuerte, que mantengas esa esperanza y que sigas luchando para que todo vuelva a su lugar. Todos sabemos que lo conseguirás.  
María Leach.

---

**"Una versión desconocida del COVID-19".**

Estos días de confinamiento en casa está floreciendo algo muy especial a nivel familiar y a nivel personal en cada uno de nosotros.

Como en todas las casas, desde el 14 de marzo estamos viviendo una situación familiar a la que ninguno de nosotros estábamos acostumbrados antes. Estudiamos y trabajamos en espacios limitados, con necesidades diferentes las 24h y los 7 días a la semana.

Como si de una película se tratara, parece como si la vida nos hubiera enviado a un tal COVID-19 con la misión de “ponernos las pilas” en cosas que, emocionalmente hablando, seguro que serán de primera necesidad en los tiempos que se avecinan.

Me refiero a no solo a aprender a sobrellevar una situación llena de incomodidades, sino a empezar a acostumbrarnos a convertir cada pequeño agobio, preocupación o momento de pereza en un pequeña-gran **oportunidad de superación personal**. Como si de nuevo la vida, al más estilo Charles Darwin, quisiera potenciar nuestra **capacidad de adaptación a nuevos entornos familiares, sociales y profesionales** entrenándonos ahora para ser

+ **Creativos**. Sugiriendo retos cada vez más divertidos para momentos aburrimiento.  
+ **Optimistas**. Disfrutando del tiempo extra para hacer ejercicio con cientos de videos de YouTube.

+ **Valientes**. Atreviéndonos decir a un amigo como nos sentimos.

+ **Perseverantes**. Apartándonos distracciones para seguir estudiando y trabajando.  
¡Pero no es todo! Ahora, comemos y cenamos juntos, así que cada día tenemos no solo una sino dos oportunidades para:

**Escucharnos +**. *Compartiendo lo que pensamos y sentimos.*

**Ayudarnos +**. *Empatizando con los problemas de uno y otro.*

**Cuidarnos +**. *Comprometiéndonos a respetar lo acordado para estar todos tranquilos.*

De modo que, cuando todo esto acabe gritaremos bien alto:

**“¡COVID-19, nos has hecho mucho daño, pero de esta saldremos más fuertes!”**

**¡Mucho ánimo!**

**Marta Mirapeix**

---

Querido paciente, o bueno querido compañero/a de vida, porque aquí compartimos todo: mundo, aire, buenos y malos momentos y todos estamos juntos en esto. Te cuento el día de hoy:

Hace un día soleado, con poco viento. La primavera está casi a las puertas, hay pocas flores aun, pero es tan bonito todo que tienes que ser fuerte. Eso sí, está todo igual esperándote a que te pongas bien. Yo, estoy aquí en casa trabajando y estudiando, es raro estar encerrada, sin poder ver a mis amigos o simplemente ir a clase pero eso ahora mismo es lo de menos. En cierto modo, tú también estás trabajando. Trabajas junto a tus médicos y enfermeros para echar a ese virus de tu cuerpo. Para curarte. Para seguir viviendo y disfrutar, otra vez, cómo todos, del sol y las calles de tu ciudad.

Quiero que cierres los ojos y pienses en las pequeñas cosas, que saques toda la fuerza que tienes, yo intento mandarte algo de la mía. Pero no sueltes la cuerda, sigue tirando, porque pronto estarás fuera conmigo, con nosotros, con el mundo. Todos los días estas personas salimos a aplaudir a los balcones y no solo a los sanitarios, sino a todos vosotros y estoy segura de que tu familia y amigos también lo hacen. Ellos, que estarán tan preocupados por ti, aun sacan tiempo para salir al balcón y agradecer. A ellos también les mando un beso enorme y toda la fuerza y ánimos del mundo.

Pero bueno...tampoco quiero extenderme mucho, solo decirte que aquí estamos. Que os apoyamos, que solo queremos que esto pase ya y volvamos a la normalidad, tú incluido. Te mando un abrazo y un beso enorme pero tú prométeme que sacarás toda tu fuerza.

Clara  
Clemente

---

Buenos días,

Me gustaría robarte cinco minutos para dedicarte unas palabras. Supongo que estarás viviendo unos días monótonos, cansados y sobretodo aburridos. Desde luego, no me puedo imaginar lo que está sucediendo en tu día día, pero sin embargo me gustaría escribirte unas palabras para ver si por lo menos consigo sacarte una sonrisa. Son tiempos difíciles, lo sabrás tú mejor que nadie, pero ¿alguna vez has pensado que si no existiesen los días malos, tampoco tendríamos días buenos? O lo que es peor, no apreciaríamos los pequeños detalles diarios que a pesar de ser prácticamente insignificantes, como salir a dar una vuelta, contribuyen en gran medida a hacer nuestras vidas más llevaderas y en muchos casos, nos hacen ni que sea, un poco más felices. Y ya sabes lo que dicen, con razón desde luego, de todo se aprende. Y si me permites, te diré una cosa: nadie sale campeón solo. Ahora posiblemente te toca jugar uno de los partidos más difíciles, ¿pero sabes que? que no lo vas a jugar solo. Que hay miles de personas en la misma situación, que cuentas con la ayuda de los mejores médicos que se dejan la piel día si día también para luchar por ti; porqué no estás solo. Y que aunque no tengas la compañía presencial de tu círculo más cercano, tienes todo su apoyo emocional, porqué piensan en ti a todas horas y te quieren. Así que imagínate si estás acompañado, que hasta un desconocido como yo, te está dedicado su tiempo para mostrarte su apoyo. Porque tu puedes, y a pesar de las adversidades, ¡puedes con esto y más!

Muchos ánimos, cuídate y un fuerte abrazo.

Silvia Gotsens.

---

Hola!! Como estas??

Aquí nos acordamos mucho de ti y te vemos por la televisión. Nos sentimos muy cerca y aunque no podemos abrazarnos queremos que pronto nos podamos abrazar y salir

todos a pasear por la calle y celebrar que te has curado y nos has enseñado lo valiente que eres.  
Espero que pronto estés fuera celebrando tu salud con tu familia y compañeros!

Mucho ánimo y fuerza!

Bel

---

Hola!!!!

Me llamo Eva y te tengo que decir que acabo de salir del coronavirus!!!!  
Si, si!!! Como lo oyes, hasta ayer he estado 12 días con fiebre cada día!!! No me lo podía creer, cada día por la mañana me levantaba con décimas y por la tarde me subían hasta 38,5!!!! Era como si me pasara un camión por encima!!!! Tantos días de fiebre te dejan débil, estás sin ganas de hacer nada, pero tenemos que seguir adelante.....vale la pena!!!! Hoy estoy muy recuperada, veo las cosas distintas y con ganas de daros todo el apoyo a los que aún estáis luchando y a los que estáis pasando el virus de una manera más dura!!!! Lo superarás y después tendrás ganas de volver a hacer cosas y de ayudar a otra gente!!!! Ya verás!!!! Queda un día menos!!!

Muchos ánimos!!!! Puedes seguro!!!!   
Gracias por decirle a toda la gente que te rodea, personal sanitario, servicio de limpieza....a todos, que aquí fuera estamos todos muy agradecidos y que les debemos

mucho!!!!   
Gracias a ti por darme la oportunidad de saber que alguien le da personalmente las gracias a todos estos héroes que cada día doy desde mi balcón pero no creo que sea

suficiente...Me estás haciendo muy feliz!!!! 

Un fuerte abrazo y sigue luchando, vale la pena!!!!

Eva

---

**SALVAR UNA PERSONA ÉS UN  
HEROI , SALVAR MOLTES  
VIDES, ÉS INFERMER**

**Gràcies per  
estar amb  
nosaltres**



JÚLIA MILLÁN RODRÍGUEZ

Hola! Buenos días! O buenas tardes! ¿Qué más da? Buena vida!!!!

Me presento, soy Irene, voy a cumplir 23 años, una niñatilla artista, de Madrid, que se gana la vida

siendo educadora de infantil, un trabajo precioso y muy muy valioso; aunque mi verdadera

vocación es la música, no suelo luchar por ello, es una de las cosas para las que me ha servido la

cuarentena, para darme cuenta de lo que quiero realmente para mi vida, porque sin la música no

somos nada.

He valorado mi vida, la salud (que probablemente a tí te falte ahora mismo) tanto física como

mental, la libertad, el amor, el propio, el amor hacia los demás y el amor a lo que se hace.

Lo que yo quiero para mí no es nada distinto a lo que quiero para tí, porque todo lo resume la

VIDA. No he tenido una vida del todo de fábula a pesar de ser muy joven, por eso tengo muchas

gananzas de ser feliz y de hacer feliz a los demás.

No te deseo nada, te exijo que vivas, que sigas siendo feliz, que reconozcas los errores cometidos

porque son aprendizajes, que tengas muchas cosas que contar y esta etapa sea una de ellas, no lo

dudes, te mereces vivir, disfrutar del mar, del verde campo, del sol de verano y el frío helado del

invierno, durante muchos años más.

Seas quien seas, encantada de conocerte, todo va a salir bien, ya está saliendo bien, te mando un

abrazo que atraviesa cualquier papel y cualquier pantalla. A cambio serás el/la protagonista de mi

siguiente canción. Feliz vida, hasta pronto.

Murcia

Viernes, 26 de marzo de 2020

¡¡¡Hola!!! Soy Elena, tengo 11 años y voy a 5º de primaria.

No sé tú lo que haces en tu tiempo libre pero yo voy a patinaje y me encanta patinar!

Acertijo:

Si tengo 2 cabezas, 3 pies, 6 piernas y un único ojo ¿Sabrías adivinar quien soy? \*Respuesta abajo del todo\*

Seguro que superarás esto y que te mejorarás.

Te deseo lo mejor. ♥

~~Elena~~

\*Un mentiroso

Hola,

¿Qué tal estás?

Yo soy Inés, una niña de 12 años, que estudia 1º ESO.

Antes de nada, mandarte muchos ánimos y paciencia que seguro que saldrás de ésta y pronto estarás con tu familia.

Como te puedes imaginar, yo tampoco me lo estoy pasando muy bien esta cuarentena, encerrada en casa sin ver a mis amigas, ni ir al cole (aunque hay clases virtuales...) o hacer extraescolares. Pero aún así, por ejemplo, me distraigo jugando a juegos de mesa o haciendo crepes, porque me han regalado una nueva crepera que va súper bien y hace las crepes muy rápido. También juego a volley con mi hermano pequeño en mi terraza y justo hoy, martes 7 de abril me he empezado una nueva serie de Netflix con mi madre. Si la quieres ver se llama "Las chicas Gilmore" y es graciosa y explica la vida de una madre soltera y su hija.

Te digo ideas para hacer en la cuarentena para cuando vuelvas a tu casa, porque vas a volver, hay muchas personas apoyándote. Te voy a dar una buena noticia para que tengas esperanza, en el hospital que trabaja casi toda mi familia ya hay más altas que ingresos y por eso mismo hay que tener fe y confiar en los expertos, que es por esta razón que cada día salimos a las ocho a aplaudir, para que os curen y todo vuelva a la normalidad.

En mi firma te dejo mi dirección de mail por si al llegar a casa me quieres escribir para que hablemos.

Inés Ventura

---

¡Hola!

¿Qué tal estás?

soy Ignacio y tengo diez años.

Te deseo muchos ánimos, espero que te recuperes pronto y puedas ver a tu familia .

Todos confiamos en ti y en los fantásticos médicos y enfermeras que te cuidan.

Yo estoy en mi casa muy aburrido y además la semana pasada tuve muchos deberes del cole. Pero ahora por suerte ya ha llegado Semana Santa y puedo hacer cartas y a los médicos les puedo hacer batas desechables. Lo más aburrido son las hojas voluntarias, no lo entiendo porque si en semana santa se trata de descansar del cole porque tienes que trabajar ... jeje...

Pero bueno, ahora mi hermana y yo ya nos organizamos mejor y estamos empezando a hacer juegos más divertidos. Jugamos a volley en el patio, hemos sacado todos los juegos de mesa que nos habían regalado estos años, cocinamos recetas con mi madre... Y también hago videollamadas con mis amigos del equipo de hockey, y nos mandamos retos por el grupo de whatsapp de los padres.

Tengo ganas de que todo vuelva a la normalidad, volver al cole, volver a mis entrenos, ver a mis amigos... ¡Supongo que como todos los niños de Barcelona!

Seguro que pronto estarás bien y volverás a casa. Te dejo mi dirección de mail porque me encantará que me escribas al llegar a casa y así me cuentas si te gustó mi carta.

¡¡¡Un abrazo muy fuerte y muchos ánimos que ya falta menos!!!

Ignacio

---



Garla Salas / 14 años

---

Hola!

Cóm estem? Com es troba avui? Espero que millor que ahir i pitjor que demà!

Primer em presento, sóc la Sílvia, visc a Barcelona i tinc 48 anys, soc psicopedagoga i en aquests moments estic fent teletreball. Tinc dos fills, una noia de 19 anys que

està estudiant infermeria i un noi de 21 anys que està estudiant mecànica de competició.

La veritat és que no sé a quines mans arribarà aquesta carta, però estic segura que és a una persona molt especial, una persona amb una història pròpia i amb tota una vida digna de conèixer, reconèixer i recordar. Desitjo que ben aviat la pugui explicar a tots!

Espero que dins de la situació i moment en el que estem, vostè estigui el millor possible, i estic segura que en breu, en uns dies sortirà d'aquestes quatre parets i tornarà a casa seva, i en una miqueta més de temps, podrà abraçar als seus éssers estimats.

Jo també tinc ganes de fer-ho, abraçar als meus pares, als meus fills, als meus amics, però sé que ens hem d'esperar, i confiar amb tots els metges, infermers, i personal sanitari que tant estan fent per nosaltres.

Només vull fer-li arribar els meus ànims, des de dins casa meva, també confinada, esperant i vetllant per tots els que ara estan lluny dels seus familiars. Sortirem amb més força, i vostè amb molt d'orgull d'haver triomfat davant d'una pandèmia global.

Molts ànims, actitud positiva i moltíssima força.

Res ni ningú podrà malmetre les nostres ales per sortir endavant i amb una il·lusió renovada!

Doni-li si us plau les gràcies a tot el personal sanitari que l'envolta i que estan treballant perquè tots estiguem be.

Una abraçada molt forta!

Sílvia

---

Hola amigo/-a!

Mi nombre es Loli, tengo 39 años y te escribo junto a mi hijo Joel de 10. Queremos hacerte llegar esta carta simplemente para recordarte una cosa: tal vez no nos conocemos pero ya te QUEREMOS. Por qué? Pues porque son las personas valientes y luchadoras como tú las que nos enseñan esos valores positivos que nos gusta atesorar: resistencia con una sonrisa ante la adversidad (venga, regálanos la más luminosa que ahora mismo puedas imaginar!) y a empatizar, a pensar que aunque parezcamos uno solo, somos millones los que os estamos pensando y empujando de corazón detrás.

A veces la vida nos pone aprendizajes, que por muy difíciles y cuesta arriba que parezcan, están ahí para guiarnos hacia un camino interior si cabe más sabio e incluso mejor. Y este aprendizaje, amigo/-a, lo vas a aprobar con una nota no de 10...si no de 10+infinito! Como infinito es el apoyo y cariño incondicional que te enviamos a través de estas humildes palabras.

Mucha FUERZA porque esta puede ser una piedra muy fea en el viaje pero la pisarás decidido/-a hacia un futuro radiante en el que estaremos todos juntos contigo y nuestro maravilloso equipo sanitario, más conscientes del valor de las cosas y unidos.

Un beso enorme desde Galicia. Todo va a salir bien ♥♥

PARA ARRIBA!!!

---

📧  
Hola de nuevo!!! Soy Anna otra vez! La que trabaja aquí!!! He oído buenas noticias, cada vez más pacientes mejoran y les dan el alta! Que alegría!!! A los que seguís ingresados, muchos ánimos, venga.....que podéis!!!! Pronto también saldréis vosotros ! Para ir a casa....que ironía , no os parece? Los que están en casa no paran de quejarse porque quieren salir, los que tenemos que salir queremos entrar y vosotros.....estais soñando con ir a casa! 🤔. Que sepáis que mis compañeros y compañeras siguen dejándose la piel por vosotros. Muchos ánimos, mucha paciencia y ser fuertes, no imagino lo que debe ser pasar por esto, pero luchar con todas vuestras fuerzas porque sumando las vuestras y las nuestras todo saldrá bien!!!! Mil besos y abrazos.

---

Los mejores deseos para vosotros, ciudadanos, vecinos, personas en definitiva que estáis luchando a ciegas. A los sanitarios millones de gracias por contribuir a crear esperanza, a dar una lección de humanidad y de solidaridad en estos tiempos donde nuestros representantes no lo hacen.

No estáis solos, especialmente los pacientes, os pensamos, y espero que de todas las miles de cartas que sabemos enviamos, recibáis al menos un pedacito del cariño que os tratamos de transmitir. Que si fuesen las palabras vuestros seres queridos os alegrarían más el alma, seguro que sí. Quizá el dibujo de un niño anónimo os recuerde al de vuestro nieto, o unas palabras dulces os recuerden las de vuestra pareja. Pero ni por un momento penséis que sois “caídos en combate”, NO! Sois luchadores de primera línea de fuego, y aquí estamos en nuestras casas guardando la retaguardia para que cuando regreséis, que lo haréis, encontréis el terreno lo más reconstruido posible.

Los que habéis vivido una guerra, quizá una dictadura y numerosos cambios políticos quizá os asome un pensamiento de dolor, de recuerdo, y de miedo, porque es sabido que los niños y mayores han sido entendidos siempre como los más vulnerables. Pero también tenéis algo que los jóvenes y adultos no tenemos; una ilusión, esperanza, y vosotros una experiencia que os hace más fuertes, que os permite encarar las cosas de otra manera. El enemigo es invisible, pero está ahí y no sabes en qué momento se acercará a ti. Pero sois supervivientes de otras épocas que fueron peores, y deseamos de corazón que encontréis la esperanza, la fuerza (que el valor ya lo y tenéis) para recordar todo lo bueno que vivisteis cuando entonces acabaron otras luchas. Seguimos con vosotros, siempre, no os abandonamos.

A los jóvenes y adultos, que tenéis la salud más deteriorada por patologías o complicaciones genéticas os mandamos la mayor de nuestras defensas, de nuestro escudo y deseamos que podáis tener la mejor de las atenciones, y que sabemos que el personal sanitario lucha día a día contra todo pronóstico e incluso contra su propia seguridad, por daros la mejor de las oportunidades para salir cuanto antes de esto.

Creyentes en Dios, Feliz Semana Santa, Jueves Santo, día en que podéis poner vuestros pensamientos en la fe cristiana y católica. Los que creéis en otras religiones os mandamos el velo de nuestra ilusión para que encontréis el consuelo en vuestra confesión. Y a los que sois agnósticos o no creéis en divinidades os mandamos un pedacito del olor húmedo de la tierra mojada, una gota de agua caída y cristalizada en una hoja de una flor que alguien recogió para llevar a alguien querido...La tierra os espera. A todos.

Os queremos bien, a salvo y con nosotros. FUERZA. Mucho cariño. Elena J  
(Majadahonda, Madrid, 30 años)

---

Foies, 30 de març

Hola, em diuen Arnau tinc 12 anys i estic a L'institut. A continuació vaig a escriure-li unes paraules que espero li traquen un somriure.

Com ja li he dit soc un xiquet, per tant en la meua vida es la primera vegada que em trobe en aquesta situació. Estic segur que vosté tindrà més rebots que seguir com jo i que al llegir aquestes paraules s'estarà recordant d'ells.

Això es el que pretenc, fer-li recordar als seus i donar-li força per a seguir lluitant com vosté ho ha fet sempre, ja que la seua generació no es com la meua, durant esta vida heu treballat de valent per a que hui en dia molteres tingam el que tenim, i que de vegades no valorem.

Per això ha d'estar tranquil, ja que vosté és un home fort i pot amb açò i més.

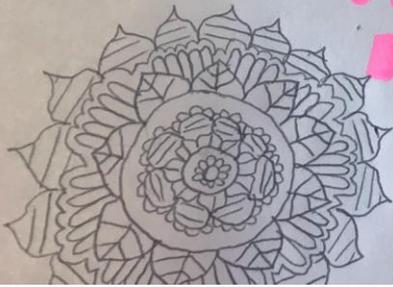
Espero es recupere pronte i pugua gaudir de la seua familia, amics i eixos xicotets plaers que ha aconseguit després de molts anys de treball.

Una abraçada molt forta, Arnau

**Hola**, soy una alumna de valores, tengo 12 años y estoy aquí escribiendo para darte ánimos. 🤝. Mi madre es enfermera en La Fe y os está ayudando mucho a todos. Cuando salgas para ir a tu casa estarás con tu familia y serás muy feliz. 😊. Se que ahora mismo podrías estar mejor si no estuviera el maldito 🏰 🌿 pero serás aún más feliz cuando salgas y veas a todos tus amigos y familia. Así que ten paciencia hasta que el día de la felicidad llegue. ❤️. Yo llevo 15 días sin salir de casa y si no fuera por mi 🖥️ (ordenador, ese dibujo me ha quedado muy pachucho) no se que haría. ¿Conoces el juego Rummikub? Bueno si no lo conoces cuando salgas del hospital dile a tu familia o amigos que te lo compren porque ese juego me está divirtiendo la cuarentena aunque mi hermana siempre gane. Bueno a lo que he venido, tienes que estar alegre porque sabes que esto va acabar y podrás estar como nunca con tus amigos y familia. 👯

Así que

**te deseo lo mejor.**



# UNA CARTA ESPECIAL

Hola! El meu nom es Coska Hornero Martí, i tinc quinze anys. Estudie a l'IES Escultor en Francesc Bodia de Toïos, però sóc d'Albalat dels Sorells, un xicotet poble de l'Horta Nord. En el meu temps lliure m'agrada mirar moltes sèries, sobretot de



polícies, i per gimnasia. Faig Gimnàstica acrobàtica des de 8 anys, i és el que més m'agrada.

Estic segura que tu ara mateixa has d'estar molt avorrit/da, igual que jo, la diferència és que tu estàs malalt/a i jo no. Joestic a la meua casa, amb la meua família, i per sort, de moment ningú s'ha contagiad encara, i espere que continue sent així. Supose que no sabíeu res de l'exterior, però jo et puc comunicar algunes coses, no ens deixen eixir de casa, si et venen els polícies pel carrer sense tindre una bona justificació, et posen una multa. Jo no ix de casa des del divendres 14 de març, i tambéestic un poc ganta d'estar tancada cada dia, però ho pense, i no em puc queixar, no puc fer-ho, perquè jo tinc a tota la meua família sana, seguint també les instruccions dels metges i els polícies, i hi ha molta gent, que té familiars malalts per aquesta malaltia, i tenen molta incertesa, perquè no saben com estan, no saben si eixiran d'aquesta, o si ja estaran morint-se i no podran acomiadar-se com deu mana, i jo al contrari, tinc molta sort. Per així gora hi ha moltíssima



# HOLA!!!

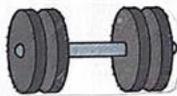
Desitje i espere que al llegir aquesta carta t'oblides un poc de la realitat ...

Em dic Laia Toledo, soc d'Albalat dels Sorells però vaig a l'institut de Foios, per si no ho saps aquests dos pobles són a prop de Valencia.

Tinc 15 anys, per tant vaig a 4 d'ESO.

Els meus pares tenen uns 50 anys i a més, tinc una germana anomenada Clara que té 19 anys, gràcies a ella la quarantena se'm fa un poc més suportable.

Jo de normal vaig al gimnàs per a fer un poc d'esport, però clar ara està tancat així que faig esport a casa amb la meua família i també jugue a jocs de taula amb ells per entretenir-me un poc.



Jo no sé qui és vosté, però sé que no estas passant pel millor moment. Et demane per favor que sigues fort, que mantingues l'esperança i que sequisques elutant per a que tot torne al seu lloc i que d'ací uns mesos siga una anècdota més.



Hola, me llamo Lucía y tengo 15 años. Soy delgada y alta, con el pelo y los ojos marrones. Vivo en un pueblo de Valencia, que me gusta bastante porque durante todo el año hacen muchas actividades y celebraciones. Tengo una hermana de 12 años que se llama Delia, a veces es un poco pesada pero me divierte mucho con ella. Mi madre también se llama Delia y mi padre se llama Jose, están divorciados desde hace ya unos cuantos años, los dos trabajan en una empresa de alimentación. Ahora estoy pasando la cuarentena en casa de mi madre, para así evitar ir de un lado a otro. Estos días estoy haciendo muchos deberes, porque nos han mandado un montón, yo antes cuando iba a clase no hacía ni la mitad de cosas que hago ahora. También he empezado a hacer un poco de ejercicio, porque me ayuda a despejar la mente, aunque me cuesta mucho porque casi nunca aguanto los ejercicios. Con mi hermana juego al uno, no sé si te suena, es un juego de cartas en la que vas sacando una carta u otra dependiendo de la que hay en el centro, es muy divertido.

Bon dia, estimat/da amic/a. Jo soc Marina, una adolescent de 13 quasi 14 anys. Visc a un poble de València i m'agrada passar temps al insti, perquè veig als meus amics i amigues hi ho passe pipa!! Bé, una vegada presentada, m'agradaria saber com ets, però seria un poc impossible. Sé que aquesta situació és complicada, però estic ben segura de que prompte anem a eixir d'aquesta, perquè encara que no et conega a partir de hui vas a estar en la meua ment i sé que et curaràs. També pensa que els teus familiars, amics, metges i jo et volem i et donem suport. Així que no estigues trist/a perquè dins de restornaràs a estar a casa i una vegada acabada la 40tena vas a montar una festa d'escandal!! No sé quina edat tindràs, però siga quina siga els teus pares, germans o fills van a ser uns cabuts en la higiene que ni t'ho imagines! Però bé, això significa que volen el millor per a tu i t'han tirat moxelt de menys. No sé a l'hospital com estarà el tema i tal, però per a no aburrir-te podries llegir, fer-te una conta d'internet i cada dia publicar un vídeo contant com és el coronavirus i tot allò (t'assegure que moltíssima gent t'enviarà missatges de suport, indosa jo), posar-te música i cantar per a desahogar-te, i lo més important de tot, ser fort/a i pensar que tot va a eixir bé, perquè eres un/a lluitador/a!!! Ja li agradaria a molta gent ser com tu ja, que en quant ixques d'aquella habitació lletja diràs: jo he tingut el coronavirus i he pogut amb ell, perquè mai m'he rendit! Ah, i també podries presumir d'aquesta carta 😊, que no tots reben una jeje!

Lo bo de tot açò és que després de tot aprendràs a viure la vida d'altra forma i l'apreciaràs molt més. L'aprofitaràs molt més, i sempre quant pugues, escapa't a algun lloc del món, que els diners van i venen però la vida no i terim que viure-la!



Foiós 1-4-2020.

¡Hola! Soy Mireya:

Vivo en Foiós. Tengo 13 años, se que estás en una situación difícil por el coronavirus, te mando ánimo tú podrás superarlo con paciencia y tranquilidad.

Mi profesora de valores, me ha dicho que puedo hacerte una carta, para que no te agobies y te sientas animado y puedas estar con una sonrisa en la cara. Me gusta esta tarea, porque puedo animar a gente que lo está pasando un poco mal.

Estoy todos los días en casa, haciendo deberes que me mandan mis profesores y hacer este tipo de cosas para alegrar a la gente, me encanta.

Soy una persona alegre, simpática, un poco tímida, tengo el pelo castaño y voy al instituto de Foiós.

Todos los días llamo a mis abuelas y abuelo y hago videollamadas, para que no se sientan solos, ya que no puedo verlos.

Tenéis que pensar en cosas bonitas, alegres, no en cosas malas, en recuerdos bonitos con vuestra familia y amigos.

Leo libros, me gusta, porque me divierte y lo que más me gusta es cocinar con mi madre, ver Supervivientes y programas de la tele y también estar con mi familia.

Mi color favorito es el azul claro. Me gusta ver los partidos de fútbol, mi equipo es el Valencia.



Hola, soc Nadia i tinc 12 anys.  
Soc estudiant de 1r de l'ESO i entre l'institut i els  
entrenaments en el meu club de gimnàstica  
acrobàtica se'm passen els dies. Bo se'm passaven  
els dies, perquè com ja saps en aquests moments  
estem passant tots per una quarantena.  
Si en aquests moments estas llegint la meua carta,  
que sàpies que tens tot el meu suport, el meu ànim  
i tota la força que et puga enviar en aquestes línies.  
En aquesta carta no voldria parlar del típic, de com  
es viu dins de casa, de com vius la teua dins de  
l'hospital (que em puc arribar a imaginar, que no és  
gens fàcil...), encara que sé que aquesta batalla la  
guanyaràs, encara que no et conega.  
Voldria començar a parlar de l'ESPERANÇA, sí  
de l'esperança, pensa que després de tot això, quan  
tot passe, que se que ho aconseguiràs, podràs seguir  
amb la teua vida, i que tot això quedarà en un mal  
record. Pensa en tots aqueixos besos i abraçades, que  
et queden per donar, totes aqueixes mostres d'afecte  
que donaràs i que rebiràs, perquè això no acaba ací!  
Pensa que entre tots farem un món millor, amb el  
record del dolent que has viscut i el bo que encara  
et queda per viure.

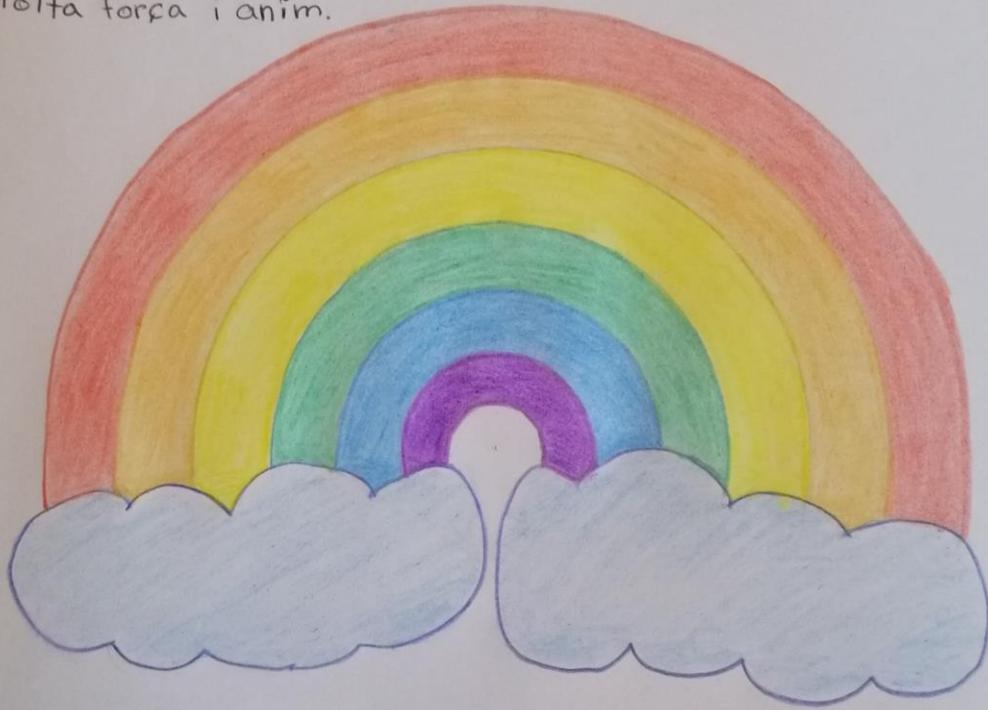
En aquests moments valorem el que no tenim i per això no cal que dar-se amb les ganes de fer el que ens fa feliç i al fet que sí!, al fet que a tu et fa feliç, donar i rebre besos, abraçades, un somriure dels teus fills, nets, una mirada còmplice del teu company/a de vida... Totes aqueixes coses i moltíssimes més, tornaràs a donar-les i rebre-les, PERQUÈ TU POTS, amb això i molt més, perquè amb la teua lluita i la de tots nosaltres aconseguirem vèncer tots aquests dies d'incertesa.

No hauríem imaginat que 2020 començara així, però l'important de tot no és com es comença si no com s'acaba. Ara més que mai necessitem estar UNITS i amb forces per a tot, la teua més que ningú.

Se que estas envoltat dels millors professionals i que aconseguiràs posar-te bé. Aqueixa distància que hi ha ara entre tots no serà necessària quan tot això acabe, la qual cosa que sí serà necessària serà aqueixa abraçada tan forta que donaràs, que ens donarem, que ens faça recompondre tots els nostres ossos, perquè ens necessitem i haurèm pogut amb tot això.

No a la por, NO TINGUES POR, perquè junts guanyarem!

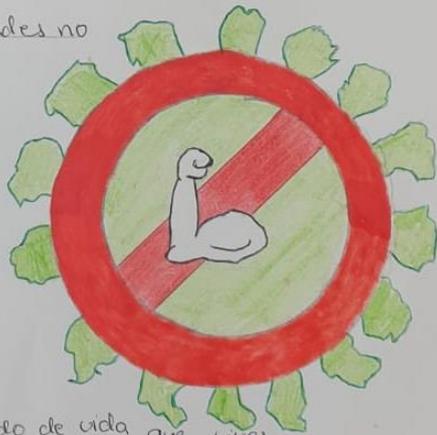
GUANYARÀS! I diràs! NO HAS POGUT AMB MI!  
Veuràs que eres més fort del que imagines i que des de  
la foscor més profunda, existeix la LLUM.  
Confia en TU, TU pots.  
Molta força i ànim.



**i** TU POTS!

# CARTA PARA VALIENTES

Hola, amigo/a, sé que no me conoces pero te doy todos mis ánimos y  
fuerzas para que <sup>te</sup> recuperes pronto y estés con tus seres queridos. Mi abuela me  
decía que es difícil vencer al que nunca se rinde, y yo quiero que seas un  
valiente y que puedas con eso y con más, para vencer esta batalla. Pero recuerda  
que para superar la enfermedad tienes que sacar esa fuerza que todos guardamos para  
los momentos más difíciles de la vida... Los médicos y las personas que te  
queremos hacemos el resto del trabajo, además, es muy importante que estés  
fuerte de ánimo y moral, porque las enfermedades no  
solo se superan con medicamentos, el  
tener un buen estado de ánimo ayuda  
mucho, así que por eso, yo también pongo de mi  
parte, y sobre todo da gracias de cada segundo de vida que vives.



# Carta màgica

Hola! Bon dia, bona vesprada o bona nit, no se quan t'arribarà aquesta carta. Primer de tot vaig a presentar-me. El meu nom és Paula Ruiz Chicano, tinc 16 anys i estudie a l'IES Escultor en Francesc Badia de Folos, un xicotet poble de l'Horta Nord, el meu poble. Estic un poc nerviosa ja que, per a mi, això és una gran responsabilitat. Vull fer aquesta carta el millor que puga per aconseguir animar-te. Com estàs? Espere que el millor possible! Eres un campió/ona. Segur que estàs molt afortunat/ida, a l'igual que jo, per això vaig a contar-te algunes cosetes. Ara joa tot està molt trist, no pots ixir de casa, sols per al necessari. Jo no acabe d'adaptar-me, portem 3 setmanes i trobe a faltar a moltíssima gent com tu. Però tranqui/la que açò passarà i tornarem als carrers, als bass, a jugar junts, a passejar... el món es plenarà de primeres voltes! Bueno... canviant un poquet de terra, vaig a contar-te el que feia jo al meu dia dia i el que faig ara. Abans, entre setmana anava a l'institut de 8:00-14:00. M'ho passe molt be a classe ja que les meues amigues són fantàstiques! Per les vesprades, els dilluns vaig a un entrenador personal, que m'ha que començar l'operació bikini-banyador jeje!! Els dimarts de vesprada no tinc cap activitat, dimecres vaig a repàs, dijous descanse, divendres tinc classe de viola. Taque la viola fa ja molt, comenci als 6 anys. Després de viola torne a entrenar!

ÀNIM

# AÇÒ TAMBÉ PASSARÀ

Bueno, abans de seguir,  
hauràs comprovat que  
dibuiras no és lo meu!

Per on m'hauria quedat?

Ah sí, el meu vocari

setmanal. Dissabtes de matí tinc <sup>orquestra.</sup>

A la meua orquestra, la de foies, abans que tot  
empiorara tant li haurien proposat fer un concert  
a l'hospital per a la gent malalta. Una bona  
iniciativa, però no es va poder realitzar.

Ara vaig a contar-te el meu dia a dia actual,

no té gran misteri. M'alce prompte per a fer deures  
i treballs online, ens estan manant molta feina.

Després faig feina de casa i ajude a fer el  
dicar. Quan acabe de dinar descanse i quan

acabe continue fent cases. També faig deport. Una

de les coses que més m'agrada és eixir al balcó  
a les 20:00 per a aplaudir. És prou emotiu.

Durant el dia també faig videokonferències amb la  
meua família! Ah, ara que pense, m'he oblidat

parlar-te dels meus pares! Ma mare s'anomena  
Cristina, és una de les moltes persones que hui dia

estan cara al públic. Treballa en Mercaderia.

Mon pare s'anomena Jose Antonio i és agricultor.  
La seua empresa porta fruites i verdures a Mercaderia.

Estem tots lligats! Bueno, vaig a anar acabant,

jo tinc l'esperança que la persona que estiga  
llegiat això es recuperari, tornarà a estar envoltat

dels que més l'estionen. Molta força i molts ànims

en aquests moments, sós un gran exemple a  
seguir, de valentia i superació.

Una forta abraçada.

Paula ♥

# ¡ ESTEM TOTS JUNTS !

¡ Hola ! ¿ que tal estás ? Me voy a presentar ,  
mi nombre es alex , y tengo 12 años , soy de un  
pueblo de Valencia llamado foios .

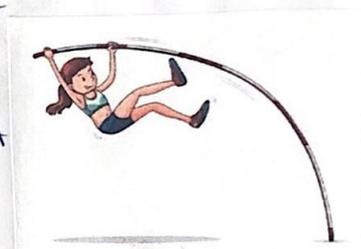
Esta carta va dirigida a todos y todas las  
pasonas que estan pasando su coaetera en  
el hospital .

Quiero que sepas , cuando leas esta carta , que te  
animo a que seas fuerte , que esto se va a superar  
y tu te vas a recuperar !! Ya lo veras !! !! Se fuerte !!  
Desde casa , la gente vemos lo que estais pasando  
en los hospitales y la multitud de gente que han  
por covid-19 , estan colapsados , pero ca dia la casa  
se ve mejor y los casos van disminuyendo . Desde  
casa te doy un fuerte abrazo , y espero que  
al leer mi carta , te pongas feliz y con la esperanza  
de recuperarte lo antes posible para poder ir a  
tu casa y volver ha estar en tu casa con tu  
familia .

Alex Sáez Fcuer  
1=D

Yo me quedo en casa

Hola !! El meu nom és Carme, tinc 15 anys i estudie 4t d'ESO a l'IES ESCULTOR EN FRANCESC BADIÀ de Foios, encara que visc a Albalat dels Sorells. No tinc cap germà ni germana i el que més m'agrada és fer esport. Parte des de setembre de l'any passat anant al gimnàs amb una amiga i ara des de que estem a casa pel confinament, faig esport amb els meus pares ja que a ells també els agrada molt l'esport, concretament l'atletisme. Jo quan era més menuda també el practicava però farà cosa de 5 anys em vaig cansar i vaig decidir deixar-ho. Ara m'agradaria molt tornar a practicar atletisme, especialment salt amb perxa (salto de pértiga). Així que, quan s'acabe el confinament, segurament la següent temporada comence amb aquest deport ja que em pareix molt divertit i interessant des de ben menuda. També altra cosa que m'agrada molt és estudiar llengües estrangeres. Actualment, estudie anglès i francès i en un futur m'agradaria estudiar alemany. Altra cosa que em faria molta il·lusió, és anar a Estats Units durant un any per poder practicar i millorar l'anglès, ja que em pareix una experiència on a part de conèixer una cultura diferent, pots madurar i créixer com a persona perquè tens que dependre de tu mateixa i obrir-te per



poder conèixer gent nova. I be', el meu dia a dia durant el confinament es basa en fer deures perquè ens han posat prou i fer moiet d'esport. I alguna vegada que altra ixc a passejar la meua gossa al descampat d'enfront de ma casa. també, sovint, mire les notícies per tal d'assabentar-me de com evoluciona aquest malson que tots estem vivint. Mai ningú haquera imaginat que açò podria arribar a passar, que no podríem celebrar les falles, la setmana santa.... I que, a més, no podríem eixir de casa, sds per a coses essencials. Però,estic segura que tots units, quedant-se a casa, aconseguirem fer front a aquesta pandèmia. Per açò, volia dir-li que no està sol/a, en aquestos moments estem tots més units que mai i estem aportant i fent el possible des de les nostres cases per a que els malalts es recuperen. Dins de poc estarem tots reunits amb les nostres famílies i amics com abans. Espere que aquesta carta t' haja pogut distraure un poc i t' haja servit d'ajuda.

**#ESTE  
VIRUS  
LO  
PARAMOS  
UNIDOS**

**TOTS JUNTS PODEM  
AMB TOT !!  
MOLTS ÀNIMS ♡**

**Todo  
saldrá  
bien**

# ¡ ESTEM TOTS JUNTS !

¡ Hola ! ¿ que tal estás ? Me voy a presentar ,  
mi nombre es alex , y tengo 12 años , soy de un  
pueblo de Valencia llamado foios .

Esta carta va dirigida a todos y todas las  
pasonas que estan pasando su coaetera en  
el hospital .

Quiero que sepas , cuando leas esta carta , que te  
animo a que seas fuerte , que esto se va a superar  
y tu te vas a recuperar !! Ya lo veras !! !! Se fuerte !!  
Desde casa , la gente vemos lo que estais pasando  
en los hospitales y la multitud de gente que han  
por covid-19 , estan colapsados , pero ca dia la casa  
se ve mejor y los casos van disminuyendo . Desde  
casa te doy un fuerte abrazo , y espero que  
al leer mi carta , te pongas feliz y con la esperanza  
de recuperarte lo antes posible para poder ir a  
tu casa y volver ha estar en tu casa con tu  
familia .

Alex Sáez Fcuer  
1=D

Yo me quedo en casa

# AÇÒ TAMBÉ PASSARÀ

Bueno, abans de seguir,  
hauràs comprovat que  
dibuiras no és lo meu!

Per on m'hauria quedat?

Ah sí, el meu vocari

setmanal. Dissabtes de matí tinc <sup>orquestra.</sup>

A la meua orquestra, la de foies, abans que tot  
empiorara tant li haurien proposat fer un concert  
a l'hospital per a la gent malalta. Una bona  
iniciativa, però no es va poder realitzar.

Ara vaig a contar-te el meu dia a dia actual,

no té gran misteri. M'altre prompte per a fer deures  
i treballs online, enc estan manant molta feina.

Després faig feina de casa i ajude a fer el  
dicar. Quan acabe de dinar descansa i quan

acabe continue fent coses. També faig deport. Una

de les coses que més m'agrada és eixir al balcó  
a les 20:00 per a aplaudir. És prou emotiu.

Durant el dia també faig videoconferències amb la  
meua família! Ah, ara que pense, m'he oblidat

parlar-te dels meus pares! Ma mare s'anomena

Cristina, és una de les moltes persones que hui dia

estan cara al públic. Treballa en Mercaderia.

Mon pare s'anomena Jose Antonio i és agricultor.

La seua empresa porta fruites i verdures a Mercaderia

Estem tots lligats! Bueno, vaig a anar acabant,

jo tinc l'esperança que la persona que estiga

llegiat això es recuperará, tornarà a estar envoltat

dels que més l'estionen. Molta força i molts ànims

en aquests moments, sós un gran exemple a

seguir, de valentia i superació.

Una forta abraçada.

Paula ♥

# ANIMOO!!

Hola!!! Soy Carolima del instituto Escollon Francesc Badia de Foros y te escribo esta carta porque sé que estas pasando por una situación un poco complicada y me gustaría desearte mucha guenza, animo luchador/ra! Y decinte que la gente que está en sus casas, los emgenmeros, tus gamiliares y yo te vamos a estar apollando en todo momento ya que no estás solo/a en esto.

Me imagino que te aborrias mucho en esa sala pero espero que esta carta te ayude a distraente un poco y a dibujar un preciosa sonrisa en tu cara.

Intenta pongavon llevar esta situación lo mejor que puedas ya que para conseguir algo hace falta luchar y recuerda siempre que tu puedes, y lo harás.

Y de verdad de todo corazón Somrie Aunque

Te Cueste 

un beso  
Carolima

# CARTA PER A UN PACIENT

Hola soc Daniel tinc 13 anys i visc a Foios.

Aquesta situació del Coronavirus és molt dura per a tots, però quan veig les notícies i escolte tota la gent que està en els hospitals lluitant contra el Coronavirus m'emocione molt.

Deu ser molt dur estar a soles, sense la teua família

A mi m'agradaria poder ajudar-te.

Jo quan em sent sol em pose música o em fique la televisió.

Tambe m'ajuda molt vore videos divertits.

M'agrada molt Eugeni Alemany.

Aguanta que cada dia que passa queda menys.

Ànim que prompte estarem tots junts!

Davi



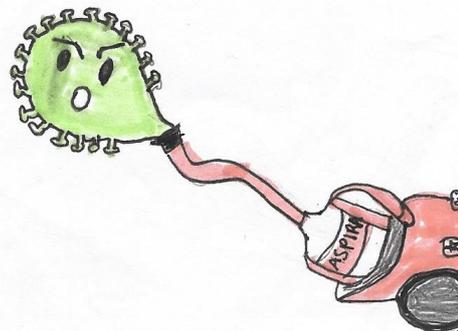
Albalat 2/04/2020

Hola, soc una xiqueta de 12 anys d'Albalat dels Sorells, que estudia 1º ESO. Te escric aquesta carta per a donarte ànims i força, en aquesta situació en la que estàs. Hi ha que ser positiu perquè sempre hi ha una solució, i segur que vas a eixir d'aquesta situació, i tornar a casa per a disfrutar de la teua família. Tens que confiar amb els sanitaris que estan cuidante per a curar la malaltia. Encara que tu et vetges a soles, pensa que no ho estas. Hi ha molta gent que està lluitant per a salvar vides i eliminar el virus (COVID-19).

MOLTS ANIMS, FORÇA, VALENTIA,....!

Un abraç molt fort!

Anonima



Hola em dic Jaime, soc alumne de 1º de ESO a l'institut de Foios I.E.S escultor Francesc Badia.

M'agrada molt aquesta iniciativa, ara que

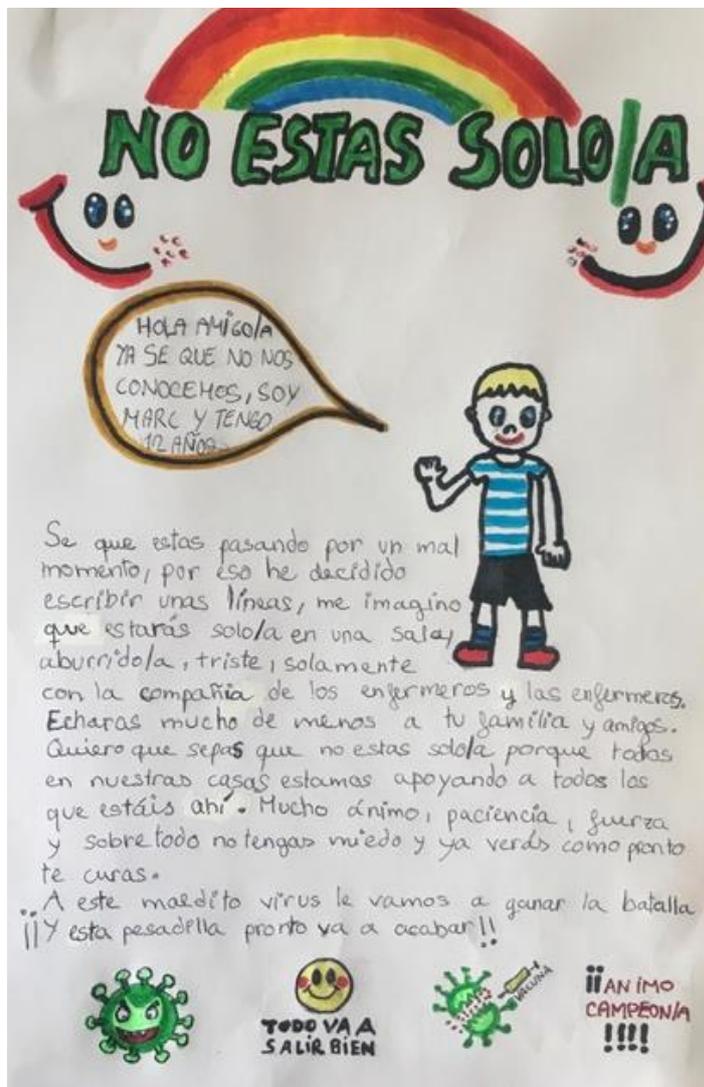
tots estem confinats a casa o com vosaltres a un hospital .

Em sent molt útil per poder comunicar-me amb vosaltres i donar-vos ànims. La meua mare que és infermera, sempre diu que l'actitut, la positivitat, l'esforç i un bon acompanyament humanitari, cura qualsevol malaltia, ho sap molt be, perquè ella va superar una malaltia molt greu.

No més que afegir-vos, que molt de ànim que teniu als millors professionals sanitaris i que tots junts units, guanyarem a l'enemic.

Una abraçada molt forta.

El vostre amic Jaime.







Querido/a amigo/a :

Quería escribirte para decirte  
que no estás solo; que tu  
puedes lograr todo esto porque  
eres fuerte, eres valiente.

Tanto tu como todos los hospitali-  
zados teneis el apoyo de millo-  
nes de personas por todo el  
mundo.

Si algun dia te encuentras triste  
en el hospital lee esta carta  
las veces que quieras, por que esta  
llena de amor.

Cuando ya estes en tu casa  
recuperado/a vuelve a leerla,  
te recordara que lo has superado  
y no solo.





Yo soy Angela, una estudiante cualquiera de instituto. Esta claro que no te conozco pero te apoyo porque tu puedes con esto, con esta pandemia mundial.

No eres el/la único/a pero si vas a superar esto, eso esta clarísimo

Cuando vuelvas a casa todos te van a acoger con los brazos bien abiertos.

Besos,

Tu amiga, Angela.



## CARTES D'ESPERANÇA

Estimat amic/a:

Hola!!!! Com estàs? Huí te parle jo una xiqueta de 12 anys que em dic Aitana Mesa I Orts i soc de Albalat Dels Sorells un poble de l'Horta Nord de València. T'he escrit esta carta per a què tnnues uns minuts d'esperança perquè sé que ho estàs passant mal però huí jo te vain a intentar animar un poquet contan-te el que estem fent tot el mon per què se'n vaja el coronavirus. A lo millor no fem el millor paper per a que se'n vaja però si tenim clar que si s'he quedem a casa tot eixira millor. No se si sabràs que quan començà la quarentena concretamente l'estat d'alarma estem eixint tots els dies a aplaudir per a tots vosaltres que esteu afectats del covid-19 i per als metnes que vos cuiden i vos curen i també posen sempre en alguns balcons la cançò mítca de "Resistréé per animar-se un poc, després també com sabràs esta setmana (A lo millor no estas llenint la semana que jo t'he l'he escrit) es Pasqua i per a animar-vos un poc que senurament no heu sabreu anem a penjar milotxes al balcó.

A causa de la revolució del coronavirus no queden quasi mascaretes i molta nent que sap cosir n' están fent i una d'elles es ma mare, i un nrup del poble i jo li ajude a fer per a què tots vosaltres tnnueu i per a que els metnes no es contanien perquè si se contanien no tndrem a ninnún que ens cure.

Se que l'estada a l'hospital se te va a fer molt llarna però pensa que un dia que passa és un dia menys a l'hospital i que quan isques faràs moltssimes coses que no has ponut fer en setmanes. Podràs riure i plorar amb la nent que més vols, podràs ballar descalç-a en la nespa, podràs abraçar a tota eixa nent que enyores i podràs disfrutar de les coses que abans eren una tonteria per exemple donar-li la ma a alnú o simplement mirar-la i ara te fara feliç.

I ja per a acabar te vull prenuntar una cosa, t'he entretnnut? T'ha anradat? Has passat un moment feliç? Si a totes eixes prenunes has respost "Sié era l'intenció que jo tenia.

Moltes nràcies per llenir-me espere haver-te tret un somriure, i perquè no vore't un dia pel carrer i dir-me que ja estàs recuperat/da.

Molta sort, sinues feliç.

Aitana Mesa I Orts

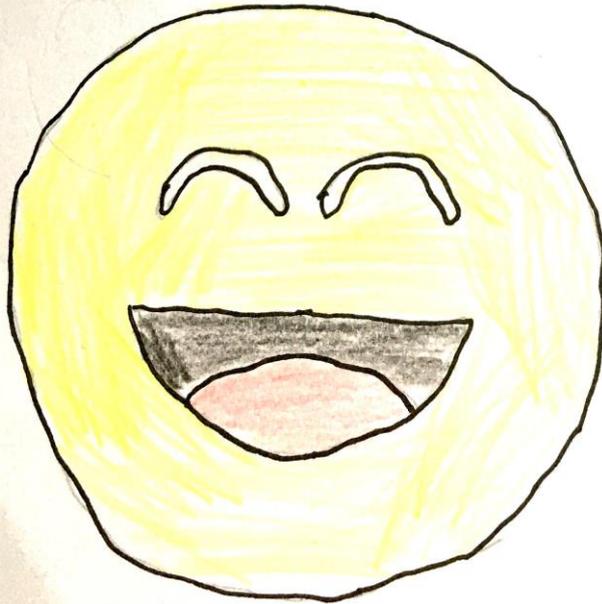
08/04/20

---

Hola!

Em dic Alex i tinc 13 anys. Estudie en el Institut IES Escultor Badia, de Tolos (Valencia) actualment en 2n d'ESO. Primer de tot, paciència, abans de que us doneu compte, ja estreu perfectament, també penseu, que cada dia que passa, cada dia que esteu millor, compta com una victòria. Cada persona, està fent la part que deu fer, els metges ajudant als malalts, els dependents dels supermercats, venent productes a la gent, etc, i la nostra part es la de quedar-se en casa, llavors les mans, i respectar les mesures de seguretat. Ara mateixa, estem passant per un moment difícil, i absolutament tota la gent envia anims a tot el món. No se si heu sabrius, però als xiquets també estan tancats en casa. Aun que potson que estigou soles, tot el món pensa en vosaltres, i lo que deuriem pensar tots es que

TOT VA A EIXIR BÉ



# TRANQUILIDAD

Javi Caste

Seguro que ahora mismo estarás triste/a, agobiado/a, y otros adjetivos sentimentales más. Yo si estuviera en tu situación, también lo estaría, pero, piensa que todo esto, lo de estar aislado, sin poder ver a nadie, lo estás haciendo solo para proteger a los tuyos, a tu familia, amigos, seres queridos, de este virus que estamos sufriendo hoy en día, que solo lo podremos combatir entre todos, porque el futuro de este virus está en nuestras manos, porque si hacemos caso, a los medios de comunicación y al gobierno, sobre las medidas que están tomando, todo esto se resolverá muy pronto, y podrás ver a tus seres queridos antes de que te lo esperes. En cuanto al virus, no te preocupes, lo único que tienes que hacer es luchar y nunca tienes que rendirte, todas esas fuerzas y ganas que tienes para ver a tu familia, ponlas sobre la mesa y úsalas contra el virus, porque lo que te espera ahí fuera, va a ser un recuerdo que no olvidarás jamás. Cuando veas a tu familia, os iréis a casa a volver a ser como antes, y ellos reconocerán el esfuerzo que tú mismo has hecho para combatir este virus y también el esfuerzo que has hecho para volver a ver a los tuyos y no perderlos. Yo te propongo que saques toda esa fuerza y toda esa energía para combatir este virus, porque si lo haces, lo que te espera ahí fuera, con tu familia, será un recuerdo muy bonito que no olvidarás jamás.



# per a tu.

Hola, què tal? Jo sóc Maria Bona Novald, i vaig a escriure't aquesta carta per a poder fer que passes una estada enriquetada i agradable però sobretot per a donar-te tots els meus ànims.

Primer m'agradaria parlar-te un pèquet de mi i sobre la meua vida, per a que em conegues un poc més. Jo estude al IES Escutor En Francesc Badia i estic a 4t d'ESO. També vaig al conservatori de música i toco el piano i es clarinet. Bàsicament al elarg de la setmana em dedique a anar al institut, al conservatori i a la banda del meu poble.

En estiu normalment me'n vaig uns dies a un càmping de Benicàssim i després faig algun viatge més lluny i més interessant on hi han més coses que veure.

Aquest any anava a fer un viatge Escòcia amb la banda, a Itàlia amb l'institut i a França amb la família i de moment està tot en interrogants no sabem res del que va a passar ni si al final podem fer algun dels tres viatges, però sé que a Itàlia com era en juny ja no hi vaig a anar, he pres eixa decisió que pense que és la correcta i la més coherent.

Sincerament no sé harta quin punt va a arribar esta situació, ja que quant tot va començar jo pensava que apò no era gans greu o que no anava a afectar tant com ens ha passat.

Jo desije de tot cor que apò s'acabe ja, que baixen els contagis d'una manera bruta i pare de morir tanta gent injustament.

Tots hem de prendre consciència i fer un acte de responsabilitat i quedar-nos a casa és molt important saber les regles que calvem quedar-nos a casa.

Ara per qualsevol situació injusta de la vida el coronavirus  
el tens tu, però de veritat que vull donar-te tots els  
meus ànims per a que continues endavant com ho  
estas fent tu i tots els pacients.

Sé que per a vosaltres té que ser una situació molt difícil  
passar per aquest virus i més per a les persones amb alt  
risc també té que ser difícil que quant més necessites  
a tota la teua família per a que el cicle no puga estar  
allí amb tu.

Però jo, jo sí queestic amb tu estic amb tu desde casa,  
cl'una manera diferent, però estic. I desde ma casa  
et done tota la meua ~~força~~ i esperança per a que  
sigues endavant com ho estan fent i sobretot per a  
que sàpigues que segue que et tens molt millor si penses  
en POSITIU.

A s'hara de estar hospitalitzat/ada té que ser un aborriment,  
però pensa que pots BLA BLA BLA dialogar amb la persona que tindràs  
al costat: passa els dies mes entretinguts, feste amiga  
o amic al'eixa persona que tens al costat i realitzar-se  
dia a dia que vos serà molt més fàcil la situació,  
t'ho recomano.

I recorda que TOTS JUNTS podem TOTS JUNTS ferem més  
fàcil tot: TOTS JUNTS ferem la situació, recorda  
que no estem sols, tots ajudem i estem presents desde  
casa.

Marta Bueno.



# ANIMS!!! 😊



Hola, que tal va tot per l'hospital? espere que  
vaja millorant, jo heur dic Mireia tinc 13 anys,  
els ulls marrons i els cabells castanys per-  
què et p fer una xicoteta idea de qui  
et parla i de qui et dona anims a tu  
i a totes les persones que estan vivint a  
l'hospital amb tu, però no soc la unica que  
vol que us milloren, també us donen anims  
les famílies i l'equip hospitalari. També hi  
ha molta gent que us dona suport per  
a eixir d'aquesta. I molta gent confia  
en que tot aço sols sera una història  
que poder contar i la gent confia així  
en vosaltres perquè saben que units podreu  
eixir de esta, que ja no queda res,  
i ara ni res ni ningú vos va a parar.

Que molt prompte poren eixir i sols ho aconse-  
quireu si esteu més units que mai.  
Lavors se que estar aïllat pot ser molt dur  
jo duc casi 20 dies dins de casa i s'en fa  
un poc dur però amb tots els anims que  
t'esperen fora de la teva habitació segur  
que el que et queda per parar, no es res!  
Sols et desitje anims, que el més dur ja  
ha pasat

Mireia

# Carta Coronavirus

Hola em dic Paula, tinc 14 anys i faig 2 de l'ESO. Volgut desconegut en aquests moments estem vivint una situació difícil, per això t'he escrit aquesta carta per a alegrar-te el dia i per a dirte que no estàs sol. És que són moments difícils i que a vegades es perd l'esperança, però tingues per segur que existim moltes persones que creem perquè tots tingueu una ràpida recuperació i pugueu tornar a les vostres llars.

És clar que ha sigut una situació de molta tristesa, però no cal perdre l'esperança perquè vindran temps millors. Estic segura que tots sou unes persones valentes i fortes. Has de tindre paciència, es que és difícil però has de tindre-la perquè estic segura que amb els dies iras millorant cada vegada més.

Encara que no tingues a la teua família al costat, tingues per segur que t'estan donant suport i t'estan acompanyant des de lluny i no et deixaran sol/a. Estic segura que has sentit que no val la pena però has de ser fort/a i seguir avant.

FORÇA I ÀNIMS

Hola a tots i totes.

Sóc el Mateo i visc de Castelldefels, porto des de el 13 de Març confinat a casa amb la meva família.

Us envio aquesta carta per donar-vos ànims i molta força per seguir endavant.

Tot això passarà, els metges estan fent un bon treball i estic segur que els científics trobaran una vacuna aviat, perquè us poseu bé i podem sortir al carrer a gaudir de la vida. Vosaltres tranquils que us posareu bé.

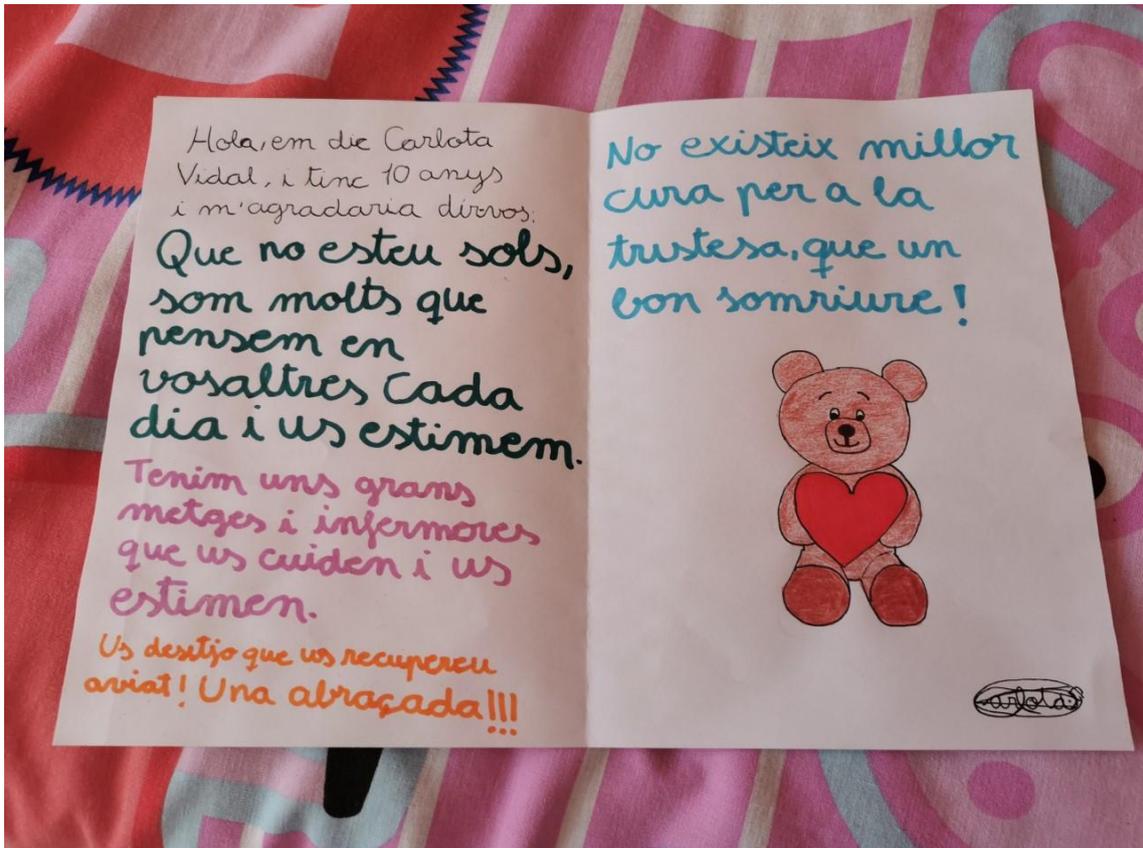
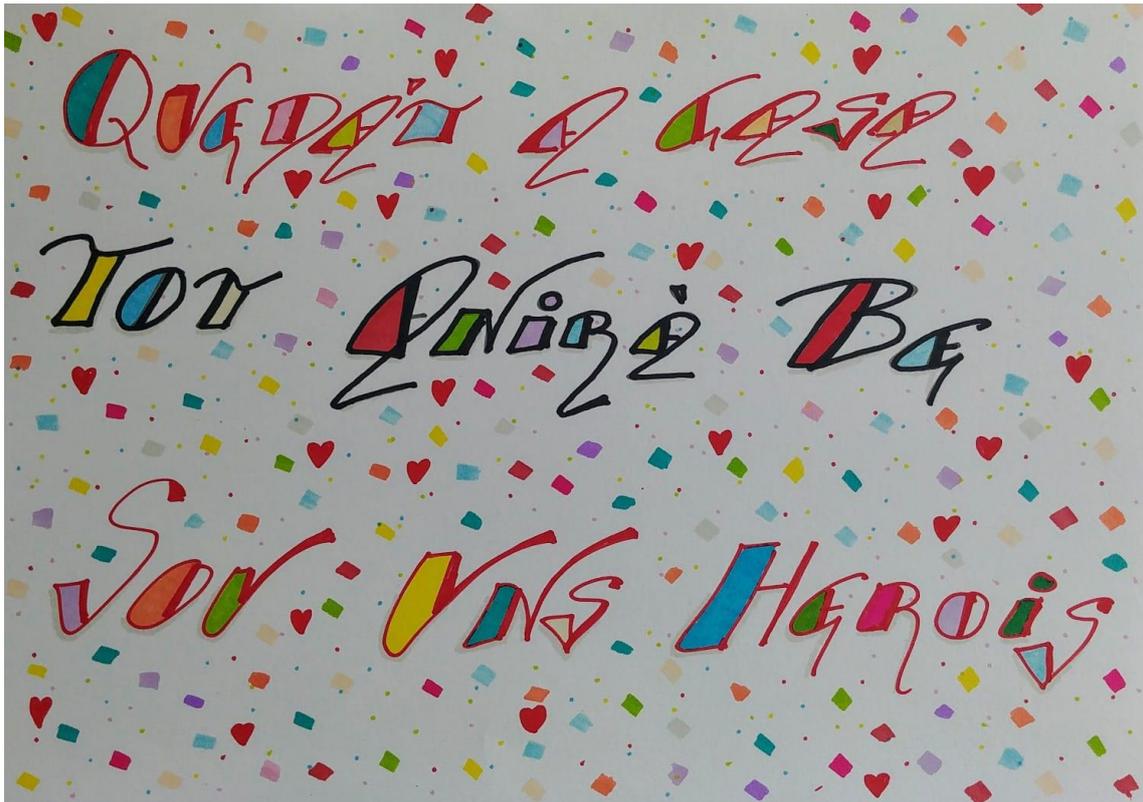
Sou uns valents i això ens ajuda a quedar-nos a casa.

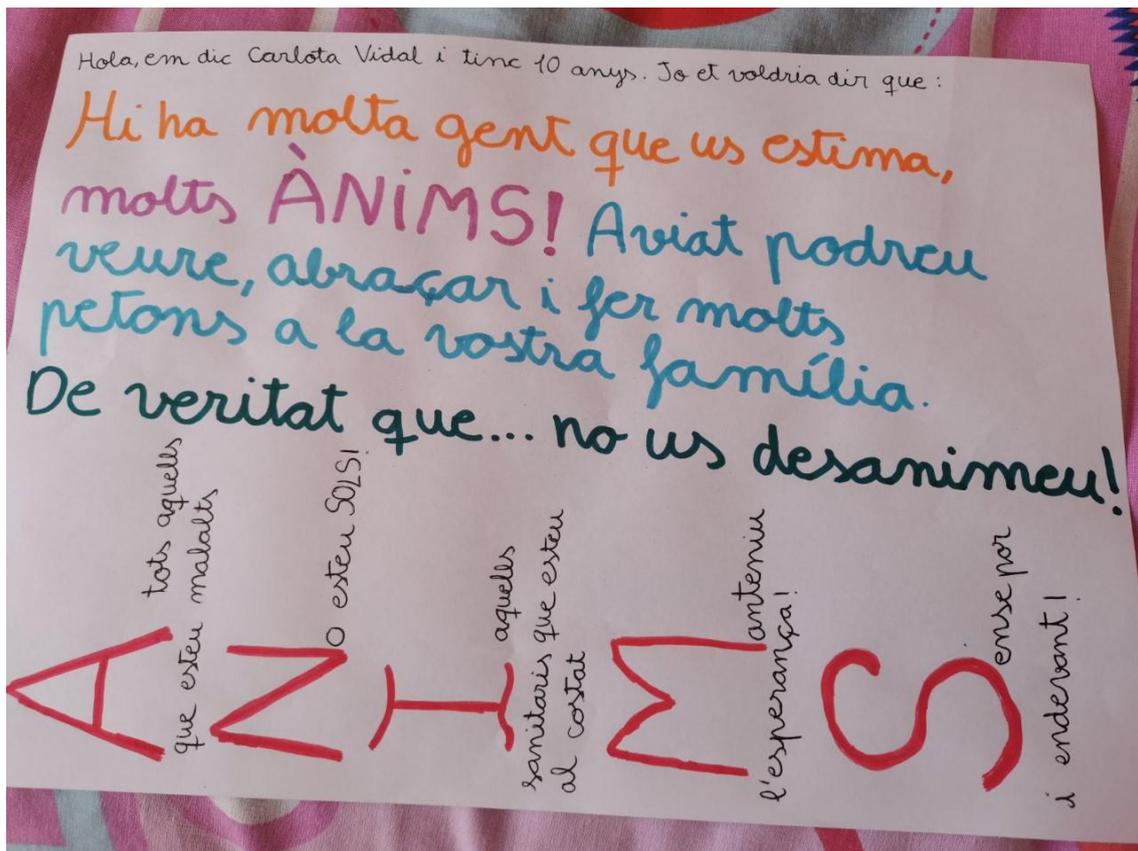
Els meus millors desitjos són per vosaltres, petons amb el cor.



MATEO







Benvolgut o benvolguda amic o amiga que no et conec

Sé que hi ha moltes persones en els hospitals que no poden rebre la companyia dels seus familiars. M'han explicat que hi ha aquesta oportunitat de contactar amb vosaltres per mitjà d'una carta.

Em dic Isabel i tinc 62 anys. Diumenge faré els 63. Tinc un fill i una filla que ja han passat l'adolescència, per sort, perquè sempre és una mica pesat. Aquests dies tots estem tancats a casa, la meva parella i el noi i la noia.

Portem un temps vivint en un món que sembla irreal, com si haguéssim entrat en una pel·lícula de ciència-ficció. I segur que tu encara ho deu viure més intensament. Fa dos mesos no ens haguéssim ni imaginat que viuríem una cosa semblant, que no podríem sortir de casa, ni veure els amics i familiars, que hi hauria tanta gent als hospitals... Sembla que ens hem tornat bojos. Tinc la sensació que el món demanava que ens aturéssim. Destruïm les ciutats amb tants cotxes, la natura amb tanta brossa, els rius amb els abocadors, el mar ple de plàstics... Potser la natura demanava una reflexió.

Aquests dies el cel és net i la ciutat sembla una altra. Puc caminar pel mig del carrer sense cotxes. Puc respirar aire quasi pur. Tant de bo això ens fes pensar. Però, certament, el preu que estem pagant és massa dolorós. Un virus terrible. Però el vençarem.

No sé si quan acabi aquesta bogeria les persones haurem canviat. I els polítics també. Alguna cosa haurà de ser diferent. Com a mínim estic veient que a nivell particular la gent s'està tornant més solidària. Pensem més en la família, en els amics, i fins i tot en els que esteu malalts. El meu fill és persona de risc i només espero que això s'acabi i que en surti sense contaminar-se.

Amic o amiga, voldria encoratjar-te a continuar lluitant per posar-te bo o bona. Segur que tens una família que t'espera. I clar que és dolorós no veure ningú, però pensa que això s'acabarà. I els tindràs al costat. I si no és així no dubtis a demanar el meu correu i pots escriure'm si vols.

Una abraçada,

Isabel

---

Hola amigo/a, Me llamo Marta Barbeito, tengo 20 años y estoy estudiando para ser maestra. Como podrás imaginar, hace ya unas cuantas semanas que no veo a los pequeñajos corriendo por los pasillos o jugando a ver quién llega antes a clase. Siempre he querido ser maestra por la simple razón de querer enseñar a los niños cosas de este mundo y por querer hacer mejores personas. Desde siempre mis padres me han inculcado unos valores en casa que intento enseñar en la escuela y uno de ellos es la EMPATIA. En este caso, si yo estuviera en tu lugar, me gustaría que alguien me enviara ánimos y me informara qué está pasando fuera de esas cuatro paredes de mi habitación. No te tengo porque mentir y te he de decir que el confinamiento continúa y que parece que va para largo, ya lo sabes y ya lo sufres. Para nadie es fácil y sé que para ti menos. Cuando estabas acostumbrado a tu rutina, cuando soñabas con ese viaje con tus amigos, cuando pensabas que una cosa así nunca podría pasar porque el mundo lo tendría controlado, estar encerrado en casa o en una habitación de hospital no es fácil. Solo te puedo decir que lo estás haciendo muy bien. Realmente bien. Pero ¿no todo ha de ser negativo durante estos momentos duros, verdad? Estoy seguro que este momento nos está brindando un tiempo privilegiado para reflexionar, para hacer volar la imaginación, para aprender grandes lecciones importantes que, tal vez, pasan desapercibidas en el ajetreo del día a día. Te propongo una cosa: imagínate cómo será el primer abrazo con tus familiares, nietos, hijos e hijas, amigos y amigas; piensa qué será lo primero que vas a hacer cuando salgas de ésta (porque vas a salir de ésta, te lo aseguro); piensa dónde vas a ir a cenar cuando salgas... Me hace especial ilusión contarte lo que pasa cada día a las 20:00h de la noche. Cada noche sobre esa hora, los balcones se han convertido en escenarios improvisados, como si fuera un concierto, donde la gente aplaude, canta, toca un instrumento, homenajea al personal sanitario que os cuida cada día... y, te tengo que decir que, esos aplausos también son para ti. Parati, para todos los que estáis ahí, os tenemos muy presentes. Estáis aislados pero no estáis solos.

Al final, ha tenido que ser un virus, una pandemia y no el cambio climático, como yo pensaba, quien nos enseña el significado de qué es la vida, el amor, el sacrificio, el hogar, la amistad y el echar de menos a una persona. Todas estas sensaciones las siento yo cuando me paro a pensar la situación que vivimos y la que estáis viviendo ahí. Por último, quiero asegurarte que de esta saldremos, saldremos todos juntos, saldremos más fuertes de lo que entramos y saldremos de esta como una persona mejor y fuerte que puede enfrentarse a todo lo que se nos presente. Muchos ánimos, mucha fuerza y, recuerda, de ésta saldremos juntos. Un beso, Marta.

---

Hola, somos Toni y David, vivimos en un pisito pequeño en Esplugues, tampoco necesitamos mucho más para ser felices, es nuestro pequeño refugio y donde ahorapassamos muchos días y horas confinados, haciendo diferentes actividades, entre ellas, hoy hemos decidido escribirte a ti. Aunque no te

conocemos, podemos imaginar como te sientes, que estás en una situación difícil, ya David tiene una enfermedad crónica y ha tenido que ser intervenido en operaciones complejas. Ha tenido que vivir momentos de mucha incertidumbre en lo que era complicado no anticiparse y ponerse en lo peor... Por suerte, nunca se cumplieron esos presagios y se podría decir, que ha vuelto a nacer una y otra vez.

Estamos convencidos, que la vida nos va poniendo constantemente a prueba de una u otra manera, y aunque nos encanta estar en la zona de confort, muchas veces nos aburre y es en la crisis, cuando más aprendemos y maduramos... Las grandes crisis nos hacen evolucionar, si sabemos sacar el mensaje que nos dan...

No creas que estás solo/a, hay miles de personas como tú y millones que os apoyamos, agarrate a todo pensamiento positivo que te ayude a tener ilusión y fé, esa es la mejor medicina... Confía en los grandes profesionales médicos y enfermeras y sobre todo, no te pongas en lo peor... lucha por vivir, sigue adelante y no te rindas. Pronto saldremos de esta situación y volveremos a disfrutar como lo hacíamos siempre .. Se valiente y recuerda que no estas solo /a, que desde la distancia te damos ánimos y energía...

Queremos dedicarte, a ti que estas leyendo esta carta y a todas las personas que se encuentran en la misma situación este poema de Mario Benedetti:

“NO TE RINDAS”

No te rindas, aún estás a tiempo

De alcanzar y comenzar de nuevo,

Aceptar tus sombras,

Enterrar tus miedos,

Liberar el lastre,

Retomar el vuelo.

No te rindas que la vida es eso,

Continuar el viaje,

Perseguir tus sueños,

Destruir el tiempo,

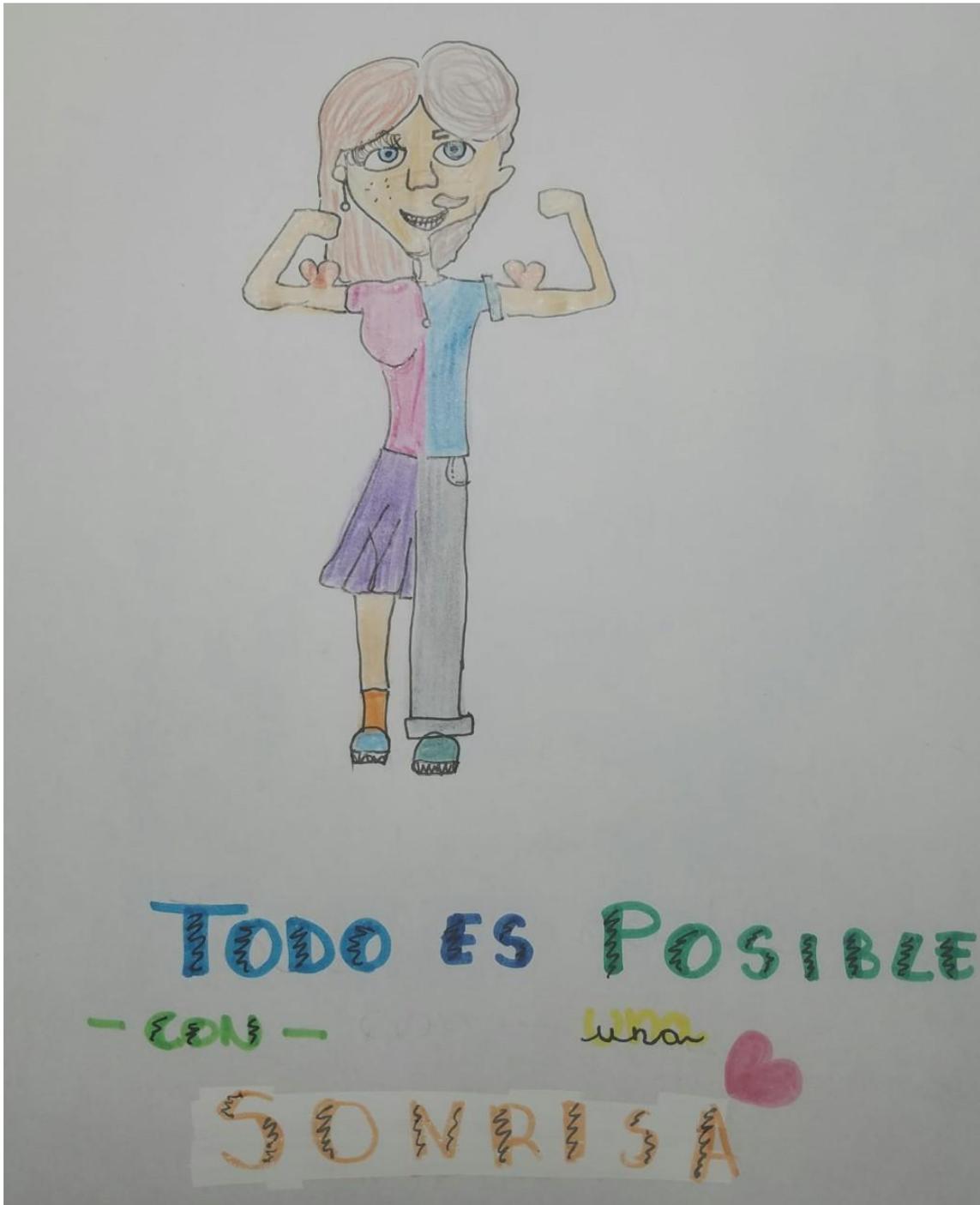
Correr los escombros,

Y destapar el cielo.  
No te rindas, por favor no cedas,  
Aunque el frío queme,  
Aunque el miedo muerda,  
Aunque el sol se esconda,  
Y se calle el viento,  
Aún hay fuego en tu alma  
Aún hay vida en tus sueños.  
Porque la vida es tuya y tuyo también el deseo  
Porque lo has querido y porque te quiero  
Porque existe el vino y el amor, es cierto.  
Porque no hay heridas que no cure el tiempo.  
Abrir las puertas,  
Quitar los cerrojos,  
Abandonar las murallas que te protegieron,  
Vivir la vida y aceptar el reto,  
Recuperar la risa,  
Ensayar un canto,  
Bajar la guardia y extender las manos  
Desplegar las alas  
E intentar de nuevo,  
Celebrar la vida y retomar los cielos.  
Porque cada día es un comienzo nuevo,  
Porque esta es la hora y el mejor momento.  
Porque no estás solo, porque yo te quiero.

Hasta pronto...

---





Buenas tardes! Mi nombre es Clara de Arriba y hoy me apetecía escribirte, a ti, que me lees, para transmitirte y recordarte que cada vez estamos más cerca de ver el sol brillar, así que tienes que ser más fuerte que nunca, tú, que estás luchando esta batalla y estás apunto de ganarla. Tienes la mejor de las armas para ganarla y es la energía que te mandamos todos los que te pensamos junto con el amor de los tuyos y por supuesto, todos los que os cuidan allí mientras os recuperáis para poder volver a casa. Soy una sevillana que te escribe desde la

preciosa isla de Gran Canaria... y para que puedas estar más cerca de aquí y evadirte un poco de allí, te contaré que el cielo se deja ver entre algunas nubes que van pasando como corriendo, como si tuvieran que llegar rápido a algún lugar, quién sabe si a algún otro trozo de cielo del mundo. Pero lo de bueno de este sitio es que hace buena temperatura todo el año... aunque he de decir que es un poco raro poner el árbol de Navidad con 20 grados de media (no te parece? :P) pero todo es adaptarse. Si miras a la derecha, al fondo, entre bloques y antenas, se ven montañas y el mar... ese precioso regalo de la naturaleza que tan importante es, espero que vengas a visitar este rincón del mundo si no lo has hecho ya! ¿Te gusta viajar? Me encanta hacer esta pregunta a cada persona a la que conozco porque si no he estado en ese sitio, me encanta que me cuenten cómo es y cuáles son las sensaciones de haber ido allí. Así que espero que con esto, te traslades a aquel lugar que tanto te gustó para cuando me lo puedas contar, a veces viajar con la mente es una bonita sensación, no hay límites, la mente no los pone. Hay una canción de Bunbury que dice "...lo mejor espera a la vuelta de la esquina", te mando todos mis buenos deseos para que gires cuanto antes esa esquina que la tienes a un paso y sintiéndote más fuerte que nunca. Un abrazo enorme.

Clara de Arriba.

---

Hola!



Alicante 21/03/20

Me llamo Laura aunque soy Chauri para los scouts, Laurita para mis amigos de la Huerta y Lau para mis compis de trabajo.

Tengo 41 años y, además  de scout, soy traductora de francés e inglés y trabajo en Oftalmología de la Clínica Vista Hermosa en Atención al Paciente. De momento mi gente se encuentra bien con lo que tengo razones para ser positiva y mantener la calma. Nos vemos por videollamada que es de lo mejor del día la verdad. Últimamente me ha dado por grabar vídeos chorras bailando lo que me motiva en la radio. Intento no perder el humor!! 

Si yo estoy siendo todo lo fuerte que puedo y no siempre lo consigo... tú tienes que estar afrontando un reto difícil de imaginar!

Todo irá bien 

→ → →



Halo, no se quién eres, pero lo que sí que sé, es que estás pasando un momento muy duro y difícil. Pero aunque no lo veas así, no estás solo, hay mucha gente que te quiere y apoya, porque TODOS estamos unidos contra el covid-19. Probablemente cada día que te levantas piensas "otro día más así". Pero lo que tienes que pensar es que cada día que pasa es un día menos para recuperarte de esta pandemia. NO TE RINDAS NUNCA, porque es verdad, ahora estás sufriendo, pero cuando GANES esta dura batalla vas a sentirte como un/a campeón/a durante el resto de tu vida. Te mando mucho ánimo y fuerza, que segura sales de esta, porque toda...



• Saldrá.  
BIEN →

Blanca 12 años.

No conozco tu situación exacta... no sé si  
tienes tele, libros, móvil o tablet o algo de  
todo eso que nos distrae. Incluso música,  
ojalá tengas manera de escuchar música.  
A mi me da la vida!

Espero de ♡ que puedas tener de alguna  
manera contacto con tu familia y tus amigos.  
Ojalá estén bien.

Hoy he leído por casualidad un poquito  
de Elvira Sastre y con ello me quedo ☺

"Eres igual de débil  
e igual de fuerte  
que una flor en medio  
de un campo de ruinas"



Te mando toda mi energía y mi cariño  
deseando que lo superes y salgas pronto.  
Cuando aplauda a las ocho iré por los  
que te cuidan y por ti!!

Un abrazo enorme, Laura



TODDO

SALDRÁ

BIEN

Me presento, Soy Marcos, vivo en Alicante y lo que estoy haciendo en este confinamiento es hacer la tarea de clase, deporte y pelearme por ir a bajar la basura o comprarme patatas o pan en la panadería, por ahora he ido yo siempre y he podido tomar el aire aunque solo sean 5-10 minutos. ¡¡Aaaa!! Y también a las 20:00 pm salgo a aplaudir y a dar las gracias a los sanitarios y sanitarias y decirlos a todos vosotros que **TODDO VA A SALIR BIEN** y desde Alicante un chaval de 14 años y toda su familia os damos todo nuestro apoyo y nuestras fuerzas. Un abrazo a todos

TODAY

BIEN

independencia  
soberanía

Toda salubridad

El Miedo que se  
reserva y se  
quiere todo y  
provincial  
activas



Hola me llamo Carlota y tengo 14 años. Estos días he estado haciendo muchas cosas, he hecho un dibujo y lo he pegado en la ventana, he cocinado creeps, entre mis padres mi hermano y yo hemos pintado mi habitación, me he puesto a hacer varias manualidades pero siempre las dejo a medias jajaja. y estoy siempre viendo Netflix o en llamada con mis amigos, a y también tengo clases online. Yo de momento no me aburro pero necesito salir ya de casa, todos lo estamos pasando un poco mal por no poder salir pero así conseguiremos que esto se acabe ya. Cuando veo las noticias me pongo muy triste por todo lo que está pasando, por la cantidad de gente que se contagia y que fallece, pero eso no va a pasar porque aunque no te conozca se que eres muy fuerte y todo esto se va a quedar en un susto. Todos los días a las 8 salimos a aplaudir y a darte ánimos a las personas que trabajan y luchan por conseguir parar el virus.

Todos los que estais en el hospital sois muy fuertes y valientes, pero conforme pasan los días no os tenéis que venir abajo al contrario os tenéis que animar y seguir así, porque en unos días estareis perfectos y todos juntos y volviendo a la normalidad. **TODO VA SALIR BIEN**  
Muchísimo ánimo y fuerza, Juntos acabaremos con esto.

Un beso y un abrazo.



Queridos amigos; sin conocerlos  
quiero transmitirles todo mi apoyo y mi ánimo  
para seguir adelante sin "derrubarnos" esto es fácil  
decirlo desde mi postura. Tengo 73 años y estoy sola  
en casa, con el apoyo de mis hijos y nietos. Pero  
me pongo en vuestro lugar y pienso que desanimarse  
no es la solución; pues como dice un refrán  
si tiene solución llegará, y si no para qué sufrir.  
Todos los mensajes que nos llegan, nos dicen que  
esto va a pasar y tendremos los "abrazos y besos" que  
o nos hemos dado antes. Saldremos a tomar  
el sol la que pueda y todo seguirá  
su ritmo normal y lo que está pasando,  
lo veremos como un sueño, un  
dicho "pesadilla" pero sólo eso. Besos

Hola somos Carlota, Carla y Claudia. Un sábado como cualquier otro pero mas concretamente el 7 de marzo nos reunimos en nuestro centro Scout para celebrar carnaval con un poco de retas y nos lo pasamos muy bien todos juntos pero había un inconveniente que nadie suponía que iba a pasar que no nos veríamos hasta mucho tiempo despues que todavía no sabemos cuanto tiempo nos queda así y con esto no queremos entristeceros mas si no alegraros, que sepais que os apoyar y que estamos con vosotros en esto que no estais solos. Os deseamos mucha suerte y que sepais que juntos podemos y animo en vuestra lucha.



Juntos  
Podemos  
★

Hola me llamo Violeta y tengo 12 años, en mi casa lo que estoy haciendo es jugar a juegos de mesa, hacer deporte en la terraza, haciendo deberes y haciendo manualidades.

Espero que te recuperes muuy pronto, recuerda que no pierdas la esperanza porque la esperanza es lo último que se pierde, y tranquilo que...

**TODO VA A SALIR BIEN**



Hola!

Esta carta que te ha llegado pretende ser un pequeño universo para ti durante el tiempo que dediques a leerla. Quiero darte las gracias por dejarme entrar de lleno en tu espacio y en tu vida durante un ratillo.



Vengo a ser tu pepe grillo para repetirte hasta la saciedad que todo saldrá bien, me oyes, todo va a salir bien. Ni tú vas a rendirte ni yo voy a dejar que lo hagas. ¿Trato hecho?

¿Y quién soy? Pues nació en el otoño de 1980, cuando respiré por primera vez yo sola el reloj dicen que marcaba las 12 de la noche y que había que cambiar de día. La niña bonita paso a formar parte de mi fecha de nacimiento aunque me contaron que no se ponían de acuerdo, que si el 14 que si el 15. Mi madre decidió ponerme de nombre Leticia y aunque ahora es nombre de reina yo soñaba ser guerrera.

Soy una apasionada de las letras, me encantan los animales y profeso amor eterno a la música. Trabajo con niños y niñas porque soy educadora infantil, me encanta estar rodeada de "mis fieras" ya veces los adultos olvidamos las cosas más esenciales y yo tengo la suerte de recordarlas cada día porque con ellos mi niña interior está completamente despierta.

Prefiero un paseo a pie de playa y cerca del mi azul (el mar) que un fiesta llena de gente que no conozco de nada. Tímida a rabiar pero cuando me dan confianza no paro de hablar. Disfruto más con una conversación a corazón abierto que con una banal. Me flipan las margaritas. ☺

Sabes qué, dentro de nada todo esto habrá pasado solo tenemos que aguantar un poquito más y sé que vas a hacerlo igual de bien que lo estás haciendo ahora.

Hagamos una promesa como de meñiques como hago con mis peques, tú y yo no podemos juntarlos pero si podemos levantarlos. ☺ Levanta tu meñique y repite: Soy único/a en el mundo y el mundo es único por yo estoy en él".

Un beso energético y gigante al corazón.



Leti

---

Hola, soy Alejandro, un niño de 14 años que vive en Barcelona, que quiere dar un mensaje a todos los que estáis trabajando y ayudando en esta crisis. Estoy viendo todo lo que estáis haciendo por nosotros, muchas gracias. Sin vosotros miles de personas no habrían podido sobrevivir. Vosotros dais esperanza cada día a

todo el país con todo vuestro trabajo y esfuerzo, muchos días haciendo horas y trabajo extra, tratando de la mejor manera a los enfermos y cuidándoles.  
Por eso en nombre de millones de personas, gracias.

--

Alejandro

---

Hola em dic Maria I tinc 7 anys. Cada dia preguem per vosaltres, segur que d'aquí poc us recupereu aviat.

La primavera us espera a fora i els ocells us esperan també.

La vostre família també us espera fills, filles, o pares, o avis, avies, nets...i amics

US DONU MOLTS ANIMS!!!!!!!!!!



---

¡Hola!

No se quién eres, ni siquiera si esta carta llegará a alguien, pero quiero hacerlo. Esta situación está sacando a la luz lo mejor de nuestra sociedad, está exprimiendo la solidaridad y la empatía. Todo esto es gracias a personas como tú, que están luchando día a día. Vuestra fuerza, tú fuerza, está dándonos más fuerzas a los demás.

Me llamo Belén López, tengo 19 años y estoy en primer año de periodismo. Este se suponía que iba a ser el mejor año de mi vida, el año en el que más cambios iba a tener mi vida, en el que conocería a mucha gente, y mira donde estamos.

Aunque muchas veces piense en lo que me estoy perdiendo, ver a gente como tú luchando me quita esos pensamientos y me llena de empatía y felicidad, porque sé que saldremos de esta, que acabaremos con el virus y saldremos más reforzados en todos los sentidos. Ya habrá tiempo de salir de fiesta, de tomar un café con las personas que más quieres o de viajar, ahora todos nos quedamos en casa y tú fuerza es la que nos ayuda a cumplir esta cuarentena rigurosamente. Nos quedaremos en casa el tiempo que sea necesario.

Quiero darte las gracias, por luchar, por aguantar y por impulsar la esperanza y la solidaridad.

Estoy aquí para lo que necesites.

Ánimo, esto terminará pronto

---

¡Hola!

Quería mandarte toda la fuerza, la ilusión y la esperanza posible en estos tiempos tan duros. Tengo la certeza de que pronto saldremos de ello y saldremos reforzados.

Llevo más de media hora frente al ordenador intentando saber que sería lo correcto escribir o qué palabras podrían ayudar a alguien que esta sufriendo esto, y realmente sigo sin saber que poner, pero me enteré de esta iniciativa y quise participar.

No quiero escribirte el mismo mensaje que todo el mundo recibe, un mejórate, un todo va a pasar...quiero decirte que eres fuerte, aunque a veces todo cueste un poquito más, aunque todo se ponga cuesta arriba, en esos momentos quizá es cuando más nos cuesta encontrar esa valentía pero al final, de ahí, de sacar fuerzas incluso cuando todo está en contra, es de donde salen las cosas más bonitas y significantes.

¿Sabes? Cuando era pequeña, mis compañeros se reían de mí, yo llegaba a casa y me ponía a llorar pero al día siguiente me levantaba con toda mi ilusión y mi mayor sonrisa y volvía al colegio. A pesar de que siempre se repetía la historia yo todos los días me levantaba feliz, quizá por la inocencia que se tiene a esas edades, quizá era un poco masoquista jajajaja, a día de hoy sigo sin saber de donde sacaba la fuerza, pero si algo he aprendido de esa época es que uno saca lo mejor de sí mismo cuando las cosas se ponen difíciles.

Estoy segura de que estás siendo tú mejor versión a pesar de todo,

Espero que este mensaje te infunde fuerza e ilusión para salir adelante, para que tengas la certeza de que cuando menos te lo esperes, estarás en tu parque favorito, en tu bar favorito, con tus personas favoritas, porque sé que eso va a pasar.

Mucho ánimo, seguro que consigues salir de esta :)

Belén López.

PD: A veces hay que permitirse romperse y llorar, que es lo que más ayuda al alma.

---

No te conozco, pero aquí estoy.

Soy María Fernández Valdés, una estudiante de Medicina de Gijón, Asturias. Tengo 20 años, pero en este tiempo tan extraño que nos está tocando vivir, siento que da

igual la edad que tengamos, de dónde vengamos o cuáles son nuestras preocupaciones del día a día.

Hoy los que de verdad importáis estáis en los hospitales, en las manos de ese personal sanitario que hace que me sienta más orgullosa que nunca del camino que decidí seguir. Veo en mis padres, doctores, que cada día se disponen a dar lo mejor de sí mismos a pesar de la falta de recursos, que no podéis estar en mejores manos, y espero que saber esto pueda servir de alivio a vosotros y a quienes más os quieren.

Es por esas personas que podemos tener cerca sin saberlo, que viven estos días con la incertidumbre de la salud de sus familiares, por las que de vez en cuando salgo al balcón de mi piso con la guitarra. Canto por y con mis vecinos porque creo que la música tiene el poder de unir y sanar a las personas. A mí las canciones siempre me han dado esperanza en los peores momentos y, sin ser la mejor guitarrista ni una cantante excepcional, es mi manera de tender la mano y decirles, - decirte-, que no estáis solos.

Y por las noches, con el final de otro día que nos acerca a la libertad, pienso en lo que pasará después, cuando volvamos a abrazarnos. Confío en que este verano, poco a poco iremos recuperando la normalidad y podremos volver a disfrutar de nuestros seres queridos. Ya sea con una caña en nuestra terraza preferida, con un paseo por el parque más bonito de nuestra localidad o con una excursión a la playa más cercana; llevando por fin a cabo todos esos planes que pospusimos o atreviéndonos a emprender por fin una aventura.

Esos momentos serán más especiales que nunca.

Porque ahora sabemos lo que es no tenerlo, lo que es levantarse cada día con un sol que no podemos salir a disfrutar. Creo que si fuera necesario sacar algo positivo de esta situación (sin romantizarla, pues sería una hipocresía y una gran falta de tacto dadas las circunstancias), sería la manera en la que valoraremos a partir de ahora lo que realmente es importante.

No son ni nuestros teléfonos y televisores de última generación, la ropa más bonita ni el coche más caro. Es el cariño de nuestros abuelos, las sonrisas de nuestros amigos y todos los lugares increíbles que tenemos cerca o que nos quedan por descubrir.

Ojalá esta carta te transporte por un rato a esos lugares y sepas que, aunque no me conozcas, tanto en ellos como en tu hospital, aquí estoy.

---

¡Hola Valiente!

Es probable que no nos conozcas, ya que tan sólo somos unos jóvenes entrenadores que

intentan formar a niñ@s en el mundo del fútbol con el único objetivo de sacarles una sonrisa y

de hacerles felices en el terreno de juego.

A día de hoy esto no es posible, y es por ello que les toca a ellos intentar sacarte una sonrisa a

TI, y transmitir ese aliento de esperanza para que sigas luchando.

Desde Campus Mundo Base queremos darte los ánimos para que puedas combatir a este

maldito virus, ¡para que cuando acabe todo esto salgas más fuerte que nunca!

Sabemos que muchos de vosotros os encontráis solos ante esta adversidad, pero queremos

decirte que NUNCA estaréis solos! TODOS os mandamos fuerzas desde casa, porque esto se

tiene que luchar JUNTOS!!

El video que te mandamos es la muestra de lo plasmado en este mensaje, porque los aplausos

también son para ti, ¡¡LUCHADOR!!

Queremos que te mejores lo antes posible, que acabe esto ya y podamos abrazar y besar todos

a nuestros seres queridos. Pero todo a su tiempo, primero tienes que luchar, y aquí estamos

todos A TU LADO!

Con cariño,

CAMPUS MUNDO BASE

---

Buenas tardes.

Mi nombre es Marina, tengo 32 años, resido y soy de Zaragoza.  
Trabajo de Teleoperadora y por la situación que vivimos, sigo en activo desde mi casa.

Escribo esta pequeña carta para cada uno de los hospitales en apoyo a las personas que estén ingresadas por el virus y para toda aquella persona que esté ayudando, de una manera o de otra, para que todo esto termine.

A todo trabajador de cualquier gremio, que esté en activo para ayudar a los demás, le envío millones de gracias y un fuerte abrazo, por vuestro labor, empatía y actitud. Sin duda, sois nuestros héroes y os valoramos al máximo. De nuevo, ánimo, fuerza y gracias.

A las personas infectadas, les envío todo el amor, cariño y fuerza del mundo para que sigan luchando. Todo esto terminará, y pronto estaremos disfrutando de todo y de todos.

Después de lo vivido, vamos a resurgir con más empatía, más vida, más humildad y sabiendo valorar mucho más todo.

No estáis solos. Esto terminará y estareis junto a vuestras familias muy pronto.

Vivo sola y #YOMEQUEDOENCASA, no salgo de mi casa más que una vez a la semana para comprar. Es lo que debemos hacer y así ayudamos todos. También echo mucho de menos a mi familia... Pero me debo quedar en casa por ti, por mi, por todos!

Cada uno de vosotros que lucháis por salir de ahí, lo vais a conseguir y pronto estaréis con los vuestros, de cervezas, de concierto o lo más bonito, abrazando y besando a tus familiares y amigos, ese es nuestro mayor tesoro.

Ojala mis ánimos y mis humildes palabras os lleguen y al menos, os llenen de cariño y de calor humano.

Sed fuertes, ya queda menos para la victoria, y os estaremos esperando para celebrarlo por todo lo alto!

Muchos besos y abrazos desde Zaragoza!

---

Hola a la persona que está leyendo esto,

Lo primero de todo me gustaría presentarme. Me llamo Pablo, tengo 20 años y vivo actualmente en Madrid donde estoy estudiando Trabajo Social. Quería hacer esta breve descripción de mí para que sepas quien es la persona que te está escribiendo estas palabras, aunque realmente también me gustaría saber cosas sobre ti.

No se cuanto tiempo llevarás allí, entre esas cuatro paredes viendo como pasan los días, o quizás sean semanas, pero te escribo esto para decirte que puedes con ello y te mando toda la fuerza posible. Desde aquí fuera la gente está concienciada realmente, se están haciendo muchísimas propuestas para poder realizar donaciones de material, para investigar una cura que haga que todas las personas podamos (y sobre todo podáis) superar toda esta situación. Ojalá pudieras ver la cantidad de cantantes, músicos,

actores, deportistas, personas no tan conocidas que están componiendo canciones, donando su merchandising, creando nuevas formas de tener mascarillas u otros objetos o de conseguir dinero para que podamos seguir adelante.

La gente sale a aplaudir todos los días, las ambulancias a su paso encienden las luces y hacen sonar las sirenas, también a veces suena algún altavoz donde se escucha la canción de “Resistiré” y la gente canta, algunos también hacen fiesta en sus balcones o le ha dado pie a conocer a sus vecinos. De alguna forma las personas se está uniendo y eso hace que se me ponga la piel de gallina pensando en todo lo que está sucediendo.

Obviamente no se lo que es estar allí, en tu situación, pero aun así intento hacerme una idea. Hace tiempo pude estar en un lugar parecido al que estás tu en estos momentos, y lo que realmente me ayudaba era pensar en el futuro y confiar en la gente que tenía alrededor, los profesionales que velan por tu salud día a día. No se si te gustará pensar a largo plazo, si serás mas de playas o de montañas, de grandes ciudades o pequeños pueblos llenos de naturaleza... pero piensa que eso que tanto deseas visitar, ya sea tu casa con la familia o la gente que quieres (o tus animales en el caso de que los tengas) o un viaje increíble que puedas tener en mente, un concierto, una quedada para tomar un café, lo que sea... te espera aquí fuera.

Pero si no tienes ningún plan, si no se te ocurre nada, yo te propongo algo para cuando salgas de allí y todo esto comience a solucionarse. Yo actualmente, como bien te comenté anteriormente, resido en Madrid, pero el sitio donde siempre he vivido ha sido un pueblo que se encuentra en la provincia de Soria. Es un sitio bastante olvidado por la gente, que no se le da mucha importancia, pero realmente creo que es un sitio maravilloso. Se juntan paisajes, buenas comidas, caminatas por grandes parajes, poesía de Machado y Bécquer, numerosas construcciones antiguas, la resistente Numancia, el rio Duero, uno de los castillos califales mas grandes de Europa, numerosas formas de hacer deporte... Si alguna vez te apetece, te recomiendo que nos visites, que veas lo impresionante que es y disfrutes todo lo que puedas.

Por último, porque ya voy a despedirme, quería darte las gracias por leer estas palabras que llevaba semanas pensando en escribir. No se si realmente será lo que te esperabas o estabas deseando leer, pero con ello quiero transmitirte la mayor fuerza posible y decirte que eres valiente por todo lo que estas pasando. Si en un futuro te apetece comentarme que te llegó la carta, te dejo mi correo pablo\_rp99@hotmail.com . Un abrazo enorme, mucha fuerza y suerte, y gracias por dedicarme este tiempo.

¡Puedes con ello valiente!

---

Barcelona, 4 d'abril de 2020

Bon dia,

Per fi surt el sol, i esperem que aquest sigui el fil d'esperança que hem de seguir. Nosaltres tancats a casa intentem cuidar-nos i cuidar-vos a tots i totes. Ens agradaria

poder fer més per vosaltres, els que lluiteu contra el virus en pròpia pell, però sabem que ara mateix el millor que podem fer és quedar-nos a casa i evitar que els grans herois d'aquesta lluita (els sanitaris) s'hagin de repartir entre més persones malaltes com vosaltres. Com més siguem a casa, menys contagis hi haurà i millor us podran cuidar perquè sortiu victoriosos d'aquesta lluita. No defalliu!! Nosaltres pensem en vosaltres i les vostres famílies cada dia, i des de casa us enviem tota la força que podem!! Ens en sortirem!!

Esther

Cada dia per les notícies hi han més novetats sobre el Covid-19 i més contagiats i em fa molta pena no poder fer res més que quedar-me a casa, espero que això acabi d'aquí poc i des d'aquí us enviem molts, molts, molts ànims que això acabarà d'aquí poc. Seguríssim que tot anirà bé!!!!!!!

Pol Molins, 13 anys.

Bon dia,

És una tristesa no poder ajudar gaire amb la situació actual, bàsicament ens quedem a casa, però no hi ha comparació amb el que fan sanitaris, sanitàries i professionals i em el vostre patiment, us enviem molta força i molts ànims. Desitjo que això s'allargui poc més i que tots i totes puguem celebrar el final d'aquesta etapa. Pensem amb vosaltres i la força que teniu, ens en sortirem!!!

Berta Molins, 15 anys.

---

Hola bon dia,

Us envio aquest dibuix, que els meus nebots Pol i Arnau de 9 i 6 anys, li van fer a la meva mare, durant la seva convalescència a l'hospital fa una setmana.

La meva mare pateix un deteriorament cognitiu i aquest dibuix, juntament amb les cartes que anònimament li van fer arribar a l'hospital, la van ajudar molt en la seva estada i en el procés de recuperació. De fet, les té a casa seva i cada dia les mira i s'emociona molt.

Sé que no conec qui rebrà el dibuix, però sí sé que, si a la mare la va ajudar tant, a d'altres pacients també ho farà.

Així que jo us envio aquest dibuix, perquè pugui acompanyar altres pacients i sanitaris, que, en aquests moments estan passant per un moment molt difícil.

Us envio tot el meu suport, ànim i força en aquests moments. Una fortíssima abraçada, moltíssimes gràcies i **NO ESTEU SOLS!!!!!!!!!!!!!!**

**Rosa Maria**



---

Feliz vida :)

El dolor va desapareixent, entre pestanejors i siestes a deshora. Cada vegada tu cos pesa menys. Cada dia disfrutes més temps de la llum del sol, encara que només pugues veure amb anhelo els tímids rajos que se cuelen per la finestra.

Cada vegada menys visites i per primera vegada això és bona senyal. Menys preguntes sobre tu, i més sobre els teus. Sentes lleuger el pit i amb ganes d'abraçar.

Tenies raó el que deien les finestres i els creus de colors. Tot ha anat bé.

Estàs desitjant aburrirte a casa com tots els veïns. Però per la teua part no hi haurà queixes, res t'apeteix més que mirar el teu sostre i planar el teu dia en uns metres quadrats que són per a tu familiars i estimats a parts iguals. Deporte al saló, deporte a la cama, pel·lícules al sofà, caminar pel pasillo... o treballar, que fins i tot d'això t'has ganes.

Esta carta es para ti. Tú, qué has sentido el miedo y la ternura en la piel. Qué te has visto obligado a reconectar contigo, con los tuyos, y con gente cuyo nombre apenas recuerdas.

Tú, que ahora eres más fuerte, y si no me crees, espera unos días. Ahora estás agotado o agotada por las vibraciones continuas de un adrenalina latente.

Tú, ahora agradeciendo cada nueva mañana, cada gota de lluvia y nube que oculta el sol. Pues hasta los peores días son días, y los días son luz, son planes o no, son amigos o soledad, son elecciones, posibilidades.

Después de haber estado en otras manos, unas cuidadosas y llenas de esperanza, ahora tu vida es tuya. Qué placer, y qué responsabilidad. Qué gran poder tienes en tí, en tu yo más puro ahora sanado. Todos estamos aprendiendo, pero tú has aprehendido. No pierdas esa conexión con lo esencial, ese distanciamiento de lo superficial y el valor que ahora tiene en tí lo que siempre debió tenerlo.

Y como todo pasa, no te preocupes por ayer, o por mañana. Porque cuenta hoy y ahora. Y hoy, ahora y siempre: agradece, perdona y ama. ¿Qué puede salir mal?

Feliz vida :)

---

Hola querido desconocid@:

Me llamo Carlota, tengo casi 41 años y vivo en Galicia. Puede que ya hayas recibido alguna carta mía, pues es la cuarta que escribo.

Espero que hoy estés mejor que ayer, pero peor que mañana, y que pronto puedas salir del hospital. Ojalá esta carta te sirva para pasar un rato agradable y a desconectar.

Por aquí fuera las cosas van mejorando, parece que ya están llegando los equipos de protección y los test que los sanitarios llevaban tanto tiempo reclamando. Se empieza a ver la luz al final del túnel, en muchos casos, gracias a la ayuda de todos. La gente está arrimando el hombro y sacando dinero de donde no lo hay. Señoras cosiendo mascarillas, jóvenes imprimiendo mascarillas de protección, artista que regalan un trocito de su trabajo para que la gente esté entretenida, Guardias, Policías y bomberos, acercándose a animar a niños y no tan niños cantando el cumpleaños feliz, repartiendo medicamentos y alimentos, comedores solidarios... bueno, un sin fin de iniciativas que a mi, personalmente, me hacen recuperar la esperanza en la humanidad.

Creo que este es un momento de revolución, de cambiar las cosas para mejor, de volver a ser PERSONAS. Estamos recobrando el "norte", recordando lo que realmente es importante.

Yo sigo trabajando, porque pertenezco por trabajo ( y por formación), a varios sectores de los llamados de primera necesidad. Lo hago a turnos alternos para no coincidir con mis compañeros, y así minimizar el impacto del "bicho".

En casa me entretengo leyendo, cosiendo, dibujando, haciendo deporte, cocinando, viendo la tv, y conectándome a Redes Sociales. He pasado 9 años viviendo en el País Vasco, y allí solía hacer la mayoría de las cosas sola, con lo que ahora, que desde hace 3 meses vivo en mi tierra de nuevo, no hecho en falta compañía, además de disfrutar muchísimo de tener mi

propia casa. En dos semanas cumplo 41 años, y lo haré sola en mi casa, con un pastel y mis velas. No me preocupa, ya lo he decidido, mientras no lo celebre con mi gente, seguiré teniendo 40 (no se consuela el que no quiere).

Me he dado cuenta de lo rápido que pasa el tiempo, que los días son muy cortos, y eso creo que es porque ahora aprovecho mucho más el tiempo en cosas que me llenan más. Antes de este encierro me dedicaba demasiado a ir a los centros comerciales y a tirarme en el sofá. Ahora cada hora es productiva, incluso en las que descanso, porque las siento más merecidas.

Pienso que se abre un mundo de posibilidades después de lo que estamos viviendo para hacer otras cosas con nuestras vidas. Espero que la gente empiece a ver el lado positivo, y aprovechen la oportunidad que se nos está dando. Se preguntan cuando volveremos a la normalidad, o incluso si esto será posible. Yo me pregunto si será mejor no volver a la antigua normalidad, y crear una nueva.

No se que tipo de vida llevabas antes del “bicho”, si cuando salgas te gustaría cambiar cosas de ella, o sólo volver a la antigua normalidad, yo sólo deseo que lo puedas hacer pronto, y que lo disfrutes muchísimo.

Te mando toda mi fuerza y todo mi apoyo, que sepas que somos muchos los que os tenemos en cuenta a los que estáis ahí peleando, no te rindas nunca, tu puedes!!!

Un abrazo enorme!!!

Carlota B.

---

Hola, si hola a ti, que luchas día a día, a ti que vas a ganarle la batalla a un virus que un día apareció en nuestra vida para cambiarla, sin más.

Pero a ti no te va a vencer, ni a todos nosotros que estamos a tu lado.

**¡NO, NO NOS VENCERÁ!**

Eres un luchador/a y ya lo has conseguido, has logrado hacerle frente, te ha retado a una partida en la que TÚ vas a ganar; y contigo todos nosotros. No sabe que a tú lado estamos miles y miles de personas, que no te vamos a dejar solo/a NUNCA; PORQUE TODOS SOMOS UNO, todos juntos sin fisuras, todos juntos apoyándonos, todos juntos resistiendo, LO VAMOS A CONSEGUIR.

Por eso, yo y muchas muchísimas personas más, TE ADMIRAMOS, TE APOYAMOS Y SOBRE TODO ESTAMOS CONTIGO.

TÚ ERES MI GANADOR, NUESTRO GANADOR, MI ESPERANZA, NUESTRA ESPERANZA.

LUCHA, LUCHA, LUCHA... VAS A LOGRARLO. NUESTRO MAYOR APLAUSO Y GRATITUD VA PARA TI, QUE NO TE RINDES, PARA TI QUE ERES GRANDE, PARA LA INMENSURABLE PERSONA QUE JAMÁS SE DA POR VENCIDA.

GRACIAS, TE QUEREMOS.

---

Querido lector:

No nos han presentado, soy Lucia Hurtado, ¡encantada de conocerte!

Para que sepas un poquito más de mi ,te contare que estudio en la universidad de Burgos, pero soy de Madrid, solo que allí no me daba la nota para estudiar Terapia ocupacional, es poco conocida por eso quizás te preguntes en que consiste, pues bien, trata de que las personas que padezcan alguna enfermedad o lesión que les impida realizar las actividades en su día a día (comer, ducharse, peinarse..) consigan la máxima autonomía posible, es decir, que sean capaces valerse por sí mismos.

Escogí esta carrera porque mi abuelo materno padeció Alzheimer durante 9 años, mi abuelo paterno párkinson y mi única tía desde hace años convive con metástasis.

Si algo he aprendido es que tenemos que ser fuertes y valientes para luchar contra aquellos obstáculos que encontremos en el camino de la vida.

Se que son tiempos difíciles donde reina el caos, la desesperanza y el miedo, donde todos tenemos mucho tiempo para pensar, es por eso, que te propongo algo mágico:

1. Céntrate en tu respiración, traslada tu mente a un lugar en el que te gustaría estar, puede ser en la playa, un bosque, una sala de conciertos, el teatro, un museo, el campo de futbol de tu equipo favorito, un país que no conoces todavía o una sala de baile. Donde tú quieras, la imaginación es libre de llevarte donde desees.

2. Ahora, piensa que harías en ese lugar ¿Te tumbarías bajo las estrellas, olerías una flor, cantarías, aplaudirías con todas tus fuerzas, observarías cada detalle, gritarías de emoción, harías mil fotos o bailarías sin parar?

3. Y ahora dime ¿Irías solo o elegirías a una persona para que te acompañara? Un amigo, a tu madre, un primo, a tu pareja, a un hermano, a la vecina del quinto, a tu padre, a la abuela o puede ser una mascota.

4. ¿Le dirías algo a la persona que tienes delante? Tal vez, te quiero, lo siento, te echo de menos o un simple gracias.

Cuando salgas del hospital, recuerda este momento y aprovecha la oportunidad que la vida te ha dado para mostrar tus sentimientos a las personas que quieres, hacer aquello que nunca te atreviste hacer o retomar lo que dejaste pendiente. Es mejor arrepentirse de algo que hemos hecho que de algo que nunca hicimos.

Piensa que todo pasa por algo, nada es casualidad, vivir el presente es nuestro mayor regalo.

Te envió luz, muchísimo ánimo y amor.

Un abrazo inmenso

Lucía Hurtado

---

¡Hola SUPERHÉROE/ SUPERHEROÍNA!:

Te escribo estas letras desde lo más profundo de mi corazón y con todo el amor del mundo.

No te conozco, pero sé que estarás teniendo días buenos y días no tan buenos. Pero quédate con esta frase “Después de la tormenta, siempre sale el Sol y es entonces cuando llega la calma”. Desde aquí te digo que **VOLVEREMOS CON MÁS FUERZA QUE NUNCA Y SEGURO QUE MÁS PRONTO DE LO QUE CREEMOS.**

Volveremos a ir a aquella playa que tanto nos gusta y que si cerramos los ojos oímos el sonido del mar, volveremos a sentir el cantar de los pájaros una mañana de verano, volveremos a sentir esos nervios previos a un viaje que hemos programado con tanta ilusión, volveremos a tomarnos unas cervezas en una terraza con nuestros amigos, volveremos abrazarnos tan fuerte que dolerá, volveremos a besar con más pasión que nunca, volveremos a ver a nuestras familias y nos fundiremos en un abrazo enorme, volveremos a reírnos a carcajadas, volveremos a disfrutar de una puesta de Sol, volveremos a nuestro trabajo, volveremos a bailar en una verbena, volveremos a disfrutar de las calles de Madrid y de todos sus rincones, volveremos a ver a esa persona de la que nos hemos enamorado, volveremos a disfrutar del agua del mar rozando nuestros pies, volveremos a disfrutar de una noche cálida de verano, volveremos a ir al concierto de nuestro cantante favorito, volveremos a disfrutar de una tarde de cine y palomitas, volveremos a dar un paseo por la naturaleza... cuando pase todo esto nada será igual que antes, será mucho mejor, porque empezaremos a soñar más despiertos que nunca.

Espero haberte sacado una sonrisa J y que te haya llegado al ALMA. Llénate de fortaleza, aunque sé que eres más fuerte que nada, y que lo vas a superar, y cuando te cures, empieza a hacer lo que te dé la gana sin pensar en lo que los demás dirán... baila, besa, ama, ríe, llora, viaja, disfruta, sueña, pero sobre todo... VIVE.

Gracias por leerme.

¡¡¡¡¡ÁNIMO, LO VAS A CONSEGUIR!!!!

---

¡Hola!

Mi nombre es Jenny, tengo 28 años y soy de León.

Después de 3 años viviendo fuera de España, volví en febrero y este virus, me pilló por sorpresa, como a la mayoría.

Soy Técnico en Cuidados Auxiliares de Enfermería, y aunque da un poco de miedo exponerse al virus, no dudé en colaborar.

La unión hace la fuerza, y en estos momentos más aún.

Los turnos son largos y cansados, y es muy duro ver a los pacientes sufriendo y alejados de sus familias y seres queridos.

Pero a la vez es muy reconfortante estar ahí, al pie del cañón. Y poder ayudar a toda la gente posible. Gastarle bromas a los pacientes y hacerles reír un rato.

Hablar con ellos y evadirnos de la situación por unos minutos. Las altas son el mejor momento del día.

A quién reciba esta carta/email le mando toda mi fuerza, ánimo y cariño. Es normal sentirse mal, lo importante es cada día buscar algo positivo.

Yo creo que esta situación nos está haciendo mejor personas. Somos más solidarios y estamos más unidos.

No se si es posible, pero doy mi consentimiento para usar mi email, para que todo el que quiera pueda escribirme y contarme un poco de su vida. Charlar un rato y reírnos.

Este virus lo paramos todos!

Dice Albert Espinosa que si crees en los sueños, ellos se crean. Así que creamos y hagámoslos realidad.

Un abrazo enorme (virtual, que hay que mantener las distancias - PRONTO volveremos a abrazarnos.



Hola mí querid@ desconocid@:

Cómo te sientes en estos momentos?. Espero que no hayas tenido dolores.

Pido por ti para que mantengas alto ese ánimo.

Hoy yendo a pasear al perrito, en el parque, entre los matorrales me he encontrado una lámpara como la de la imagen. Resulta que la he frotado sin querer, ¡y es MÁGICA!. Si sí ha salido un geniecillo pensaba yo que era y resulta que es un ser querido tuyo...¡ya ves que cosas tiene la vida!.

Me mira seri@ pero con ternura y me dice que un pajarito le ha dicho que hoy iba a escribirte. Y a través de mí quería transmitirte un mensaje. Vamos, a mí casi me da algo!!. No podía creérmelo!!. Pensaba que el estar

en casa sin salir me estaba afectando. Te estarás preguntando que quien era ¿no? y el mensaje....ahora, ahora te digo.

El mensaje era que **te quería** mucho. Que tenía muchísimas ganas de **verte**, de **abrazarte**; que te daría un buen achuchón e incluso, de la alegría de tenerte, podía hasta cantarte y bailarte algo.. Cosa que en una situación normal, probablemente no haría ¿eh?.

Que te echaba en falta. Que quería oír tu risa. Y que estaba orgullos@ de tu lucha. **QUE ESTABAS GANADO ESTA BATALLA COMO UN@ GRAN GUERRERA.**

Sólo falta que te diga ¿QUIÉN ERA?...pues mira, te lo diré en otro momento porque quiero que juegues a adivinarlo. O puedes cerrar los ojos y haces un recuento de toda tu gente. Puedes preguntarte con quien pasarías una jornada entera. ¿A quién abrazarías?. Seguro que a tod@s a la vez ¿a qué si?.

Imagino que tendrás unas ganas enormes de salir del hospital. De sentirte curado. De verte en tu casa acompañad@ de los que quieres y te quieren.

Pues piensa que tod@s ell@s sienten lo mismo y tienen unas ganas enormes de decirte que te quieren. Que te añoran y esto de estar tanto tiempo separados ha sido una gran puñeta.

No desesperes, y sigue mejorando. **LO ESTÁS HACIENDO MUY BIEN.**

Debe ser muy duro estar tan sol@, sin visitas.

Este virus nos ha arrancado de nuestros amigos, familias y vecinos. Pero todo está pasando **ÁNIMO**. Mucha gente piensa en ti; en vosotros los que estáis solos en el hospital. Bueno sabemos que estais en buenas manos y que os cuidan. Es la soledad de no estar con los de siempre: papas, hijos, nietos.

Pronto os reuniréis.

Mientras tanto recibe mi apoyo y el de mucha gente que está mandándote mucha energía para que salgas pronto a aplaudir a tu ventana.

Un abrazo

Marian

Bilbao 11/04/2020



Hola, me llamo Rocío, tengo 23 años y soy de Linares. Llevo dedicando los últimos seis años de mi vida a estudiar un Doble Grado en ADE y Derecho, el cuál veremos a ver si acabo en un futuro próximo con las circunstancias que nos acompañan. ¿Pero sabes qué? Seas quien seas que estés leyendo esto, quiero decirte al igual que me digo yo a mí misma que: todo va a pasar, todo va a ir bien.

Mientras te escribo esta carta me estoy dando cuenta de lo poco que he apreciado un abrazo este tiempo atrás, yo, que soy una lapa con patas, que me paso el día regalando besos y abrazos a todo el mundo que me rodea. Y ahora, que está tan caro el poder dar un beso y un abrazo me doy cuenta de lo valiosos que son, de lo que lo vamos a disfrutar cuando todo esto pase. No te conozco de nada, pero te puedo asegurar que me importa que estés bien, me importa que, aunque sea un poquito, este rato leyendo a una desconocida del sur te haga reír y pensar: "ofú esta muchacha está chala de la cabeza".

Piensa en todo lo bueno que hay detrás de esta situación tan fea, en lo fuerte que eres, en que lo vamos a superar con creces y después sólo quedará celebrar la vida, besar, acariciar, abrazar, tocar, bailar, lo que tú quieras. Que el tiempo pasa ahora más lento, pero pasa, y eso es lo realmente importante. De verdad, aunque no me conozcas de nada, hazme caso y aprende de todo esto. Afronta este virus con positividad y buen rollo y dedica el tiempo en el hospital a hacer cosas que te gusten, que te entretengan, porque hay mucho por hacer, por contar, por imaginar. Yo pienso pegarme estos días adelantando trabajo de la uni y, por qué no, dándome el capricho de componer alguna canción y escribir poesía que es algo que me llena mucho y "nunca tengo tiempo para hacer".

Te mando desde aquí todo el ánimo y la fuerza que tengo, porque te la

mereces seguro más que yo ahora mismo.

Espero que te haya animado esta carta porque te prometo que es la única intención que tengo, y a cabezota... no me gana nadie :)

RECUEDA: Todo va a salir bien

Un besito muy muy muy grande!!!!

Rocío.

---

¡Hola!

Somos una familia que vivimos en Getafe, Madrid y nos gustaría aprovechar este medio para enviarte unas palabras de ánimo.

Queremos que sepas que muchas personas, por no decir todas, estamos muy preocupados por cada uno de los enfermos de Covid-19, por todos, por ti. Entendemos que no son tiempos fáciles, pero seguro que lo podrás llevar mejor si sabes que cuentas con todo nuestro cariño y apoyo, ¡¡¡a parte de un equipo médico increíble!!! Y es que para recuperarte, te queremos pedir un favor: ¡ten una actitud positiva! Muchísimos miles de personas por todo el mundo se están recuperando de esta enfermedad y eso es una excelente noticia... tú también puedes recuperarte.

¿Y por qué te ayudará tener una actitud positiva a mejorarte?

Bueno, pues a parte de confiar en todo lo que ya te hemos dicho, a mi familia nos gusta mucho un pensamiento que se escribió en un libro singular hace miles de años: "un corazón alegre es una buena medicina, pero un espíritu aplastado (o triste) te deja sin energías" ¡Y qué razón tiene! Si eres optimista y positivo, eso te será una buena medicina, te ayudará a estar mejor... pero si te concentras en la tristeza te quedas con menos energías, y necesitas energías para recuperarte, así que ¡tienes que ser positivo! ¡puedes recuperarte!

Por favor, querido amigo, cuando pienses que estás sólo y sin salida, recuerda estas palabras, no te rindas, se positivo y seguro que podrás salir adelante... y saldrás todavía más reforzado, para poder abarcar próximos retos en el futuro.

¡¡Un afectuoso abrazo y mucho ánimo!!

---

Hola:

Me llamo Rocío y soy de Sevilla, tengo una niña que en junio va a cumplir 2 añitos, se llama Ana.

Las dos queremos decirte que no estás solo y que queremos que mejores, queremos que luches contra este virus y que para salir de esto pienses en las cosas bonitas que están por llegar: los libros que te vas a leer, las series que vas a ver, los amigos con los que vas a salir a cenar, la próxima vez que vayas a ir de viaje o a la playa, puedes pensar también en tu plato típico favorito (el mío es el arroz con leche). Puedes pensar en personas de tu vida cotidiana que te gustaría ver: la chica de la panadería, a la cajera del súper, tu vecino gruñón, o la señora que siempre baja a tirar la basura a la misma vez que tú.

Cuando he estado mala en el hospital, la última vez fue hace un año y medio, me gustaba pensar en lo que hubiera hecho ese día si no hubiera estado allí: me habría despertado, me habría lavado la cara, me habría vestido (los pantalones vaqueros y el jersey rojo, con las botas cómodas), me hubiera ido al bar de abajo a tomarme un descafeinado de máquina con leche y una tostada con jamón, después me hubiera ido al Día a comprar con los cupones descuento, a ver cuánto me ahorra (eso me da mucha alegría aunque sean 10 centimos), y después al Mercadona. Después me habría ido a casa y después de poner todo en el frigorífico, habría comido corriendo (algo rápido), y habría cogido la carpeta y el bolso y habría salido corriendo al trabajo (siempre llego con la hora justa), mientras que mi hija me decía "adiós mamá". Después les habría reñido a mis alumnos por no traer los deberes (soy profesora de inglés en FP), a otros les habría dicho que son unos flojos que no quieren trabajar, y a otros les habría dicho que si tienen más faltas de asistencia no se las justifico y no les dejo hacer exámenes, después vendría el director queriéndome cargar de trabajo y yo me intentaría escaquear. Después me iría a merendar con algunas compañeras a un bar donde hay una variedad muy grande de cosas, pero siempre me pido un descafeinado de máquina con leche, después aguantaría las horas hasta que dieran las 21:30 para salir de trabajar, que mi marido y mi hija estarían en la puerta esperándome. Y nos iríamos para casa. Pero ese día no habría podido ser verdad pero es bonito imaginarlo, por eso hay que luchar porque mañana sea, y sino mañana, al otro, y así hasta que lo consigamos.

Mi hija y yo queremos transmitirte nuestros mejores deseos para tu recuperación, mucho ánimo y mucha fuerza. Y queremos que recuerdes que pensar en cosas bonitas y positivas es lo mejor para curarse.

Lo último, mi hija dice: "Cura sana, culito de rana, si no sana hoy, sanará mañana", y esperemos que así sea ;)

¡Un abrazo!

---

**HOLA TESORO! COMO VAS!? Se Que mejor! ERES NUESTRO EJEMPLO A SEGUIR! ANIMO! En Tu Vocabulario No Existen Varias Palabras entre ellas Nunca, No Puedo, Es Imposible... En Cambio Si Están las Expresiones CUENTA CONMIGO, SIEMPRE A TU LADO, LO QUE NECESITES, LO QUE ESTE EN MI MANO,....Por Eso**

Estábamos Seguros de que LO CONSEGUIRÍAS! TU PUEDES CON TODO! ERES  
NUESTRO EJEMPLO HA SEGUIR!  
ERES MI HÉROE! ERES MI HEROÍNA!  
Sabes que HOY TOCA LEVANTARSE, SONREIR Y CONTINUAR! Además En Casa Te  
Hemos Guardado Alguna Torrija, Un Bol de Arroz Con Leche,,...Así Que Tu Verás...  
Jajajajaja Como No Españoles cuando llegues me lo habré comido yo.  
NOS VEMOS EN BREVE COMPARTIENDO UN CAFE!  
SIEMPRE FUERTE! SIEMPRE ADELANTE!  
UN BESAZO SOL!  
TE QUIERE TU AMIGA DESCONOCIDA!

---

Jo, sóc només un nen adolescent,  
I escric aquest missatge a tothom per recordar que estem tots junts contra aquesta  
advesitat i el que és molt important que recordis és que tu, ets un combatent en  
aquesta guerra i sí, lluitarem però només l'esforç ens portarà a un món millor.  
Una abraçada molt gran des de la distància.  
Edgar

---

HOLA TESORO! QUE TAL VAS! MEJOR? Estupendo Cuánto Me Alegro!  
Tal Vez Te Preguntes Que Quién Soy? Pues Te Voy ha hablar un poco de Mi, Soy  
Esposa de un hombre que todos los días acude a su puesto de trabajo a pesar de  
estar en Estado de Alerta, pues su trabajo es uno de los considerados  
indispensables. Y Madre de una Única Hija que Trabaja en una Empresa de  
Limpieza que se ocupa de mantener limpios los hospitales de la Comunidad  
Valenciana, todos los días está ahí peleándose por ahorrar un dinero de su trabajo  
ya que quiere estudiar enfermería y nosotros actualmente no se lo podemos  
costear. Sabes,? No se Cuando será eso pues cobraba al mes unos 400 euros,...ahora  
le han aumentado las horas y creo que cobra unos 600, lo importante es que ha ella  
a pesar del riesgo que corre todos los días le encanta su trabajo, sus compañeros y  
todas las tardes salir a la terraza del Centro de Salud a las 8 para Sentir Los  
Aplausos de Los Vecinos desde los bloques de alrededor y a su vez aplaudirles a  
ellos. Ya ves ya me conoces un poco más,...  
Tal vez te preguntes porque te escribo esta carta, es muy fácil , me he educado  
humildemente pero con unos padres MARAVILLOSOS, a los que desgraciadamente  
perdi muy pronto, Ellos Me enseñaron ha ponerme en el puesto de los demás, y lo  
hicieron creo que bastante bien... porque yo aunque sea minúscula mi aportación  
con estas líneas, vamos como diríamos, un grano de arena en el desierto, creo que  
al menos conseguiré Animarte y que te distraigas un ratito.  
ANIMO! PORQUE TU LO VALES!  
ERES NUESTRO JABATO! NUESTRA AMAZONA!  
SIEMPRE FUERTE! SIEMPRE ADELANTE!  
PORQUE TU LO VALES! NOS VEMOS EN BREVE TOMANDO UN CAFE! UN BESAZO  
SOL!  
TE QUIERE TU AMIGA DESCONOCIDA!

---

Hola!

Me llamo Clara, tengo 21 años y te escribo desde Coruña, te cuento un poco de mi y así ya empezamos a conocernos aunque sea de lejos. Llevo 4 años viviendo en Coruña, antes vivía cerca de Rio de Janeiro – en una zona de montañas preciosa. La última vez que vine a Galicia de vacaciones me enamoré de la gente y del mar de aquí, es de una de las cosas que más me gusta en esta vida, y me quedé. También me encantan las terrazas de los bares, los festivales y el cine...como ves muchas cosas que echar de menos ahora mismo jajaj pero lo que hace que todo eso sea especial e importante es la gente a que queremos y a la que podemos llegar a conocer y, aunque no podamos abrazarnos y besarnos, esa conexión no se pierde.

Todos deseamos que pronto esto se acabe y mientras el momento que toque quitarse las mascarillas no llegue, quiero darte mucho ánimo, decirte que desde aquí estamos haciendo todo lo que podemos de nuestra parte para que salgamos todos juntos y bien y enfrentemos cualquier dificultad que pueda venir por delante, desde quedarnos en casa a tener en nuestros pensamientos todos los que sufren. El otro día, leyendo a la biblia, me encontré con una parte muy bonita que decía que muchas cosas dejarían de existir “Sin embargo, quedarán estas tres cosas: la fe, la esperanza y el amor. Pero la mayor de todas es el amor.” Nuestro amor por la vida y el mundo tan bonito que tenemos, es lo que nos da fuerzas para seguir adelante y aguantar.

Te mando también un dibujo de la torre de Hércules, lo hizo mi prima Sara, tiene 8 años y las pecas más preciosas del universo 😊

A cada momento, aunque no lo parezca, nos acercamos más a la normalidad y es un futuro maravilloso el que nos espera adelante. Como mucho nos gusta decir en Galicia, nunca choveu que non escampara! Así que mucha fuerza y nos vemos pronto!

Un beso,  
Clara Caamaño.



Buenos días, mi nombre es Juan José Sanz, me dirijo a todos los que estáis trabajando súper duro para que podamos superar esta situación en la que estamos, muchísimas gracias por el esfuerzo que estáis realizando por todos nosotros, soy cocinero, si en algo pudiera ayudar yo si duda me interesaría poder aportar mi granito de arena, muchísimas gracias por todo y muchísimo animo. Saludos.

---

Querid@ tú,

Como reza la dirección de correo a la que estoy mandando esta carta, no estás sol@. Hoy doce de abril, ya hace un mes desde que yo empecé mi confinamiento en casa, el miércoles pasado se me hizo todo un mundo, pero pensé, como siempre pienso: “hay personas que lo están pasando en un hospital”. Y es que hay que relativizar las cosas para poder darnos cuenta de lo que importan. A veces es difícil, porque estamos tan inmersos en nuestras historias y nuestros problemas que no vemos más allá. Lo nuestro es siempre lo más importante, lo más grave, lo más urgente. Y qué equivocados estamos.

Así que, ese es mi truco cuando tengo un día o una época algo floja, me sitúo desde fuera y lo miro con perspectiva. A veces también relativizo en el tiempo, y pienso: “ya verás como estarás mejor mañana, o la semana que viene, o de aquí a seis meses”. Y la luz cambia, solo hay que tener paciencia. Es una de mis verdades vitales y la comparto contigo por si te ayuda en estos momentos.

La verdad es que nunca he estado en un hospital ingresada, y no sé lo que es por experiencia propia, pero quiero decirte que los que estamos en casa pensamos en vosotros cada día. No sé si os dejan tener móvil, o algún aparato para ver vídeos o escuchar música, algo que no sea la televisión. Si es así, te invito a que escuches la música que te apetezca, pero de forma consciente, que te pongas los cascos, si puedes y cierras los ojos. No pienses en nada, solo déjate llevar. La música hará el resto, la música cura, literalmente. Otras de las verdades de mi vida: sin música no soy nada.

Por último, me gustaría compartirte algo que escribí en un día de verano del año pasado. No es gran cosa, pero sirve para transportarte a otro lugar y otro momento, ni siquiera está acabado y mucho menos corregido, pero espero conseguir mi propósito. Ya sabes, todo es relativo. Te mando un abrazo cálido, un abrazo que sabe a rayos de sol y te dejo un trocito de mi alegría:

La luz del amanecer me despertó. No se oía nada, todo parecía estar en calma. Me despecé y me asomé al balcón: era un día soleado perfecto para ir a la playa. Me tomé unos minutos para refrescarme en el baño y bajé a la cocina. Los primeros rayos de sol alcanzaban ya la mesa de roble que presidía aquel espacio, sacándole unos reflejos dorados muy hermosos.

El cielo despejado anunciaba un día de sofocante calor así que, me hice un té y le eché un cubito de hielo. Me senté a la mesa, buscando la sombra, y deseé quedarme en ese rincón para siempre, con mi té entre las manos y la paz de la mañana silenciosa.

Preparé el capazo con la toalla, la crema solar, el libro que me estaba leyendo en ese momento, la sombrilla y una pequeña tumbona. Cerré con un chirrido la puerta de color azul y blanca de la casita que había alquilado durante un mes, y bajé con parsimonia.

Siempre intentaba ir temprano para poder disfrutar del máximo silencio, hasta que la gente fuera ocupando huecos aquí y allá por toda la orilla. Cuando llegué, cinco minutos más tarde, solo había una pareja mayor. Decidí plantar mis cosas lejos de ellos y caminé descalza por la arena fina que empezaba ya a calentarse. Lo preparé todo como si se tratara de una ceremonia, quería disfrutar de cada momento de vacaciones que estuviera en aquel pueblecito de costa y llenarme de la energía que emanaba de la tierra y del cielo.

Cuando ya lo tenía todo dispuesto, me quedé en bikini y me fui a pasear por la orilla. Me acerqué con alegría hasta el punto en el que la espumilla es las olas lamían la arena y me acerqué despacio hasta que el agua me alcanzara. Estaba bastante fría a esas horas, a pesar del calor que ya llevábamos padeciendo durante la última semana, cosa que se agradecía. Se me puso la piel de gallina inmediatamente. A través de mis gafas de sol oteé el horizonte y vi un barco de vela a lo lejos que venía desde el oeste. El mar estaba tranquilo, las suaves olas rompían contra la arena haciendo llegar el rumor típico de la música de meditación que tan bien conocía. Cerré un momento los ojos e inspiré, agradecí que el salitre no fuera intenso ese día, lo que hacía que el aroma a mar fuese muy agradable.

Oí el graznido de una gaviota y abrí los ojos de nuevo. Seguí barriendo el paisaje con la mirada y vi justo en el lado este de la playa una barquita pesquera, de color blanco, anclada en la orilla. Decidí empezar el paseo encaminándome hacia ella. El agua lamía mis pies cada pocos pasos y cuando se retiraba, descubría conchas esparcidas por todo el litoral. Era un espectáculo que me hacía retroceder treinta años de golpe. La imagen de la barquita se diluyó para dar paso al recuerdo de una playa con los gritos de fondo de los niños rebosantes de alegría. Siempre he creído que les gusta tanto estar aquí no ya por el ambiente, sino por la libertad de la que gozan, el correr y el jugar a su libre albedrío, en un espacio natural, con la aprobación de sus padres. Los pequeños no se dan cuenta, pero cuando piden ir a la playa con tanto empeño están reclamando su libertad. Yo era una de esas niñas a las que le encantaba hacer castillos en la arena, el agua me daba miedo, solo me gustaba mojarme los pies y poco más. Apenas me mojaba cuando ya estaba de nuevo

en tierra firme, donde me sentía segura, es un rasgo que me ha acompañado toda mi vida. He aprendido a querer más al mar, a disfrutar de los reflejos que proyecta por el sol, a estar relativamente a gusto si piso firme, a los sonidos que relajan. Pero nunca me verán nadar por gusto durante mucho rato.

Desperté de mi ensoñación cuando estaba ya junto a la barca. Me giré y divisé mis cosas, sin nadie alrededor, aunque ya empezaban a llegar algunas familias, no me demoraría mucho más. Sin embargo, quise tocar la embarcación. Noté la aspereza de la madera allí donde la pintura estaba descascarillada, no era muy vieja, y parecía estar bastante bien cuidada, pero el mar, el aire y el sol son elementos implacables. Recorrí su perímetro y encontré el nombre en letras azules, Atenea, me encantó que le pusieran el nombre de la diosa griega de la guerra.

Al volver noté la arena más caliente. Me coloqué con la tumbona justo debajo de la sombrilla amarilla y blanca, y me permití quitarme un momento las gafas de sol. Era increíble el contraste del azul oscuro del mar con la calidez beige de la arena. El sol obra milagros cuando cruza el horizonte y yo era afortunada por disfrutar de aquel paisaje. Empezaban a llegarme las voces de las familias que se habían instalado con sus niños, que chillaban de pura alegría. Los padres llamándolos para ponerles crema solar antes de que se escaparan para jugar con la arena y el agua.

Ya era hora de ponerme con el libro. Me apoyé en los brazos de la hamaca y abrí aquel libro que me tenía absorbida, una historia detectivesca de mi querida Agatha Christie. Creo que es una de las mejores lecturas para la playa...

Asun Martín

---

Buenas tardes,

A través de la propuesta de Fillipa, para participar en la clase de Yin Yoga que imparte, ofrezco una acción solidaria, en este caso, el Mandala acabado hoy y empezado tras el confinamiento.

Espero que lo puedan ofrecer o mostrar a la personas como apoyo, el Mandala es dedicación, tiempo, y mucha energía positiva.

Gracias-Namaste

Zoe Aranda



# POESÍA

AMIME GUSTA EL VERANO,  
AMIME GUSTA  
QUE HAGA SOL.  
AMIME GUSTAN LOS HELADOS  
DE CHOCOLATE,  
FRESAY LIMÓN.

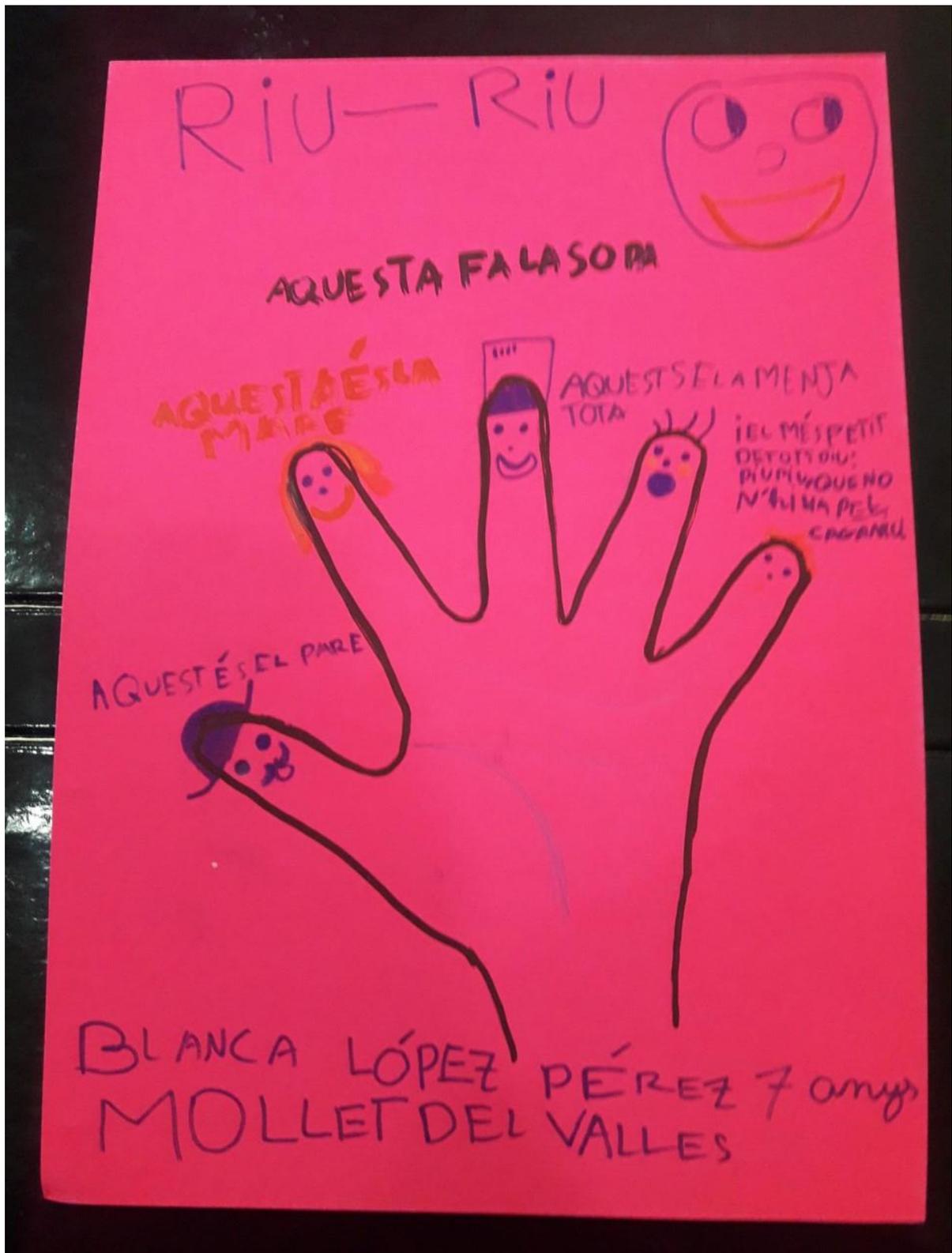


BLANCA LÓPEZ PÉREZ

GRÀCIES HOSPITALS

BLANCA

7 AÑOS  
ESCUELA SANT  
JORDI



Hola: ¿Cómo te encuentras hoy?

Me apetecía hablarte un poco de mi pueblo, de mi niñez, pero no sé si te resultará muy largo.

Teníamos riachuelos pequeños, que discurrían cantarínamente. Para bañarnos teníamos que ir al pueblo de al lado, a unos 2 kilómetros que a veces hacíamos por carretera, y a veces campo a través. Sobre todo los domingos, que por la tarde se rezaba si o si el rosario, si si el rosario. Te estoy hablando de otros tiempos. Si no ibas a misa, estabas en boca de todo el pueblo. Así que los domingos jóvenes y niños mientras íbamos por los caminos hasta llegar al río, rezábamos. La verdad que a mí no me disgustaba. Pensaba que todo el mundo rezaba, pero hace poco me dijo mi hermano que él ni se acuerda, que no recuerda rezar ni nada por el estilo.....¡eran otros tiempos!

Pero nuestros riachuelos lo que si tenían eran ranas y cangrejos. ¡Qué ricos madre mía!. Los mayores a escondidas los cogían con reteles, y nosotros los más niños lo hacíamos a mano.. Si, con el tiempo comprendes que era una barbaridad lo que hacíamos, pero en aquellos momentos era un reto, una aventura. Que igual estoy hablando de 11 o 12 años...o tal vez menos.

Nosotros, casi siempre solíamos ir los mismos 4, hacíamos una presa en el pocete. Amontonábamos piedras y con un cubo íbamos sacando el agua...¿te lo vas imaginando?. Los cangrejos al ir quedándose sin agua salían ellos solitos de sus cuevas y ¡¡zasss! Los pescábamos con facilidad . Seguramente hoy no lo haría pero....

Recuerdo que a menudo hacíamos merendolas: o bien de caracoles; de cangrejos y ranas; de barbos etc. Para mí eran momentos especiales. Lo mismo me divertía yendo a buscar caracoles cuando hacía sol...entonces había que ir con un palo mirando debajo del follaje, pues estaban a la sombra, que ir a coger ranas, o incluso conseguir una bolsa llena de moras.

A veces alguien cogía el tractor con cualquier remolque, nos montábamos un@s cuant@s e íbamos al río grande. Allí cada uno hacía lo que podía. Aprendimos a meter la mano en las cuevas. A veces el brazo entero teníamos que meter para llegar a tocar a los barbos. ¿Sabes cómo se colocan en sus cuevas?, pues de frente, cara a la pared podíamos decir. Nosotros les cogíamos pues por detrás, por la cola y a veces resultaban muy resbaladizos. Otros andaban levantando esos hierbajos, que a veces me parecían “asquerosillos” y me daban un poco de cosa tocarlos, pero como pillábamos desprevenidos cantidad de ranas y cangrejos , podía ésto más que el repelús que pudiera sentir.

Ya de vuelta al pueblo todos en el remolque tal y cómo habíamos ido, l@s mayores limpiaban todo y merendola todos junt@s.

Disfrutaba, la verdad que era feliz y es algo que no olvidaré a no ser que mi mente ya no quiera recordar.

La época de la trilla fue muy importante. También me hacía muy feliz...Primero conocí a los bueyes, yeguas y mulas tirando de los trillos...Más tarde las primeras trilladoras que se fueron modernizando hasta llegar a las cosechadoras.

Todavía me parece fascinante cuando recuerdo aquellas eras todas juntitas unas al lado de la otra y todos los vecinos trillando a la vez. ¿Lo conociste? Acaso eres muy joven? ¿Tal vez lo hayas visto en documentales?.

Aquellas eras, bañadas por ese sol que calienta de veras cada verano. El cereal extendido en la tierra que al calor del sol pareciera aún más dorado,. Y allí estaban esos bueyes majestuosos, incansables dando vueltas y vueltas tirando de sus trillos.

Mira, hazte una idea si nunca lo has visto: la pareja de bueyes tiraba de dos trillos. En cada trillo había un madero que servía de banco. Además se llevaba una delgada vara con un pinchito en el extremo, para animar a los bueyes a que continuaran, obedecieran, vamos...si ya lo sé, pero así era. Y no debemos de olvidarnos de una gran pala que se llevaba también y era imprescindible...Esta pregunta es super importante: ¿te imaginas que función tenía?...Cuando veías que el buey levantaba la cola sabías que iba a cagar así que les parabas con un "SOOOOO"!!! y ponías la pala de manera que cayese en ella, pues no se podía manchar el cereal.....oler me olía mal, pero enseguida me olvidaba. Y aquello conste que pesaba bastante. Daros cuenta que eran animales grandes y yo una niña.

Te cuento algo que me pasó trillando y paso a otra cosa, ¿te parece? ¿te aburres?.

Pues mira, mi tío me dejó sola en el trillo con los bueyes. Yo me sentía muy capaz de hacerlo, de dirigirlos y dar las vueltas necesarias. De hecho todo iba bien, incluso había sabido pararlos y utilizar la pala (¡vaya que si pesaba!). De pronto algo me picó en la cabeza, no sé si avispa o abeja, el caso es que del dolor le pinché a uno de los bueyes con la vara (pinchazo sin control, claro está ¡) y como alma que se lleva el diablo, empezaron a correr descontroladamente era abajo y por más "sooo...sooo!" que atiné a decir, no se paraban, no había manera. Hasta que por fin mi tío llegó corriendo y pudo pararlos....No estuvo nada mal jjjjjjj pero un poco de susto ya me llevé.

Había otra cosa que recuerdo con alegría y también me hacía muy feliz en esta época de trilla. Mira, la paja se amontonaba en las eras (después se hacían fardos, montañas de fardos), y también se metía en los pajares. Bueno, pues cuando el pajar estaba muy lleno, nos dejaban subirnos por las vigas, todo lo alto que podíamos y desde allí nos tirábamos como si estuviésemos en la piscina. Así una y otra vez. ¿Adivinas para qué?.....

Asunto: CARTA PARA TI: "La trilla 2ª parte"

¿Has pensado por qué nos tirábamos desde las vigas? Pues por algo sencillo: para aplastar todo lo más posible la paja y que hubiera más espacio para seguir guardándola ahí. .De lógica aplastante ¿lo habías adivinado?.

Después estaban los fardos (un poquito tiempo después), eran un alucine, me imaginaba que eran montañas que había que conquistar o murallas infranqueables. Nos gustaba

encaramarnos en lo más alto. Nos escondíamos entre sus huecos y por las noches nos tumbábamos para contemplar las estrellas. Así como años atrás, cuando sólo había sacos repletos de cereal y amontonados en las eras, nos tumbábamos y disfrutábamos del paisaje estelar y del cántico tardío de los pájaros anunciándonos el final del día.

¿Te gusta tumbarte en la tierra y contemplar el cielo en una noche estrellada?... Y por el día levantar la vista e intentar descubrir personajes o dibujos en las nubes?.....Estas

cosillas no debieran olvidársenos. Son sencillas, baratas y placenteras. Y se pueden llevar a cabo en solitario o en agradable compañía.....¿o no?.

Y para finalizar este tema, decirte que otro de los recuerdos indelebles es el de aquellas tardes merendando todos juntos en la era. Aquellas ensaladas, que nunca me ha parecido que las haya vuelto a probar tan deliciosas. El pepino perdió aquel sabor y el tomate recién arrancado de su rama no lo he vuelto a degustar. Probablemente sean los típicos recuerdos de la infancia que tal vez no se correspondan con una realidad. Para mí no han vuelto a existir aquellos sabores. Es otro de los imborrables y que perdurarán. Sabemos que los recuerdos de la infancia son especiales. Quizás debiéramos cerrar los ojos y dedicar un rato a recordar aquellos momentos felices que hayamos podido tener en aquellos años cuando cualquier cosa nos entretenía y atrapaba.

Pueblo pequeño donde hasta los niños de 5 y 6 años ya sabían andar en aquellas enormes bicicletas de barra, que eran las que tenían sus padres. Me enseñaron a ser valiente y lanzada. No sé cuántas veces me caí. Creo que todos los veranos, aunque hiciera años que sabía andar en ellas, me caía. Recuerdo a mi tía limpiándome las heridas con aquel alcohol que escocía un montón, ¡jolín que suplicio! Pero yo seguía arriesgando.

En una de aquellas podíamos montar hasta 4 ó 5 personas. Sí si echa la cuenta si quieres.

Mira, uno en el manillar; otro en la barra. El conductor o conductora pedaleando y otro más detrás. Y algunas veces, en cortos tramos, el conductor iba de pie pedaleando y alguien en su asiento.....No nos aburríamos no y a pesar de que algunas veces nos caíamos todos a la cuneta, no nos desanimábamos y volvíamos a lo mismo una y otra vez..

Tan poco teníamos frontón, pero allí la gente le daba a la pala cual profesional. Ya desde muy pequeños, como con las bicis, alcanzaban una gran destreza y gran fuerza. La pared de la iglesia era el frontón para todos los públicos. Me encantaba jugar partidas interminables. ¡Cuántas pelotas colgamos en el tejado de aquella iglesia que había visto pasar algún siglo que otro!!. Estábamos expectantes a ver si caía o no aquella pelota del tejado. Si así sucedía suponía gran alegría pues seguiríamos jugando, si no pues a otra cosa con bastante pena la verdad, aunque enseguida poníamos nuestra atención en otro juego y se nos olvidaba.

Algún día a la semana los mayores subían al tejado y las recuperábamos.

Eran otros tiempos, sí. ....Tendré que dejarte descansar ¿no?

Bueno, que me gustaría mucho haberte entretenido.

Te deseo que cada momento que pasa estés animado

Te queremos mucho

Vuelve pronto.

Te echamos de menos.

PROMETEMOS ACHUCHARTE

ÁNIMO, hasta la próxima

Un saludo

Marian

Portugalete 12/04/2020

---

Bona tarda, em dic Adri tinc 43 anys. Estic confinada a casa amb la família. Dir-te que no estàs sol o sola. Que tota la gent que t estima t envia forces . Que tota la gent del món estem units per la mateixa causa i cada dia projectem energia positiva per a tots els que esteu afectats pel Covid19. L actitud positiva es primordial. Cal confiar i pensar optimista. Es molta més la gent que se n surt i supera el virus! Així que endavant! Centra els teus pensaments sempre que puguis dient coses boniques. Com "jo confio", " T estimo, t estimo t estimo " " Gràcies gràcies gràcies " I repeteix-te.les tant com puguis . Ocupat de tu de la teva ment i cuida t d aquesta manera. La resta ho fan els professionals . Estàs en molt bones mans, confia.

Molta llum, molta energia i confiança que TOT ANIRÀ BE!

---

Queridos sanitari@s, Sois unos valientes, sí. Creo que todo el mundo ya lo ha aprendido, ya se han dado cuenta que vuestra labor es esencial y que no se debe mirar de reojo, no sino se debe aplaudir pero también reconocer y defender. Y sabéis por qué lo sois? Bueno es muy sencillo. Veis esa oscuridad causada por el temor, el dolor, la incertidumbre diaria en los hospitales. Pero qué hacéis al respecto? Pues sacáis lo mejor de vosotros para poder encender la bombilla que habita encada rincón de los hospitales, del pasillo. Encendéis el interior deshabitado de cada paciente, en finde cada ser humano que os llega a vuestros brazos. Sois esaluz permanente que brilla a su paso, que trae esperanza, que trae posibilidad, que trae coraje y, sobretodo, que da vida. Mil aplausos son pocos para agradecer esos turnos increíbles de trabajo, ese cansancio e insomnio permanente en estas semanas. Sois ejemplo de cómo sin vosotros el mundo sería mudo. Gracias por estar ahí día tras día, noche tras noche. En fin, gracias por cuidarnos y por salvarnos. Estaremos eternamente agradecidos, de eso no cabe duda. ¡De esta se sale, ánimo!

Lorena Sánchez

---

¡Hola! Soy Miguel, de 28 años, dedicado a la seguridad laboral, y que desea principalmente recordarte que no estás solo, que ahí fuera hay miles y miles de personas

esforzándose por ti y por el resto de pacientes... Para que esto acabe cuanto antes y dejar atrás este episodio. Habrá días, momentos, en los que todo parezca muy complicado, y nada genere ánimos para continuar. Por esta razón, quiero darte los motivos por los que aunar fuerza y coraje para batallar contra el virus, y que estos puedan ayudarte cuando puedas necesitarlo. SÉ FUERTE...

- Por el personal médico, los verdaderos héroes tardíamente reconocidos socialmente, entregados en cuerpo y alma a salvar vidas y cuidar a los que más lo necesitan actualmente, sin disponer de descanso físico, mental ni emocional.

- Por los cuerpos de seguridad, encargados de organizar los recursos, vigilar el cumplimiento de las estrictas medidas tomadas, y que también se exponen en primera línea a ser contagiados, para evitar que la sociedad empeore o se desestabilice.

- Por las empresas de servicios esenciales, que trabajan estos días a contrarreloj para dar apoyo vital a todos los sectores que así lo demandan, y ayudando sin tregua a todo el personal involucrado en esta crisis.

- Por los colectivos de voluntariado que están emergiendo en esta emergencia, que altruístamente dan lo mejor de sí a cambio de nada, para poner su granito de arena ante esta situación. Se han volcado de manera encomiable para que nada falte allá donde se necesita.

- Por la ciudadanía, ya no de España o de Europa, sino de todo el mundo, que está recluida en sus viviendas; renunciando a estar con sus familiares o amigos, y a salir al exterior durante un tiempo importante, con el único objetivo de contribuir a que el sistema sanitario esté listo para atender a los más perjudicados, y rezando para que los contagiados podáis recuperaros y poner punto y final este duro periodo. El mundo entero arrima el hombro en esta situación.

- Por todas las personas que no han podido vencer en su lucha contra esta pandemia, y que serán recordados como víctimas de la mayor catástrofe del siglo.

- Porque este virus ha dado un mazazo al planeta, pero al mismo tiempo ha sacado lo mejor del ser humano, su lado generoso, el espíritu del trabajo en equipo, de dar sin pensar en recibir, de valorar lo realmente trascendental que el día a día nos disipa, y de ayudar a los demás en todo momento. Se ha evidenciado que la sociedad en conjunto ha de vencer esta crisis, y es por ello que el mundo literalmente se ha parado para conseguir ese objetivo, que todas las personas superen este bache, y dar un gran paso hacia adelante como sociedad.

- Por tu familia, amigos, compañeros de trabajo, conocidos... Toda tu gente está deseando que saques fuerza para afrontar esta lucha, y te recuerdan que no estás solo en ella, que están contigo en la distancia pero te apoya para que lo logres, y así a contarles en primera persona que superaste esta epidemia, gracias a tenerlos presentes y convencerte de que volverás con ellos.

- Por ti, te mereces recuperar tu salud y disfrutar de nuevo de todo lo que te hace feliz.

Te mando todo el ánimo posible, y ten presente que todos estamos en esta lucha. Un abrazo!!!

---

Hola, No nos conocemos y sin embargo sé que eres muy poderosx y estoy orgullosa de ti. Puedo imaginarme lo difícil que tiene que ser estar en tu posición ahora mismo, pero sé que vas a poder con ello. Pronto te encontraras con las personas que más te quieren y disfrutarás de las pequeñas cosas, esas que solo con pensarlas ya te sacan una sonrisa. Dentro de las pocas fuerzas que sientes hay una inmensa luz, Tu luz. No temas, estás en manos de los mejores sanitarios que también te entregan su luz. Y súmale la luz de todas las personas que pensamos en ti y estamos deseando que vuelvas a casa. Te mando un abrazo inmenso y te repito que estoy orgullosa de ti y que eres muy poderosx. Con todo mi amor, Paula Ochoa

---

Para mi, vosotros( todo el personal sanitario) deberíais ser los auténticos ídolos, no los futbolistas...

Todo mi apoyo, fuerza, ánimo y salud en estos momentos tan críticos.

Y para todos aquellos pacientes que estáis en sus manos, mucha fé, fuerza, salud y confianza, porque seguro que salís de esta, gracias a estos "ídolos", más bien héroes..

Vamos! Un abrazo para todos...

---

Queridos Sanitarios:

Gracias por todos los esfuerzos que estáis haciendo. Gracias por poneros en riesgo cada día. Gracias por todo lo que estáis dando para poner a salvo a la población. No estáis solos. Nosotros os apoyamos desde casa, o al menos la mayoría. Os lo intentamos agradecer como podemos, aunque sabemos que no es suficiente.

Gracias por la labor que estáis haciendo.

Resistiremos todos juntos.

---

Querido amigo:

Esta vida es abrumadora. Es un tsunami que nos pilla a todos sin saber nadar. Estamos aprendiendo a vivir. Gracias a Dios que tenemos ese lado espiritual que nos da esperanza y calor, que nos recuerda que es el amor a los demás lo que debe regir nuestras vidas y decisiones y que hay alguien más grande que nosotros que nos guía y nos ama, aunque nos olvidemos de él cuando todo va bien...

Y ahora que? Ahora supérate. Saca esa fuerza y cúrate. Lucha y pelea y pídele a Dios que te ayude a encontrar el camino correcto.

Aprovecha bien cada segundo de tu vida para amar y perdonar y agradecer, eso te hace fuerte y feliz. Ten una mente sana y un corazón limpio.

Recuerda los momentos más felices de tu vida y a las personas que te han hecho reír, te han tratado con amor y respeto, con ternura y humildad. Y piensa como les vas a devolver el favor cuando salgas del hospital.

Piensa en el olor a café recién hecho, el pan calentito del bocadillo, el olor de la comida que tanto te gusta y esa risa favorita que te alegra el corazón y haz planes para volver a

disfrutarlo.

Aprovecha para ser mejor persona y crece. Se más fuerte, positivo y espiritual. Y vive, vive mucho!!! Lo mejor siempre está por llegar.

---

Queridos Sanitarios y pacientes:

Soy una ciudadana, como otra más, que esta confinada en casa, o como algunos dicen confitada. Sí, creo que quien piensa que esta confitado en casa lleva razón, pues entre comer, dormir y estar todo el día con tanta tranquilidad, voy a salir de esta cuarentena como esos pastelitos glaseados y regordetes.

Os escribo para contaros algo que me gustaría que supierais.

Se que no estamos en una situación fácil para nadie, pues cada persona es un mundo y vive esta situación de manera diferente debido a sus circunstancias. Todos estamos preocupados, pues tenemos mayores cercas y ese miedo a que se vayan sin una despedida digna, duele y mucho, al igual que lo haga otro familiar que no sea tan mayor. Pero no todo son penas.

Siempre he sido una persona algo negativa, y muy hipocondríaca. Pero llega un momento en la vida en el que el chip de la mente cambia, y con él la forma de ver la vida.

Cuando todo esto empezó, y no me refiero al confinamiento, sino cuando se supieron los primeros contagios, recuerdo que amigas y compañeras de trabajo, entraron en pánico. Parece que, ante esas situaciones, y sumando mi positividad ante la vida, hago que todo se vea de otra manera, o al menos lo intento. Recuerdo que a cada instante estaban pendientes de cualquier movimiento por si eso podía ser motivo de contagio. Me ponían nerviosa, pues yo también tenía miedo, pero creo que controlarlo, y más en estas situaciones en las que éramos, y seguimos siendo, desconocedores de muchas cosas, darle paso no era la mejor opción.

Recuerdo, también, como en tan pocos días todo se fue complicando más hasta que llego el Estado de Alarma. Ahí todos damos opinión ante la decisión sin darnos cuenta que eso no era lo importante. Lo realmente importante, en ese momento y ahora también, sois ustedes, sanitarios y pacientes.

Parece que el Estado de alarma sacó el lado más humano de todos. Utilizamos las redes sociales para hacer llamamientos, para estar más cerca ante esta enorme distancia, pero sobre todo para agradecer.

Os cuento todo esto porque creo que todos y cada uno de los que estáis ahí, en esa situación tan límite, tan difícil de describir, sois unos HÉROES.

Son situaciones en las que jamás pensamos que nos podríamos ver, y mucho menos en el siglo en el que estamos, con los avances y tecnologías que tenemos. Pero la vida no entiende de nada de eso. Tampoco el maldito virus que tanto daño está haciendo.

Pero como os he contado antes, mi positividad ante la vida, hace que vea algo realmente positivo y bonito en todo esto, y es el amor, el esfuerzo, sacrificio, unión, lucha, con el que hacéis las cosas.

Sois unos sanitarios admirables, como poco, porque no encuentro palabra que os describa. Me emociona ver como lucháis cada segundo por todos nosotros. Porque, aunque haya mucha gente que no está contagiada, seguro que si tienen algún familiar que lo está. Que esa familia sienta que os dejáis la piel por sacarlos adelante, es algo con un valor incalculable.

Todos los días salimos a aplaudir vuestra labor, pero creo que es insuficiente, porque no habrá vida que agradezca todo lo que estáis haciendo. Lo que más admiro es que todo eso que hacéis, lo hacéis por el amor que le tenéis a vuestro trabajo. Ese amor que repartís también en forma de aplauso a todo aquel que se recupera, y de agradecimiento a todos los que, por pequeño que sea, colaboramos de algún modo.

Sois, y siempre seréis para mí, personas admirables y con un valor incalculable. HÉROES sin capa que han salvado la vida de muchos y que han

sabido acabar con esta pandemia que pasará a la historia. Pero para mí no será la pandemia lo que pase a la historia, sino ustedes, porque con vuestro trabajo y ese amor por él, creáis historias preciosas. Historias de superación, unión, amor, lucha, humanidad...

También pasarán a la historia esos pacientes. También, para mí, HÉROES sin capa. Porque a pesar de estar en esa situación en la que estáis, seguís luchando y aferrándoos a la vida. Agradeceréis a todos lo que están luchando por ustedes, con vuestra fuerza. Esa fuerza que sale en los peores momentos y que es capaz de hacernos ver a todos, que se puede, que a pesar de ser una situación tan limite como esta (y no las que nos creamos nosotros cuando suspendemos un examen) el luchar por vivir, cobra sentido.

Se que se han ido muchas vidas, pero también se, y es lo que más valoro, que esas vidas que se han ido han agradecido, y lo harán allí donde estén (tanto ellos como los familiares) ese sacrificio diario que habéis hecho todos.

Gracias a todos, sanitarios y pacientes, por enseñarme que la vida es muy bonita para no vivirla o desperdiciarla menospreciando pequeños detalles que es lo que le dan sentido. Esas reuniones con la familia, las charlas con papa y mama, un café con un amigo, un rato con nuestros mayores y un rato con y para nosotros mismos. Para conocernos y saber que tras esa fachada que hemos creado día a día por el mundo en el que vivimos, se esconde esa humanidad que ahora sale.

Me queda la esperanza de que todo esto que está ocurriendo, y que nos está haciendo ser más humanos que nunca y valorar las cosas por el valor que realmente tiene, no se pierda y se mantengan para los restos.

Siempre he sido de valorar los detalles, pero ahora creo que esos pequeños detalles que marcan la diferencia, son los que quiero que hagan mi vida la mejor que se pueda vivir.

Saldremos todos de esta, porque los HÉROES no se rinden y ustedes no lo estáis haciendo. Seguid luchando que lo conseguiréis, estoy segura.

Quería acabar diciéndoos que sois mi ejemplo de lucha, superación y humanidad, pero sobre todo sois admirables.

Gracias por hacerme ver, aún más, la vida con esa positividad y valorar los detalles y las cosas por el valor que tienen.

ÉRAIS, SOIS, Y SERÉIS MIS HÉROES SIN CAPA EL RESTO DE MI VIDA  
(sanitarios y pacientes).

ELENA MARTIN.

---

Dear nurses, I'm writing to you to let you know that I love what you are making for all of us. You are saving lives and helping people in order for them not to lose their lives. You are strong, you are making a big effort. Don't be sad because of the bad things that happen in the past, stay positive and happy to finish. We have to be strong for the infected people. Nurses are essential to the world. Without you the majority of people will be dead. Thanks for being next to us, for not throwing the towel in the most dangerous moments. We respect you a lot. We are sending all our strength to you and we hope you will be better soon. Take care.

---

Dear sick, I'm writing to you to make you feel better, I don't want you to feel loneliness. You are fighting with all your strength to overcome the situation. You will be with your family and friends very soon. Don't be sad! Life is beautiful and very simple! When you arrive home, you will feel safe and sound, you will think that you have fought like a knight and you will relax. I'm sending all my strength and I want you to know I'm with you. You are strong. Lots of love.

---

Em dic Carola, tinc 10 anys  
i jo visc a Bèlgica.

M'agrada dir-vos  
que no us desanim-  
eu, no esteu sols,  
moltíssima gent  
venxa molt en  
vostres

MOLTS ÀNIMS!!!

Sense por

i endavant!

I els  
equips mèdics,  
manteniu  
L'ESPERANÇA

Em die Carlota i Jose 10 anys  
Jo sóc de Bellpuig.

Us explico per a divors:  
que no esteu vos, que

hi han moltes xines  
persones que pensen  
cada dia en vosaltres.

Desitjo que molt  
aviat pugueu estar  
amb la vostra  
família i els amics.

**EQUIP MEDIC :**

**Mantenir: l'experiència!!!**

M'entrestant us  
cuida l'equip  
medic que us  
estima.



## LA FUERZA DE LA NATURALEZA

Hoy puede ser un gran día, decía Serrat (cantautor), y tu puedes lograr que sea uno menos en tu confinamiento hospitalario. Porque lo que tenemos en común, tu y yo...es precisamente ese

confinamiento. La falta de libertad de movimiento, de correr por los campos, sentir la naturaleza, el contacto físico con otras personas...como presumía la princesa india de esta película de Pocahontas. Una mezcla de libertad y fuerza interna que todos tenemos dentro y que tú debes focalizar única y exclusivamente a salir de la zona en la que estas. Fortalecer tu sistema, dejarte cuidar por los sanitarios y salir adelante. Pasar a la siguiente fase, como si de una partida de videojuego se tratara, y proseguir tu confinamiento en casa, pero ya sano. Poder quizá abrazar a alguno de los tuyos. Los demás te esperarán impaciente para hacerlo cuando las medidas lo permitan. Esto lo paramos todos juntos, lo paran personas como tú y como yo, cada una a su manera. Dese de corazón, que aún no te conozco que tengas toda la fortaleza del mundo y la valentía siga presente en cada hora que pasas. Que los días sean una oportunidad para dar las gracias de que seguimos aquí, sin detenernos y sin darnos nunca por vencidos. Mis pensamientos están contigo, y esta Semana Santa que ya acaba, y que nos deja una visión muy especial y particular de esta festividad en nuestro país, siempre nos permitirá recordar lo afortunados que éramos y que somos. Seguimos aquí. Eso es lo único que cuenta. Es verdad que estando bien se aprovecha mucho más la vida, pero también es cierto que el músculo y la medicina más poderosa la segregamos de nuestro propio ser, en nuestro cerebro, con mensajes positivos. Como este que trato de enviarte y como los que seguramente recibes de más personas como yo, de familiares y del propio personal sanitario que te acompaña día tras día.

Millones de besos y abrazos que espero que sientas y que algún espero que sean tan reales como lo son en tu imaginación. Mis mejores energías para ti.



## El sol siempre sale

Nadie dijo que la vida fuera fácil. Esta es una batalla en la que estamos todos involucrados y en la que vamos a luchar con todas nuestras fuerzas. Y sé que la vamos a GANAR. Ahora mismo estarás pasando por momentos de miedo, de angustia, de tristeza... pero cuando todo esto pase, lo recordarás como una anécdota más en tu vida y como una victoria que ganaste. Quiero decirte que cuando sientas esta preocupación, esta angustia, te pares unos minutos y pienses en el lugar o las personas que más te hacen feliz. Viajaa ese momento en el que todo eran risas y buen rollo. Viajaa ese momento que te pone los pelos de punta y ahora mismo estás sintiendo, y permanece ahí durante el rato que necesites. Recuerda sonreír mientras viajas. Hazlo siempre que lo necesites. Te va a traer mucha calma, mucha paz, y te va a fortalecer para ganar esta batalla. Piensa que ya queda un día menos para reencontrarnos y disfrutar de lo que tanto estamos echando de menos estos días. Pero una vez salgamos, recuerda que venciste una gran batalla y celébralo como si volvieses a nacer. Esto nos hará mucho más fuertes a todos. Gracias por leerme.

Lidia G, 22 años, Aguilar de Campoo.

---

Estos dibujos los han hecho Pau i Miriam (5 y 9 años). Imaginándose cómo será el paraíso... pensar en ello les ayuda a pasar la cuarentena lo mejor posible. ¡¡Esperamos que os gusten!!



Pau



Miriam

---

Hola , me llamo Mari Cruz , vivo en Barcelona y me gustaría dirigirme a todo el personal del hospital, tanto médicos , enfermeras, auxiliares, equipo de limpieza ,cocina y otros que estáis trabajando duro , en este tiempo de epidemia .

Dicen que no se ven igual los toros desde la barrera, y yo creo que es así, solo que hay diferentes perspectivas de lo que se ve.

Desde fuera se ve perfectamente el peligro al que os enfrentáis constantemente, se ve la valentía de los que estáis ahí a pesar de vuestros miedos, inquietudes y como os afectará en el futuro.

Por eso, quisiera daros las gracias , en mi nombre y en de muchas personas que valoran tu trabajo, tu tesón y tu esfuerzo.

Aunque no es la misma situación, yo se lo que es hacer cosas por otros sin ser obligaciones , voluntariamente, y seguro que estarás de acuerdo en esto, que la gratificación que hay por hacer cosas por los demás , cosas que no son obligadas pero que tú haces , que aportas por el bien de otros y que sabes que son buenas y las das , aunque no estes obligado ha darlo o a aportar , eso, no tiene ningún precio. Porque lo más grande que un ser humano puede hacer en su vida es dar sin esperar recibir nada , de forma altruista , y sabiendo solo tu, que esa es tu opción. Eso te aporta felicidad .

Hay unas palabras que leí de la biblia que dicen “hay más felicidad en dar que en recibir “ y yo creo que son totalmente ciertas. Y viendo imágenes de los hospitales , médicos enfermeros, etc, aunque tengáis cansancio , estrés, y menos medios de los que os

gustaría , se os ve felices , sabiendo que vuestro trabajo es totalmente esencial en estos momentos.

Muchas gracias por tu buen trabajo , tu buena aptitud, y tu colaboración .

---

Querido paciente :

Mi nombre es Carolina, soy de Terrassa.

En momentos de alarma mundial, a mi personalmente me haría muy feliz recibir cartas o correos de ánimo en estos momentos de soledad. Así que es lo que estoy haciendo yo, le escribo a los enfermos y enfermas de diferentes hospitales con tal de que reciban ánimo y sepan que nos acordamos de ellos.

En estos momentos tan complicados debido a la situación mundial con el virus (COVID-19) ami personalmente lo que me ayuda es meditar en un pasaje de la biblia. Me consuela saber que todo lo malo que estamos viviendo es solo temporal, y que Dios ya tiene un día fijado para acabar con el sufrimiento. Será pronto.

Mucho ánimo!!! Un saludo caluroso

---

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

---

Estimades treballadores i treballadors del món sanitari, aquestes paraules que us enviem és per agrair-vos enormement tot l'esforç i temps, tota la dedicació i energia que esteu invertint per lluitar contra el virus i protegir-nos d'ell. Ja fa molt temps que hem

descobert que les heroïnes i herois no porten capa i en aquest cas podem dir, sense dubtar-ho, que porten bata. Sabem també que aquesta feina que feu ara la feu sempre, cada dia, des de fa molt temps la majoria, que per això va triar-la, que és el que us ompla encara que molts dies sigui una tasca dura i difícil. I que l'agraïment que fem aquests dies en forma d'apaludiment o de cartes no hauria de quedar només aquí. Hi hauria de ser sempre. Hauria de haver-hi estat abans. Hauríem de ser més agraïts totes i tots, en general. Mil gràcies per ser a primera línia de foc, per combatre armats de valor i coratge, de coneixements i generositat. Mil gràcies per sostenir les llàgrimes i la trist davant els malalts i les víctimes d'aquest maleït virus i esperar a desmuntar-vos quan sou a casa. Mil gràcies per no rendir-vos i cooperar entre vosaltres amb lo poc que teniu lluitant contra lo gran que és tot això. Gràcies per ser David contra Goliat. I sàpigueu que ... quan no pugueu més, quan esteu cansats de remar contra corrent, quan esteu esgotats i morts de por, quan us venci la ràbia i la impotència ... aquí estarem nosaltres que, tot i que no tenim els vostres coneixements ni experiència, us ajudarem en la mesura del possible, en tot allò que puguem. Atureu-vos, feu torns i no dubteu en demanar ajuda. No cal que us feu els herois perquè ja ho sou. Us voldríem dir moltes més coses però ja no ens allargarem més perquè sabem que teniu molta feina i poc temps. Continuarem aplaudint la vostra tasca cada vespre, cantant cada tarda al balcó de casa perquè la música us acompanyi i agomboli l'ànima. Ens veiem aviat als carrers i a les places perquè tard o d'hora això acabarà. Queda molt i som lluny encara però cada dia undia més a prop, un dia menys. Una abraçada enorme des de Tremp. Amb tot el nostre amor i agraïment,

Flors Moreno Aguilar. Gaia, Lluna i Odín Iglesias Moreno.

---

Hola!

Me llamo Yolanda, soy de Murcia y residente de Matrona en Barcelona, hace 2 meses que no veo a mi familia ni a mis amigos, pero pronto vamos a salir de todo esto y vendrán muchas cosas bonitas detrás, como los reencuentros. Sé que a veces puedes sentirte cansado o triste y que tienes ganas de volver a casa...

Solo quería decirte que, aunque no me veas, estoy soplando desde aquí para que no te falte el aire.

Todo va a salir bien, no lo olvides

---

Hola.

Soy Marcos te envío este  
Dinosaurio para que te de fuerza  
y que te pongas bueno pronto

Un beso



Marco

Querido paciente:

Hola, me llamo Lola soy vecina de Sagunto ciudad de Valencia , tengo 72 años, vivo con mi marido y mi hija, estoy confinada en casa para ayudar a no expandir el virus.

Por lo que oigo en la televisión se que por Madrid la situación es más difícil, por esa razón te escribo esta carta para darte todo mi ánimo y fuerza . Me imagino que estarás en cama sin poder tener visitas de amigos y seres queridos . Leí en un libro que "un amigo verdadero ama en todo tiempo" y aunque no nos conocemos personalmente si quiero que me consideres tu amiga aunque sea por carta. Por lo tanto y por esta razón, quiero que sepas que tanto tu familia como yo, aunque no podamos verte si pensamos en ti.

Esta situación está sacando lo mejor de nosotros, por ejemplo: los jóvenes que ayudan a mayores ,sanitario jubilados que se ofrecen voluntarios en los hospitales, empleados del Ayuntamiento que arriesgan su vida por desinfectar nuestras ciudades, vecinos unidos por una misma causa, pero ¿verdad que sería muy bonito y animador que este ambiente de unión y colaboración fuera para siempre y no solo por esta situación?

Te voy a contar algunas cosas que a mí me han ayudado mucho cuándo he estado enferma y no he podido salir, un sabio dijo en su día:" un corazón alegre hace bien como sanador" nuestros pensamientos tienen mucha influencia en lo que sentimos, por eso es muy importante que pongamos en nuestra mente pensamientos positivos, yo por esa razón he dejado de ver noticias negativas y me imagino cuando todo esto haya pasado, cuando toda persona se haya curado, cuando no hayan enfermedades, y eso me da fuerza para aguantar lo comparto contigo a ver si te da fuerzas también.

Por eso querido paciente te pido que seas fuerte y valiente por que estoy segura que dentro de poco saldrás del hospital.

Un fuerte abrazo

Lola Mateo

---

Buenos días,

Soy una alumna de escuela secundaria en el este de la isla. Nos han propuesto escribir una carta a los pacientes de Son Llätzer, y me ha alegrado mucho esta propuesta. Quería felicitarle ya qué es muy fuerte y valiente, puede que ahora usted se vea débil, pero está cada día luchando, y yo estoy segura que dentro de poco saldrá de esta.

Le voy a contar un poco de mí así me conoce, tengo 16 años, vivo con mis padres, mi hermano y alguien muy especial para mí, mi perrita. Hace cinco años que está con nosotros, y es uno de los mejores regalos que me han hecho. Al principio mi padre no quería mascotas, pero en cuanto fuimos para que mi padre la conociera, se formó un vínculo muy fuerte, y la quiso desde ese mismo instante, hay veces que parece que

fuera otra hija suya, ¡imagínese cuánto la quiere que hasta cuándo él se va a hechar la siesta, duerme con la perra encima!

Tengo muchas aficiones, por ejemplo, la música. Al tener dos años mi madre me apuntó a clases de violín en la escuela de música del pueblo, era la más pequeña, pero siempre me felicitaron porque había veces que lo hacía mejor que personas mayores que yo. Mi profesora decía que era un don, que no lo dejase nunca porque llegaría muy lejos. Pero lo terminé dejando cuando tenía cinco años porque me exigían mucho ya que veían que se me daba muy bien y también porque ya no era algo para distraerme y pasar el rato, sino que era algo en lo que me tenía que esforzar cada vez más ya que era lo que todos esperaban de mí. Todavía tengo el violín y la viola, cuando sea mayor lo retomaré, pero solo por diversión.

Otra cosa que me gusta mucho es el baile. Cuando tenía cinco años (al dejar el violín), mi madre me apuntó a clases de ballet, se me daba muy bien, pero al tener unos diez años más o menos, la profesora de ballet se tuvo que ir y la que vino a reemplazarla, no era exactamente una profesora de ballet, sino de hip hop, a todas nos dió una gran sorpresa, pero con el tiempo nos empezó a gustar. El año tuve que dejarlo por razones personales, pero sinceramente, nada ni nadie me quita la alegría que me da pensar en todos estos años.

Creo que la vida tiene diferentes etapas, algunas son más difíciles como la que le ha tocado vivir ahora pero es posible superarlo.

Un cordial saludo.

---

¡Hola! Me llamo María y hoy me he animado a escribirte esta carta. Es un poco raro escribir a alguien que no conoces, pero bueno, te escribo con el ánimo de entretenerte un rato y darte fuerzas para seguir luchando.

Aquí afuera la verdad es que todo es bastante raro, salir a la calle y que no haya nadie, que falten productos en los supermercados, el no poder ver a tus amigos... Parece una película de ciencia ficción. Pero creo que lo más importante es mantener el ánimo (bueno, y el distanciamiento social jajaja). Yo la verdad es que lo veo desde una doble perspectiva, porque soy estudiante de Enfermería y la verdad es que me da impotencia no poder ayudar, aunque en mi casa no me aburro porque entre estudiar, ordenar, hacer recados a los vecinos y mil cosas más estoy bastante entretenida. Como sabrás nos han cortado las clases y yo que estaba haciendo las prácticas me suspendieron la última semana (lo que me chafó mucho, pero comprendí que eso no era lo importante ahora).

La verdad es que estos días mis pensamientos están con vosotros, los que lucháis de forma increíble contra este virus, y la verdad es que no es para menos porque sois muy grandes. Todo esto no se lo esperaba nadie, y creo que también es en cierto modo una lección de vida para que valoremos más lo esencial: el tiempo en familia, la libertad de tan sólo salir a la calle, reunirte con tus amigos, estar sano, tomar el sol en cualquier lugar... También se merecen todo el reconocimiento del mundo los sanitarios, celadores, limpiadores, etc. así que por favor regáales una sonrisa de vez en cuando, porque se juegan literalmente la vida. Y bueno, ojalá

haberte entretenido un poco y no haberte dado mucho la chapa 😂 Espero de verdad que te recuperes pronto, cuídate mucho y mantente positiv@. ¡Un abrazo! 🤔🤔🤔❤️

---

## LA CUARENTENA

Hoy os hablaré sobre el confinamiento

donde los niños no tocamos el viento.

Hay momentos tristes y aburridos

pero con la familia extraordinarios y divertidos.

Es hora de deshacerte de tus problemas

y pensar en cosas buenas.

Hay muchas actividades por realizar

como leer, escribir o teletrabajar.

Así ayudamos a la gente que salva vidas

para después celebrarlo con fiestas divertidas.

Tenemos que estar todos muy unidos

y por eso a las ocho aplaudimos.

El confinamiento puede estar bien con estas ideas

de seguir llenando el mundo de cosas bellas.

Pero por ahora hay que seguir luchando

que este virus se está acabando.

## IRONLECTOR

---

Ciudadanos del mundo, estamos unidos en esta insólita crisis sanitaria, al menos la primera de la era moderna. No estamos solos, vivimos en un mundo completamente conectado, o quizá debiera decir en un mundo desarrollado interconectado. Mención

aparte hay que darle a los millones de personas que sin haber podido escoger su lugar de nacimiento, se encuentran en una situación bien diferente. Pero esa es otra historia que hoy no contaré. A los que somos privilegiados por haber nacido en uno de los países europeos en el que (mal que pese a algunos) no se pone tanto el sol (disfrutamos de muy buen tiempo, y sino que se lo digan a los millones de extranjeros que vienen a nuestras playas) nos invade un temor al contagio que debe acabar. Vosotros, los que estáis en la primera línea, que habéis sido heridos por múltiples causas y que lucháis día a día por salir adelante, a vosotros os damos las gracias. Por no tener temor ante lo desconocido, porque no es temor ser cauto, ni sentir nerviosismo o incertidumbre. Sois valientes porque lucháis día a día y agradecéis el esfuerzo de los sanitarios. Y yo os doy las gracias por hacerlo, por seguir creyendo en la humanidad interconectada.

Y cuento esto porque aparecen los primeros resquicios de fobia social, o como quieran llamar a quienes en vez de aplaudir a sanitarios, trabajadores de supermercados o de limpieza, sienten hostilidad y temor por su cercanía.

Desconozco si podéis conocer los avances informativos, si tenéis contacto con otros seres queridos, pero frente al temor yo os mando abrazos, cariño y mucha mucha fuerza. Si vosotros fuerais mis vecinos y regresarais curados aunque todavía expuestos, yo os abriría los brazos (metafóricamente para evitaros mayores males), pero os abrazaría con la mirada, con la energía que necesitáis para estar plenamente recuperados. No quisiera alarmaros, quizá si poner en valor que aunque haya este resquicio de fobia social, también hay un deseo enorme de abrazar y cuidar por parte de otros.

Nunca caminaréis solos, ni estaréis perdidos, pues estamos con vosotros, y somos más lo que quedamos que los que nos fuimos. Las canciones, los dibujos, los mensajes gráficos, las palabras gritadas serán nuestra forma de comunicación. Ojala pronto podamos decidir que tipo de conexión tener con cualquier persona, que elijamos abrazar o mirar, besar o acariciar, pero siempre estando cerca y verdaderamente presente. No os olvidamos.

Hay mucho cariño por dar, y sé que vosotros también lo queréis recibir.

Os lo mando. Por si sirviese como una gota en un océano, como un grano de arroz en un campo de cultivo. Pero gota a gota y grano a grano conseguiremos grandes cambios. Grandes esperanzas.

Fuerza.

Elena

---

Buenas tardes,  
Me llamo Cristina, vivo en Reus y soy madre de una niña de 12 años. Primero quiero dar las gracias al equipo de médicos, enfermeros y todos los que os estáis dejando literalmente la piel estos días para atender a todos los pacientes que os llegan. Estáis siguiendo la famosa regla de oro: "Haz a los demás todo lo que te gustaría que te hicieran", por que seguramente os gustaría estar más con vuestra familia en casa, sin embargo ahí estáis a pie del cañón. Gracias por vuestro duro y sacrificado trabajo!!

Estoy aprendiendo árabe, por eso he pensado escribir unas palabras para aquellos pacientes que hablan o leen árabe por que también necesitan ánimo y qué mejor que en su lengua materna. Así que esto va para ellos, si se lo podéis dejar leer..muchas gracias.

سلام!!اسمي كرسينا .سيكون كلامي مختصرا .جَمِيْعُما نَشْهُرُ بالفلق بهذه الحالة يسبب كُرون بروس .  
بغيت نقسم معك تفكير مشجع على ما يقول الله للمستقبل لان نحتج اخبر أفضل . شفت هذه البركات رائعة مكتبة في  
الكتب السماوية:

سيهلك الاشرار الذين يؤذوننا بسبب انانيتهم: «الاشرار . . . ينقضون من الارض، والغادرون يُقتلعون منها». —  
امثال ٢: ٢٢.

سيحوّل الارض الى جنة جميلة: «تبتهج البرية والارض الفاحلة، وتفرح البادية وتزهر كالزعفران». — اشعيا  
١: ٣٥

سيمحو الامراض: «لا يقول ساكن: انا مريض». —  
اشعيا ٣٣: ٢٤.

.غادي تلقى معلومات فلور على الله بالغة دليلك او ممكن ان تكلمي معاي jw.org في هذا السيت

أتمنى أن تتحسن قريباً  
بارك الله فيك

---

Buenas noches

Envio el dibujo que ha hecho mi hijo de 5 años agradeciendo lo bien que cuidais a su yaya que esta ingresada en hospital dexeus de Barcelona.  
Muchas gracias a todo el equipo por cuidarnos y tratarnos tan bien. Ya lo hicisteis durante mi embarazo, parto... y ahora mi madre sólo tiene buenas palabras por el trato y cariño que esta recibiendo estos días que son tan duros tanto para los pacientes como para los familiares. Nosotros, los familiares solo podemos agradecer desde nuestras casas el cariño que dais a nuestros seres queridos ya que nosotros por las circunstancias no podemos acompañarlos, sois unas grandísimas personas y los verdaderos héroes de todo esto.

Os mandamos un gran abrazo, mucho ánimo y fuerza a todo el equipo.

Muchísimas gracias



Hola campeón o campeona.

Sé que ahora mismo estarás luchando para superar el virus, yo quiero decirte que sé que puedes superarlo. Soy Martina, quería hacer esta carta para decirte que estamos en cuarentena por ti y por muchos más como tú , ahora mismo sé que lo estarás pasando mal , pero no te preocupes porque sé que lo superarás , tu solo piensa que tus seres queridos estarán pensando en ti y diciendo ( es un luchador )

Todos estarán orgullosos de ti, ahora mismo tu eres un ejemplo a seguir porque estas luchando por ti y por todos, cuando se acabe esta crisis tendrás todo el tiempo para hacer lo que tú quieras pero ahora tienes que ser fuerte y superar esto, sé que te ahora mismo estarás asustado y te preguntaras” por qué me ha pasado esto a mí? “, eso da igual, lo importante es que te recuperes y seas fuerte. Los sanitarios te están cuidando para que tú puedas salir y ver a todos tus familiares y cuando los veas abrazarlos , y achucharles todoo el rato , cuando se acabe todo esto serás una persona magnífica y mejor de lo que eres ya .Espero que nunca dejes de luchar no solo por este virus si no luchar por tus familiares, por tus amigos ... para mi eres un campeón o campeona pero no ahora sino siempre ,cuando pase todo esto espero volver a verte estar tan feliz como estabas antes , volver a abrazar a todo el mundo , como te he dicho antes , espero que te recuperes muy pronto y puedas salir del hospital y estar más alegre de lo que estabas antes , te deseo mucha suerte a lo largo de tu vida .

Atentamente Martina

Un abrazo.

---

Buenas, mi nombre es Soraya. Soy de Priego de Córdoba y desde que empecé la carrera vivo en Málaga. Ambos lugares lo considero un paraíso, me siento muy afortunada. Estudié Administración y Dirección de empresas y actualmente trabajo en Onda Cero Málaga.

Con la situación que actualmente vivimos me ha tocado estar lejos de mi familia, trabajo desde casa y bueno vivo con mi chico, que es la única compañía que he tenido en estas dos semanas de confinamiento. Las nuevas tecnologías nos acercan mucho a nuestras familias y amigos, pero ya se extraña el calor de un abrazo.

Pero bueno... que le voy a contar a usted... Que se encuentra en un hospital...

Cada día me propongo sacar un ratito para escribir una carta. Creo que es una forma bonita de aportar mi granito de arena.

Imagino lo duros que son los días en el hospital, bueno en realidad no, creo que es imposible de imaginar...

Mi mayor deseo es que todas las personas que estáis hospitalizadas podáis volver pronto a casa, curados y en breve abrazar a vuestra familia. Porque si es duro pasar este confinamiento en casa encerrados, más duro será pasarlo en el hospital...

Bueno, hoy me gustaría aportar mi granito de arena para que las horas pasen más rápido, para ello se me ha ocurrido adjuntarle unas fotos de Priego y de Málaga, de esta forma siempre que coja mi carta podrá ver algo hermoso.

Mi precioso pueblo y al que tanto añoro: Priego de Córdoba



La playa de Málaga, a la que tanto me gusta ir:



---

Hola, compañera, compañero.

No te conozco pero en esta guerra que nos ha tocado librar a todos no puedo llamarte de otra manera. Todos somos compañeros de un equipo que luchamos en el mismo barco. Por eso, aquí estoy.

Sé que ahora mismo a ti te toca estar bajo el apoyo de todos, pero esto, como dirían en mi pueblo, son "panes prestados". Hoy por ti, y quien sabe si mañana será por mí. Ojalá estés bien, y salgas pronto de esta. Tu familia, tus amigos, e incluso los conocidos que antes "ni fú ni fá" se alegrarán de verte sonreír cuando vuelvas de esta batalla.

Aquí fuera todo se está viviendo intenso y raro. Pero sinceramente, yo lo estoy viviendo esperanzador. Qué curioso, ¿no? En una situación sin precedentes, aparentemente catastrófica y desoladora, estamos viendo más luz que nunca. Será porque la buscamos. Será porque estamos más unidos que nunca o será porque confío en la humanidad, que somos los que estamos encendiendo velas de esperanza de cualquiera de las maneras posibles.

No puedo negar que me ha salido algún: ¡Qué raro es todo esto! con tantas noticias alarmantes, catastróficas y desalentadoras. Pero parece que nos están poniendo a prueba el nivel de calidad humana de esta sociedad. Estoy segura, que habrá muchas cosas en las que seamos diferentes tú y yo, pero también estoy segura que hay muchas más en las que nos parecemos, a pesar de no conocernos. Y por eso, me atrevo a decir que estoy

segura de que, pensarás que esta situación sin precedentes también está sacando bondad humana incalculable.

Cada uno como puede. Cada uno como sabe.

Yo soy directora creativa en una agencia de publicidad, y la verdad, en estos momentos me gustaría ser ingeniera, o investigadora para poder tener soluciones tangibles a este problema. Pero mientras esos compañeros llegan a conseguirlo, (que llegarán pronto, no te quepa duda) yo solo puedo escribirte que es una de las cosas que mejor sé hacer.

Te quiero dejar una foto con mi abuela de la primavera pasada. Solo me queda ella de abuelos; y la quiero a morir. El otro día, le hice un texto, aunque ella no lo ha leído todavía. Yo soy la de espaldas.

Espero que vaya bien y me escribas cuando todo esto pase, o cuando quieras, para contarme que ha sido duro, pero has podido contra el virus. Yo estaré poniendo velas, para que la luz de esperanza que nos queda, no se apague nunca.

**Fuerza, ánimo y suerte de la buena.**



#### *MI NIRVANA PERSONAL*

*La Carmen dice que cuando voy a verla. Que ella no cree que esto sea para tanto.*

*Le digo que tiene suerte, que tiene patio y casa grande. Que puede subir y bajar escaleras. Que sus conejos se alegran cuando la ven llegar con almendras secas, y sus plantas agradecen cómo las cuida.*

*Me cuenta que el libro que empezó ayer le gusta porque tiene historia. Y ya son 15 los leídos en lo que llevamos de año. Qué envidia le digo cada diciembre cuando le paso a ordenador su listado de libros leídos.*

*Hace 89 años, cuando el analfabetismo era cultura; leer, escribir y "hacer cuentas" era apto para muy pocos. La Carmen, huérfana de guerra, trabajaba, cuidaba y vivía sin miedo, en al progreso.*

*Con 6 años empezó su vida adulta. Será por eso, y después de todo que ha perdido el miedo, incluso a lo invisible.*

*Dice que esto ya lo ha vivido. Que nos han quitado la libertad. De otra manera, pero como algún día ya pasó.*

*Con la inocencia de una niña y la confianza que supone no tenerle miedo a nada. Siempre ha sido de género rebelde. Independiente, constante, sencilla y valiente.*

*En su afán por aprender olvidó todos los límites, y aprendió de sus propias ganas.*

*Desde hace mucho tiempo, lee más de 50 libros cada año. Cree que lee lento y comete faltas de ortografía. Los demás callamos porque no tenemos libros que contar.*

*Le digo que voy a verla pronto, que será mi primera visita. Abrazarla, ahora mismo, sería entrar en el nirvana. Ella prefiere seguir creyendo en su dios. Y pone velas para que, a pesar de lo vivido, todo esto se acabe pronto.*