



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

21-04-2020

Bon dia, us fem arribar cartes i dibuixos que nens de l'Escola del Bosc de Rubí, han volgut fer arribar a tots els pacients i personal sanitari que viuen aquesta pandèmia de tant a prop, motes gràcies! Nosaltres ens quedem a casa

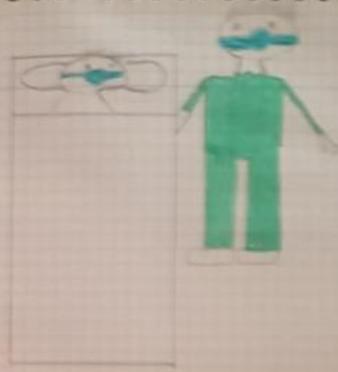




Hola, em dic Paula i tinc
8 anys. Aquests dies no
us heu de preocupar perquè
perquè aquesta guerra la
guanyarem, només heu de
lluitar per la vida.

Molts ànims, que molt
aviat podreu veure a
la vostra família i ens
donarem molts petons i
moltes abraçades.





gracias por salvarnos vidas.



Hola, em dic Laura, ting 8 anys i soc de Rubí.

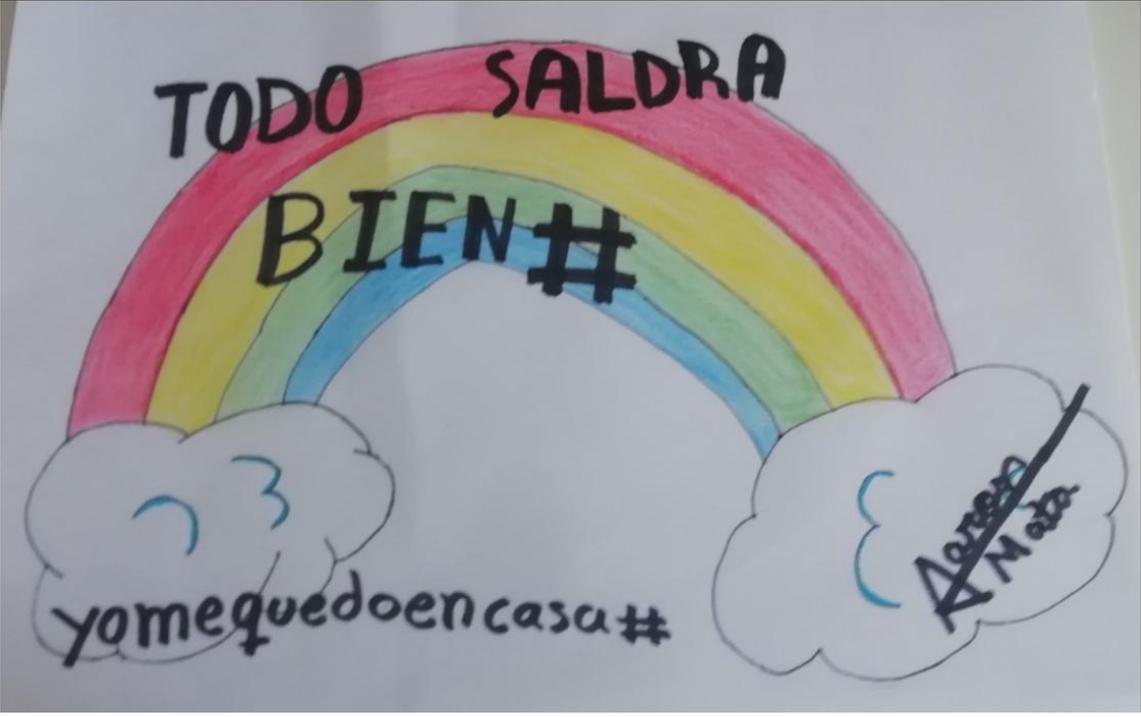
Com estas? Espero que molt millor que ahir.
Has de ser fort i lluitar contra aquest virus.

Sé que estas tancat en una habitació. Jo
estic tancada a casa també, per aconseguir
que això s'acabi i poguem tornar a casa
vostra.

Jo a casa aprofito per fer pastissos i
magdalenes. Tant de bo pogués enviar un
trac de pastis per animar-te, però segur que
aviat estaras a casa i en podras menjar un de
ben gros.

TOT ANIRA BÉ! Molts ànims i molts petons
virtuals dels que no contagien! ♡ muack
t'envia també un dibuix.





TODO SALDRA

BIEN #

yomequedoencasa #

~~Aprender A Matar~~

Hola, soc la Noa i tinc 12 anys. Heu de ser valents i valentes i lluitar contra aquest virus. Heu de pensar que cada vegada queda menys per tornar a veure a la família.

Molts ànims a tots i a totes que molt aviat ens tornarem a veure.

Us deixo un dibuix perquè us animeu.

tot
anirà
be!



Buenas noches;

Desde la EIDH queremos aportar nuestro granito de arena y enviaros todo nuestro cariño a los sanitarios que estáis haciendo este magnífico trabajo, pero también enviamos nuestro cariño y apoyo a los pacientes con estas dos cartas que os adjuntamos.

Gracias a vosotros por ser unos valientes y a ellos por resistir de forma incansable.

Cordialmente.

Hola!

Te escribo porque aquí fuera todos nos acordamos de ti y cruzamos los dedos para que no pierdas las fuerzas para seguir luchando.

Te preguntará porque te escribo. Lo hago, porque me gustan los valientes, por eso, quiero que recuerdes que tú eres uno de ellos. Uno de los que lleva grabado en su pecho la V de valiente.

Sé que no es fácil ser fuerte y valiente contra la corriente, lejos de tu familia, fuera de tu casa. Aunque los héroes te cuiden y te acompañen durante el día, puede ser difícil no sentir nostalgia o miedo. Pero es que los valientes como tú, cogen todo eso, lo guardan en la mochila de la vida y lo convierten en ganas, fuerza, motivación y valentía. Sé valiente, porque aquí fuera te necesitamos, queremos aprender de ti y contigo, porque no todos somos tan fuertes y tan valientes como tú.

Qué me dices? Hacemos un trato?

Tú le enseñas a ese extraño llamado covid-19 que tú eres valiente, fuerte y que la vida es tuya. A cambio nosotros te esperamos aquí con ganas e ilusión, con un oído atento y una sonrisa para que nos enseñes a ser valiente como tú.

La valentía es un talento, es magia que se lleva dentro, aunque a veces no lo recuerdes, pero está ahí y casi siempre la usas en tu día a día, en las cosas más pequeñas que se convierten en cosas inmensas. Eso es lo que tú haces. Por aquí curaremos tus cicatrices a cambio de que tú dejes la huella de valentía en nuestros corazones.

Recuerda que hemos hecho un trato. Cuando las fuerzas te fallen, cuando tengas miedo o dudes de ti aunque sea un segundo, vuelve a leerme y busca la magia de esa valentía.

Nos vemos pronto valiente.

Con amor

Yolanda Castillo

Co-directora de la EIDH.

Hola!

Aunque tú no me conoces, en la calle, todos conocemos un poco de ti, de tu historia, nos preocupamos porque salgas victorioso de esta situación.

A diario se habla de los héroes que están ahí cuidándote incansablemente, que dan su mejor para que todo vaya bien; pero yo quiero recordarte algo: Tú también eres un héroe. Es verdad, no llevas capa ni vuelas, pero haces algo mucho más increíble con una bata en una habitación de hospital. Te mantienes firme ante un desconocido que es desagradable y que intenta robar tu salud. Pero desde cuando un héroe como tú, se rinde?

Ya me parecía a mí que no!

Demuéstrale a ese virus que eres tú quien va a vencer, que tienes muchas cosas que hacer, mucho que compartir y como todo héroe, mucho que enseñarnos a los que estamos aquí fuera en la retaguardia.

Como todo héroe, también tienes momentos de incertidumbre y miedo; pero es que los valientes también tienen miedo. Pero los héroes ven por encima del miedo. Y tú eres un héroe. Uno de esos que se viste con un traje de fortaleza y su capa es una sonrisa. Eres invencible, por eso, ese virus no acabará contigo.

Fuera contamos contigo, queremos aprender de ti, de tu historia, porque tú eres importante y quiero que lo recuerdes.

Un abrazo

Roberto Castillo.

Co-director de la EIDH.

Apreciado Médico

Aprovechando este medio, le escribo en esta oportunidad para hacerle llegar mi más profundo agradecimiento por la labor sin descanso que están realizando, al cuidar de la vida de muchos, que aunque son desconocidos, no tengo duda que lo hacéis con toda la profesionalidad y gran vocación que tiene consigo ser un buen Doctor.

Nos alegramos contar con personas como usted, que dejan todo de sí misma para dar a otros sin esperar nada a cambio, sin importar el cansancio o lo que llegue a costar, sabemos que tienen presente vuestra misión de servir. Aunque estos momentos son difíciles para mantener un buen ánimo, está demostrado que tener una actitud positiva puede hacer mucho bien y que de cierta manera sea mejor el día.

Quiero que sepa que usted es muy importante, y muchos ahora lo vamos valorando, quiero darle mi profundo respeto y aprecio, como dice un libro muy conocido: que debemos tener en alta estima y tratarlos con amor, por el trabajo que hacen quienes velan por nosotros.

Sabemos que no se trata sólo de vocación todo lo que hacéis, sino que también se nota el amor que le tienen a las personas, y el aprecio por las vidas, como si fueran las propias, eso es realmente amar al prójimo como a uno mismo!

Tras sus turnos de trabajo pudiera parecer que no tuvieran grandes resultados, pero como dijo un sabio de la antigüedad: el hombre bueno recibe la recompensa por sus acciones.

Estoy segura que gracias a vuestro aporte, por su profesionalidad y por ese amor que tiene hacia las personas, muchos pacientes, no solo se están recuperando, sino que se están sintiendo cuidados y acompañados en estos momentos cuando más lo están necesitando, sin duda demostraran la gratitud que sienten por ustedes, y eso es una bonita recompensa.

El mismo libro comentado antes también habla sobre el verdadero amor, dice que es paciente y bondadoso y que no busca sus propios intereses, no cabe duda que esta descripción es una radiografía de sus sentimientos y acciones. Nos sentimos muy privilegiados de contar con profesionales como usted.

Me despido con el deseo que todo esto pase pronto y que pueda contar con una buena salud al igual que sus familiares y personas queridas.

Reciba un fuerte abrazo de mi parte.

Fiorella

Holaj! ☺

Como estas ¿? Espero que tus días en el hospital sean muy cortosj!!!!!! Y cada día estés mejor y más animad@

Me llamo Cristina y tengo 42 años.

Y a día de hoy tengo la oportunidad de trabajar desde casa, Mi trabajo es atender al teléfono en una importante empresa de gafas. Es entretenido. Ya llevo casi 20 allí trabajando. Son muchos años. Y también cuidar de mis dos hijas de 14 y 7 años. Bueno la de 14 en breve hará ya 15j!!

15 años... se me hace mayor y yo tb me hago mayorj!!! Ella lleva mas o menos bien lo de estar en casa, ya se sabe, un móvil y con eso ya se crean su mundo.

Y la pequeñaja pues... aunque lo lleva muy bien, quiere calle, parque y amigos. Claro como le explicas que va a estar un par de semanas más en casa. Que ya lleva 1 mes largo... por mucho que existan tanta tecnología juegos y demás....

Ahora ya sabemos que es muy probable que no vuelvan al colegio... así que bueno hacen sus deberes, pero hay muchas horas y los días se hacen largos...

Bueno a lo que iba, sobre todo, esta carta es para poder hacerlos la estancia en el hospital un poco más amena y fácil, por suerte no me he visto en la situación, pero mi hermana de 43 años que ha estado ingresada por covid19 y ha sido duro.

Lo bueno de todo ¿? Es que salió, por lo que espero de corazón que igual que ella, tu estancia sea MUY CORTA ¡!!!!

Los que estamos fuera, somos afortunados, pero sabemos que la situación no es fácil, desde fuera te pido que luches y cada pienses en algo bonito, algo que te gustaría vivir fuera de esas paredes, eso te dará fuerzas para seguir¡!!!!

Ya que igual que todo esto comenzó.... acabará. Y TODOS SALDREMOS DE ESTA MAS FORTALECIDOS Y MEJORES PERSONAS

Te cuento: en mi comunidad cada noche, aplaudimos sobre todo a los sanitarios que tanto os ayudan y os cuidan, que se merecen mucho más reconocimiento está claro, pero bueno si empezamos por ahí bien esta. Pues bien, después tenemos otro vecino que pone música. Y aunque sabemos que esto se está "llevando" muchas vidas, intentamos animar y apoyarnos es estos momentos que casi todo el mundo tendrá alguien cerca que esté pasando por esta situación y sentirnos afortunados

Ojalá y esta pesadilla acabe pronto para todos, y vosotros lo que estáis lejos de vuestras familias podáis sentirlos de nuevo arropados y en compañía

Y podamos aprovechar y volver a disfrutar del buen tiempo que viene, de las tardes en un paseo al sol, con un helado o una cerveza. De los días largos de verano en chanclas en cualquier sitio, con una tapa de tortilla o unas croquetas caseras ¡!!

Resumiendo, nos queda mucho por hacer, muchos ratos que volver a apreciar, con un libro, una serie, y la compañía de los nuestros.

De esta saldremos ganadores de esta lucha que nos ha tocado vivir y conocer ¡

De corazón mucha suerte y ánimo para todos los días que vienen ¡!!

Un abrazo muy grande ¡!!

Hola amig@,

¿Cómo estás? Espero que estés mejor que ayer y peor que mañana!

Soy Maria Vives, tengo 14 años y vivo en Barcelona. Voy a tercero de eso pero como ya sabrás o imaginarás, no tenemos cole ahora. Pero bueno deberes no me faltan, de hecho creo que trabajo más hora que antes, jajajaja. Ahora empezaré las clases online y más adelante supongo que también nos pondrán exámenes online.

En mi tiempo libre me encanta hacer deporte, juego al fútbol y al básquet. ¿A ti te gustan también? Estamos en una situación que no me permite hacerlo, pero gracias a que estamos así me está sirviendo para hacer cosas nuevas que antes o no tenía tiempo de hacerlas o nunca me había planteado hacerlas. Estoy aprovechando para pasar más tiempo con mi familia, para ver pelis, para hacer recetas y para saber valorar todo lo que tengo (familia, casa, comida, salud, felicidad...).

Querido hermano o hermana, no te conozco aunque no me hace falta hacerlo para saber que eres una gran persona, porque sois muy valientes y luchadores. Sois un claro ejemplo a seguir, tenéis valores que a todo el mundo le gustaría poseer.

Hoy ha estado todo el día lloviendo, hace frío y no ha salido el sol. Pero no pasa nada, en nuestras vidas habrán muchos días así, días en los que no tendremos ganas de hacer nada, días que no todo será como esperábamos..., pero al final todo saldrá bien. Y tu amig@ y compañero de vida, porque compartimos: aire, tierra, mar, calles..., tú vas a ponerte bien. Vas a salir de esta como habrás salido de muchas más, y esta vez aún más fuerte. Te envío todo mi ánimo y mi cariño. No estas sol@, hay un maravilloso equipazo que trabaja cada día para que esta situación tan horrible se acabe. Hay médicos y enfermeras que con sus manos miraculosas y con la ayuda de Dios, harán que estés de vuelta con tu familia en menos de lo previsto y sigas siendo feliz como seguro que lo has estado siendo hasta ahora. Yo desde mi casa en confinamiento no puedo hacer gran cosa pero rezo para que todos vosotros os pongáis bien en cuando antes, en especial por ti. Y sobre todo, no estáis solos porque tenéis a Dios, la ayuda más grande que se puede tener, ten fe y confía en Él. Te mando mucha fuerza, ánimo y un abrazo muy fuerte. Todo irá bien, de hecho, ya está yendo bien. Antes de despedirme quiero que hagas una cosa muy rápida. Quiero que cierres los ojos y que te imagines con un ser querido en un lugar, el que tú quieras. En la playa o en la montaña, en Londres o en París, donde quieras. Imagínate a esa persona que tanto quieres y a ti paseando en el atardecer con una deliciosa bola de helado, de tu sabor preferido, disfrutando del paisaje con una cálida y agradable brisa. ¿Se siente felicidad verdad? La misma felicidad que quiero que tengas siempre, por mucho que a veces cueste, todo el tiempo que esto dure. Porque siéntete afortunado, hay mucha gente que os apoya, que os quiere, que os cuida, que os espera con los brazos abiertos para daros un achuchón bien grande cuando os vuelva a ver.

No me extiende más. Con todo mi cariño y afecto,

Maria Vives T.

Muy querido hermano o muy querida hermana,

Me gustaría compartir contigo unas palabras. Pues no podemos estar cerca físicamente, pero sí que podemos unir nuestros corazones en la distancia.

Para comenzar voy a presentarme, aunque quiero que sepas que te considero mi hermano o hermana. Y a pesar de no conocerte, te quiero. Sé que eres una persona única e irrepetible. Con unos dotes increíbles. Con muchas, o quizás menos, historias por contar. Que seguramente, ahora estás pasando un momento más difícil, pero ahí estamos. A tu lado. Dándote un abrazo. Todo el cariño y toda la fuerza posible.

Bien, voy a hablar un poco de mí, para distraernos, soy una chica de Barcelona, estoy estudiando en la universidad. De hecho justo hace un mes y medio estaba en Italia, pues de Febrero a Julio iba a estudiar ahí las últimas asignaturas de la carrera. La verdad es que no sé si llegué a estar tres semanas, que volví viendo cómo avanzaba la situación. Y tampoco llegué a ir a clase jajajaja. Aunque ahora estoy siguiendo las clases online. A distancia también. De momento, muy bien. Me cuesta un poco entenderlas porque al final no practiqué mucho el italiano. Pero poco a poco voy aprendiéndolo. Bueno, una anécdota más para contar. Un Erasmus peculiar. Curioso. Especial. Diferente. Una gran experiencia. Sin duda. Pude visitar un poco la ciudad, antes de que emplearan medidas más restrictivas, así como conocer nueva y maravillosa gente de culturas distintas. Además del tema estudio, me gusta también la música y el fútbol. Jugaba los lunes a una liga universitaria. No era muy profesional. Pero ha sido una manera de seguir con este deporte durante mis años de universidad. Pudiendo compaginar ambas cosas. Y también, leer, quedar o hacer actividades con personas, rezar, aprender... ¿Tú qué aficiones tienes?

También, estoy dedicando tiempo a los demás. Y cosas distintas a las que hacía antes. Con alegría. Aunque hay algún que otro momento más complicado.

Ahora si quieres, puedes contarme alguna cosa tú, algo que te apetezca o que se te ocurra. Me hará mucha ilusión escucharte.

Qué alegría! Me encanta!! ¿Hay algo más que quieras decir?

La verdad es que me está encantando compartir este rato contigo. Eres genial! Un auténtico crack!! Te admiro muchísimo.

Para continuar, te propongo que juguemos a decir palabras que empiecen por la letra A: Amor, Alegría, Aptitud. Ahora tú, ¿sabrías decir alguna más?

Qué divertido, es muy agradable este tiempo contigo. Muchas gracias por querer compartirlo conmigo. Es un honor y un placer.

Para ir finalizando estas palabras llenas de cariño, deseo mandarte muchísima fuerza, muchísimo amor. Todo mi apoyo. Un muy fuerte abrazo. Una gran sonrisa. Vamos a cerrar los ojos, y vamos a imaginarnos ese paisaje que tanto nos gusta.

Hemos compartido un gran momento. Eres muy especial. Me ha encantado conocerte.

Bona tarda:

Em dic Montserrat i tinc 83 anys, estic be. El motiu d'aquesta carta es perquè desitjo agrair a tot el personal d'aquest Hospital (metges

infermeres i personal de neteja etc.) la tasca que esteu fent vers els pacients. Es una tasca molt dura, ja que us va la salut. Soc sincera no soc de les que surten cada dia a les 20h. aplaudir, però dins el meu cor us admiro molt. També m'ha ajudat a fer aquesta carta unes paraules que va dir Jesús "Per tant feu els altres tot el que voleu que us facin a vosaltres" Vosaltres ho esteu fent.

Us desitjo a tots que continueu amb aquesta labor tant meravellosa.

¡Hola!

Quiero mandarte toda la fuerza, ilusión y cariño posibles. Sé que en estos momentos todo es complicado pero tengo claro que vas a salir de esta, vas a volver a bailar, a gritar, a cenar con tus seres queridos. Eres una persona muy fuerte y lo estás demostrando.

Estoy segura de que muchas veces tendrás bajones y querrás abandonarlo todo, es normal, pero no dejes que el miedo hable por ti, demuéstrate de lo que eres capaz y enséñales a todos lo fuerte que eres.

Esta lucha, vas a ganarla, ya lo verás.

Sé fuerte,

Belén.

Hola: ahí seguís al pie del cañón, ya lo sé. Yo aquí al lado de la ventana, con el sol revoloteando, (esto parece el Sur, o el Mediterráneo....es una cosa!!!.....Sé que casi todos los días os suelto el parte meteorológico, ya pero me sorprende tanto este mes con el sol de nuestro lado!!!.

Bueno, estoy contenta por el sol y contenta por toda la gente que es dada de alta. Por todos los avances pasito a pasito.

Supongo que estáis algo mejor, de ánimo sobre todo. Espero que más tranquil@s también. Y que el miedo cada vez esté siendo más pequeñito.

Recuerdo un año, no muy lejano en mi trabajo, que un día sí y otra tarde también, tenía que venir la ambulancia y los ertzainas. Fue terrible. Se iba a trabajar con miedo, porque no sabías que iba a sobrevolar ese día nuestras cabezas. Y es duro, es duro. Y sobre todo cuando no estás preparad@ para esas situaciones...¡¡qué voy a contaros!...

Bueno, buen día y buenos turnos

Un abrazo

Marian

Hola.

Mi nombre es Andrés Suárez. Soy cantautor. Nací en Ferrol aunque pasé mi vida, de los tres a los dieciocho años en Pantín, una aldea aún más al norte de Galicia.

Llegué a Madrid hace más de diez años con el sueño de cantar en el metro, en el Libertad 8, de viajar y vivir de mis canciones. A día de hoy puedo decir que pago mis facturas con mis canciones. Soy la persona más afortunada del mundo.

Hace tres días cumplí treinta y siete años.

Disculpa mis malos modales, perdona que te tutee. Lo cierto es que me importa menos de nada si eres hombre o mujer, tu edad, tu ideología política, tu inclinación sexual. Te estoy dando la mano. No sé si es pretencioso, tal vez no la necesites, pero si es así, aquí la tienes. Y mi abrazo. No se abraza de usted.

Soy hijo de un ángel caído que lleva más de cuarenta años defendiendo la sanidad pública. Mi hermana trabaja en una residencia de mayores (no hay trabajo más noble y hermoso). Mi mejor amiga, hermana no de sangre, es médico en el Huca de Oviedo... sé de primera mano lo que está pasando ahí fuera. Tal vez no sepa lo que es estar en una UCI, es cierto, pero he perdido a seres queridos y otros, la gran mayoría, han salido. Por todo este coñazo que te acabo de soltar, déjame decirte algo: solo si te rindes, pierdes. Si te abandonas al dolor, al pesimismo y te dejas llevar en esta tercera guerra mundial, por supuesto, no habrá medicina. Ya puedes estar rodeado de ángeles, como ahora, que no podrán hacer nada. Por favor, LUCHA, RESISTE. No es una suerte de palabrería, es real. Aférrate al humor, a tu familia, tus amigos, agárrale la mano a un enfermero o canta el "resistiré", pero lucha. Ya llegan las medicinas, el refuerzo de personal sanitario, los respiradores en aviones cada día, millones de euros a la sanidad (al fin, lección aprendida), todos donamos dinero o lo que podamos, estamos unidos al fin. Esto es la recta final. Ya lo creo. Resiste, con todas tus fuerzas. No te imaginas cómo y cuánto estamos aquí, a tu lado.

Quisiera pedirte algo, perdón por la confianza: la respuesta a mi carta será venir a uno de los conciertos que daré en mi gira #AS2020, la que tuve que posponer. Quién sabe, tal vez sea #AS2021, eso no me importa ahora, me importa que salgas de ahí. El caso es que me gustaría que la respuesta sea conocerte en un concierto (post concierto, mejor). Escíbeme, hoy en día estamos conectadísimos con las redes. Te invito a venir y a un abrazo luego. O un albariño. Tal vez como cantautor no sea la alegría de la fiesta, pero del abrazo tengo unas ganas increíbles.

Gracias por leerme. AGUANTA. Sal de ahí y cumple tu parte del trato.

Andrés Suárez.

Hola, buenas tardes amigas y amigos que estáis en una habitación de hospital esperando vuestra curación, que pronto va a llegar.

Os imagino no se...igual podéis leer, oír la radio...ver la tele...No sé, la verdad, como pasáis el tiempo a parte de luchando por vuestra curación. Lo que sí es seguro es que tenéis activa vuestra imaginación. Y con la imaginación podemos hacer múltiples cosas. Aunque estéis entubados, con el respirador, acostados, medio incorporados en la cama, molestos siempre con la misma postura. Unos ratitos peor y otros mejor, incómodos siempre, con ganas de ir a casa. Pero seguro que pensáis y pensáis...Pensar siempre en positivo. Imaginar cómo va a ser vuestra salida, vuestro encuentro con familiares y amigos que os esperan con los brazos abiertos para daros el cariño y calor que ahora no os pueden ofrecer.

Todo va a pasar y os vais a encontrar con los vuestros. Imaginar ese día, pensar en ese día...

Mientras os envío mi cariño i mi fuerza. MUCHO CARIÑO Y MUCHA FUERZA

Maria Jesús



HOLA.....EGUNON.....BON DIA.....BOS DÍAS...BON JOUR...☺

Espero que l@s que hayáis estado de turno, estéis bien y podáis descansar, y l@s que habías entrado, hayáis podido disfrutar del descanso.

Ahí os esperan vuestr@s pacientes. Dependiendo de vosotr@s: de vuestros cuidados y atención.

Pienso que poco a poco iréis saliendo de lo más oscuro de esta situación que nos tiene con el corazón encogido.

Sois un@s campeones y os estamos muy agradecid@s. Y muchísima gente no va a olvidar que habéis estado ahí en situaciones deplorables, y a pesar de eso y demás miedos, habéis cuidado de sus seres queridos.

Pero bueno, ahí vamos con vosotr@s subiendo poco a poco esta montaña, y pronto, al culminar la cima tendremos ante nosotr@s nuevas vistas, y de verdad espero que para much@s sean nuevas de verdad!

De todas formas ENTRE TOD@S (o mayoría, tendrá que ser).

Bueno, MUCHAS GRACIAS/ ESKERRIK ASKO/ MOITAS GRAZAS/ MOLTES GRÀCIES/MERÇI
BEAUCOUP

UN abrazo

Marian



Querido paciente

Mi nombre es Raquel, y con estas palabras quiero transmitirle todo mi apoyo, cariño y comprensión en estos momentos tan difíciles que está viviendo.

No piense que está solo, aunque lo sienta en su interior. Hay un gran equipo humano, cerca de usted, que lo cuida con absoluta dedicación y esfuerzo como son: médicos, enfermeros, celadores, personal de limpieza, cocina, seguridad, laboratorio, mantenimiento de instalaciones, administrativo, dirección,... ¡y me olvido de alguien!

Seguro que también tiene familia y amigos que están pendientes de usted y que le demuestran su cariño.

Y, por otro lado, estamos los que, sin conocerle, le admiramos como ejemplo de valentía y fuerza para enfrentarse a éste enemigo.

No lo dude, no está solo y por encima del virus están la fortaleza y sentimientos humanos como el amor: un sentimiento capaz de superarlo todo y llegar a todos los sitios. Para el amor y el cariño no hay barreras ni aislamiento posible donde no llegue, es la fuerza mas poderosa que tenemos los humanos.

Además, es admirable como en los peores momentos se puede llegar a tener una paz interior que sobrepasa la comprensión humana, para salir victoriosos.

No deje que el miedo, las dudas, la incertidumbre o temores le venganzan. Tenga esperanza en que todo este sufrimiento es temporal y nos espera un futuro mejor.

¡SALDREMOS ADELANTE!

Con todo mi cariño y un fuerte abrazo

Raquel Borreguero

Hola! Me llamo Sandra.

Hoy me apetecía hablar con alguien, ya que igual que tú estoy solita, aunque en casa.

Vemos por las noticias que las cosas están mejorando aquí fuera, imagino que poquito a poco también lo hace ahí dentro.

¿Cómo estás? Espero que vayas recuperándote y pronto puedas volver a casa y celebrarlo con los que seguro te están extrañando mucho. Recuerda que aunque lejos, estamos contigo!

Yo salgo a trabajar algunos días y la verdad no siento miedo al hacerlo, tomamos las medidas preventivas que podemos y así nos vamos cuidando. Pero es verdad que no podré disfrutar de estar al aire libre haciendo las actividades de antes hasta que todos, y eso te incluye, podamos hacerlo!

Espero que ese día llegue cuanto antes y los hospitales que hoy siguen un poquito llenos, se queden vacíos.

Muchas gracias por seguir luchando, estoy segura que será una gran victoria!

Gracias también a todo el personal sanitario que me consta que te cuidan de fábula????

Te mando mis mejores deseos en tu recuperación y que tengas una vida muy bonita!

Un abrazo enorme!❤️👉❤️👉❤️👉

Estimados sanitarios,

Me llamo Andrea, tengo 22 años y deseo hacerle llegar ánimo en estos momentos tan difíciles debido al Covid-19.

Estamos completamente agradecidos por el trabajo que estáis realizando, sacrificando vuestra salud por el bienestar de los demás.

"Los héroes no llevan capa, llevan bata"

Aunque es difícil, mantener el ánimo es una buena medicina, como dice un proverbio.

Os seguimos apoyando en esta labor tan ardua que estáis realizando.

Mis mejores deseos y mis cordiales saludos

Buenas. Quería escribir una carta para agradecer a los doctores por la paciencia que estáis teniendo y por la amabilidad que se recibe hacia los pacientes, la verdad es que no se puede agradecer lo suficiente por lo que estáis haciendo, mucho ánimo será duro para vosotros no poder estar con la familia pero la espera valdrá la pena.

Un saludo

Portugalete 19/04/20

Hola: ¿Cómo te encuentras? ¿Estás animad@ o no?

Mira hoy te voy a presentar a mi perrillo. Bueno es de mi amiga pero en sus nueve años que hará el próximo mayo, lo he tenido un montón de días y horas conmigo. Y ahora que no podemos salir de casa, me lo suele dejar. Cada dos días. Me lo deja al mediodía y después de los aplausos y demás se lo llevo a su casa.

Se llama Bost, que para l@s que no sabéis euskera, significa "5". Es un pekinés muy bueno y cariñoso, pero es tan miedoso que a casi todos los perros



les gruñe. No debe entender de tamaños, pues se mete con perros tres veces más grandes que él. Cuando mi amiga lo saca a pasear y pasan por mi puerta, siempre se para y tiene que andar tirando de él.....Estos días que sólo les puedes sacar cerquita de casa, le llevo a un parquecito que tenemos al lado. Yo le suelto para que juegue un poquito con la pelota, pues es un perro que está acostumbrado a correr bastante. Aprovecho un poquito y aunque no se puede, alargo un poquito la salida. Ahora la hierba como lleva tantos días sin cortar casi le tapa. Para lo que quiere es un pillo, como por ejemplo a la hora de los aplausos. Entre palmadas, pitos, cacerolas, silbidos, es un horror para él,

pero ha aprendido que si ladra entre aplauso y aplauso, le tiro su juguete. Así que me paso el rato, aplaudiendo, silbando (que me gusta mucho), y tirándole su lazo (que aparece en la imagen), y él tan feliz y sin ladrar, como si no hubiera ni gota de ruido.....La verdad que lo quiero mucho, y cuando no está de vez en cuando mira para atrás, o al sofá, y es cuando me doy cuenta de que se ha ido.

Bueno, una pequeña curiosidad de mi vida...Y tú ¿a quién te gustaría tener ahí a tu lado?. ¿Quién va a ser el primer@ al que o a la que vas a pegar un buen achuchón?. También podéis hacer un abrazo grupal, abrazándoos tod@s a la vez.

En serio, pronto estarás en casa con tus seres queridos. Ellos te añoran y sienten mucho no poder acompañarte piel con piel en estos momentos, aunque de corazón están contigo. Pero NO DUDES, que pronto os veréis. Sigue así, RESISTE Y PARA ADELANTE, CON ILUSIÓN. Y si algún día te desanimas, no pasa na, somos humanos.

Ah, me ha dicho algún/a vecin@ que te salude. No me preguntes quien, porque no recuerdo, sólo que te esperan para aplaudir junt@s.

Bueno, ÁNIMO.
Marian y Bost

Un abrazo y un ladrido

Querido/a paciente

Encantada de saludarte. No sé quién eres, ni cómo te llamas, pero sé que estas pasando por una difícil situación y es por ese motivo que te escribo esta carta.

Quiero que sepas que empatizo contigo porque más allá de quien seas, tengo claro que estás aguantando y luchando.

¡Mucha fuerza y ánimo!

Seguramente pensarás quien soy yo. Me llamo Mónica, estoy casada y tengo 2 hijos uno tiene 22 años y el otro 16. Vivimos en Hospitalet de Llobregat y estamos guardando la cuarentena en casa siguiendo las recomendaciones que nos dan para nuestra protección y también para la protección de los demás, pero a pesar de que estemos en esta situación de aislamiento tenemos que ser pacientes y pensar que esto es temporal y que muy pronto todos vamos a poder volver a nuestra vida normal.

Una de las razones que tengo para ser optimista es recordar unas palabras que dijo una persona muy sabia: " La fé mueve montañas", así que tengámosla por toneladas ya que la vamos a necesitar para superar estos momentos difíciles en los que nos encontramos y no te rindas nunca porque al final vamos a ver la salida.

Nunca olvides que muchas personas estamos contigo en este momento y que deseamos lo mejor para ti, ya verás como pronto te vas a recuperar y podrás estar en casa con tu familia y amigos.

HOLA TESORO! QUE TAL ESTÁS? MUCHO MEJOR? Que Bien No sabes la Alegría Que Me Das. Yo aquí tranquila, escribiéndote estás breves líneas desde Un Lugar de La Mancha... Se Llama Lillo y no llega a 3000 habitantes, es tranquilo y su población se dedica exclusivamente a la agricultura, aquí hay poco trabajo y para trabajar se desplazan fuera. . Antes de la crisis la casi totalidad de población en activo se desplazaban a trabajar a Villacañas a las Puertas y a Madrid a la Construcción, los jóvenes se marchan fuera a estudiar y regresan en Fin de semana o Vacaciones, por lo que creo que en un futuro este pueblo de seguir así, desgraciadamente pasará a formar parte de los Pueblos Vacidados de España.

Pero Bueno Centrémonos en TI, TU ERES REALMENTE IMPORTANTE! UN MODELO ÚNICO Y EXCLUSIVO EN EL MUNDO MUNDIAL!

ERES MI HÉROE! MI HEROÍNA!

UN LUCHADOR! UNA LUCHADORA!

A Pesar de Haberlo Pasado Regular los días de atrás LO HAS CONSEGUIDO YA ESTAS EN PLANTA

Que Tal Con Tus Compis? Si Los Tienes, habla con Ellos, Contaros Vuestras Vivencias, Aprender, Sonreír Juntos,... ESTAS EN LAS MEJORES MANOS DEL MUNDO!

NO ESTÁS SÓLA O SOLO!

ANIMO! SIEMPRE FUERTE! SIEMPRE ADELANTE! NOS VEMOS EN BREVE TOMANDO UN CAFE!

UN BESAZO SOL! TE QUIERE TU AMIGA DESCONOCIDA!



Portugalete 18/04/2020

Hola querid@ viaj@ en este planeta:

Cómo estás hoy? Para mí ahora es la tarde. Todavía hay sol, pero las calles están más silenciosas y no hay gente. Algún@ que aprovecha a sacar a su mascota, y l@s de las compras de última hora. Me estoy acostumbrando a que haya menos ruido, y no lo crearás pero me molesta un solo coche que pase a mi lado.

Te mando esta imagen que me ha gustado. Porque me da ánimos desde el mensaje

verdadero de que la vida en muchos momentos **cuesta**. Y aquí no lo dice pero hay tramos que hemos ido “**cuesta** abajo y sin frenos” ¿o a ti no te ha pasado?. También me ha recordado algún momento en la montaña que me resultaba difícil y creía que no iba a poder, que no lo conseguiría.

Después al estar en la cima, es cierto que el paisaje era maravilloso y súper agradecida y orgullosa de haberlo conseguido.

Además no sé de dónde serás o vivirás tú, pero dónde yo vivo TODO SON CUESTAS...¡qué me van a contar a mí sobre subir y subir!. Por cierto, cada vez me **cuestan** más. Y esto sí que me **cuesta** aceptar. (Te subrayo las veces que me repito jjjejjj).

Lo que ahora estamos viviendo y sobre todo estás viviendo, **cuesta**, pero **la ALEGRÍA DE LOS TUY@S CUANDO VUELVAS A CASA VA A SER ALGO GENIAL.**

¡Venga, esos amores de la infancia!. Esos recuerdos amorosos y tiernos. Es@s amig@s preferid@s. Todas esas vivencias que están ahí dentrito de tu corazón ponles una lucecita y que te den fuerza para seguir añadiendo recuerdos ahí dentro, que aunque parece pequeño, tiene una gran capacidad, para que toda una vida pueda quedar grabada en él. CAPACIDAD DE AMAR.

LOS TUYOS TE ESPERAN PARA SEGUIR AMANDO: riendo, llorando, ilusionando. Y los demás te queremos ver aplaudir en tu balcón.

Un abrazo

Marian



HOLA: ¿Qué tal estás? ¿Cómo te sientes hoy? ¿Ha cambiado algo?...Dime que sí, que muchas cosas están cambiando, y que cuando salgas las vas a compartir con tod@s nosotr@s. Ayer creo, salió hablando un señor de unos 96 años que le habían dado el alta. ¡Puedes imaginarte lo contento y emocionado que estaba!...Y su familia, ya podrás suponerlo.

NO TEMAS, lo estás haciendo bien. **De esto se sale** y **tú lo estás consiguiendo**. Hay un@s cuánt@s que te añoran y están dándote fuerza desde la distancia esta a la que el bendito virus nos obliga. No pierdas LA ESPERANZA Y **LA CONFIANZA EN TI**.

!!!! TÚ PUEDES !!!!

¿Sabes lo que te va a da mucha fuerza?...pues todo eso que tienes guardadito en el corazón desde siempre. Esos recuerdos que te alientan, que te llevan acompañando tantos años. Desde que eras un/a niñ@. Momentos de cariño; de apoyo. Cuando alguien se ocupaba de ti, porque eras pequeñ@ todavía!!.

¿Recuerdas los amores de la niñez?...Amores como aquellas canicas. Aquel balón desgastado por el uso? .Acaso amor con total lealtad a tu muñeca preferida: tal vez de tela, o de cartón...quizás de porcelana... Yo no puedo decirte, pues a mí no me gustaban nada. Prefería correr, saltar, jugar al hinque. Ah!! Y algo prohibitivo que casi era un juego de chicos: coger un tablón, untarlo de grasa y deslizarnos por la hierba y por la tierra..¡¡Ummm, esto si era uno de mis amores; me encantaba, pero casi siempre acababa con rozones y la ropa agujereada, pero eso poco importaba... ¿A qué jugabas tú?

Y el resto de AMORES a lo largo de tu vida.....¿Qué sientes al recordarlo?

Pues ingéniatelas para salir que la vida continua...y hay que seguir “amando”

Te quieren mucho y lo sabes.

Un abrazo

MARIAN

18/04/20

Querido/a desconocido/a

No sé muy bien cómo empezar, es la primera carta que escribo en estas circunstancias. Pero bueno, ¡por algo habrá que empezar! Así que como dice mi madre empezamos por el principio, vosotros. Todos los que estáis sufriendo en primera persona esta enfermedad, os ha tocado uno de los papeles más difíciles, por no decir el más difícil. Pero en concreto tú, sé que no te vas a rendir, sé que vas a luchar con todas tus fuerzas contra este maldito virus y por supuesto sé que lo vas a conseguir. Por ti, por tu familia, por tus amigos y por todo lo que te queda por vivir junto a todos ellos.

Porque cuando esta terrible pesadilla haya terminado de una vez, volveremos a las calles, volveremos a bailar, volveremos a reunirnos y a abrazarnos, y ¿sabes qué? Que todo tendrá mucho más valor, cada abrazo será especial, cada bebida nos sabrá mejor y cada comida con familiares o amigos se parecerá al paraíso.

Porque vamos a salir de esta, ¡porque todos juntos podemos vencer! Porque no rindiéndote estas aportando tu granito de arena y nosotros desde fuera estamos haciendo todo lo posible.

No te rindas, tu puedes, de eso estoy segura.

Aunque el camino parezca muy largo y que no se ve el final, el final de esta pesadilla cada vez está más cerca y entre todos vamos a conseguir vencer al virus y al miedo y desasosiego que nos provoca, y saldremos más fuertes, más unidos, más solidarios, más empáticos, mejores de lo que éramos.

Un abrazo enorme desde la distancia, espero que te llegue.

Maite Landauro Cervera (Valencia)

Gracias por cuidar de todos, animo saldremos de esta . Laia de 7 años vio esta iniciativa por la tele y me pidió enviar este dibujo especialmente a todas las Enfermeras.



Querido/a guerrer@

Esta carta es para ti, pero antes de nada voy a presentarme para que me conozcas un poco y sepas quién te va a tener entretenido/a en los próximos minutos.

Mi nombre es Lorena y tengo 31 años. Vivo en un pueblo al norte de Palencia llamado Guardo, y tengo una de las profesiones más bonitas del mundo, soy auxiliar de enfermería. Cada día acudo a mi cita llena de esperanza, trabajo en un Centro Socio-Sanitario donde es primordial mantener a salvo a sus residentes pues la inmensa mayoría es gente de edad avanzada con pluripatologías.

Pero... ya está bien de hablar de mí, ahora es tu turno.

¿Cómo te encuentras hoy? No sé los días que llevas en el hospital, pero sí sé que te quedan muy pocos para que todo esto termine. Estoy tranquila porque sé que mis compañeros están haciendo una labor increíble y estás en las mejores manos.

Quiero que cierres los ojos y pienses en todas las cosas que te hagan sentir bien, en todos los momentos bonitos que la vida te ha regalado, la última vez que abrazaste a esas personas que en estos días tanto estás extrañando, y te armes de fuerza para levantarte de esa cama para cerrar este capítulo y volver a tu casa. Quiero pedirte que todo lo que tienes fuera sea dentro gasolina en tu recuperación. Porque se puede, claro que se puede.

Te mando un fortísimo abrazo de esos que recomponen el alma, para que tú sonrisa brille aún más fuerte.

¡TODO SALDRÁ BIEN!

Si en algún momento, tus ánimos aflojan vuelve a leerme. Estoy a tu lado. Contigo. Y muy pronto venceremos esta batalla. Estoy segura.

¡Ánimo!

Esa cena que has pospuesto hasta el cansancio, ese café que no te dio tiempo a tomar. Ese te quiero que se quedó en los labios. Tu plato favorito en el horno a punto de servir. Tu pueblo. Tu barrio. Tus vecinos. Los abrazos de tus familiares. Tu casa. Tu gente. Tu canción favorita esperando para sonar en la radio. Ese parque por el que tanto te gusta pasear. Todo está esperando por ti.

Fuera de este hospital te está esperando todo lo que dejaste. Tu familia está esperando por ti. Yo estoy esperando por ti.

Así que por favor, levanta bien los ánimos y muy fuerte dile a este maldito virus que se ha equivocado de persona, que contigo no tiene nada que hacer, que él es el que está perdido y que juntos lo vamos a conseguir.

Yo sé que no es fácil estar en la cama de un hospital lejos de todo cuánto amas, pero también sé que tu fuerza de voluntad va a valer absolutamente para todo, y que muy pronto saldrás

por la puerta por la que entraste muy malit@ y todo, volverá a comenzar. Lo sé. ¿Y sabes por qué? Porque vas a luchar hasta el final.

Desde un pueblo de la Montaña Palentina llamado Guardo , te mando todo mi ánimo.

Recuerda que: Ser fuertes es la única opción que tenemos y que juntos lo vamos a conseguir.

¡A POR ELLO! Estoy contigo.

Lorena Fernández.

Te escribo porque me acuerdo mucho de todas las personas que estáis hospitalizados y me gustaría hacerte compañía aunque sean unos minutos

Me llamo Luisa, tengo 38 años, trabajo a horario parcial cuidando a personas más vulnerables

Soy de un pueblo cercano a Barcelona

A pesar de los tiempos complicados que estamos viviendo, podemos destacar algunas cosas positivas como por ej: que se dejara que la tierra tome su tiempo para recuperarse de los daños causados por el hombre

Sé que muy pronto volveremos a compartir con nuestros queridos momentos agradables, gozando de buena salud

A mí me ayuda mucho la fe en la promesa de Dios de quitar todo esto en breve

Deseo de todo corazón su pronta recuperación

Bon dia,

Em dic Vera i sóc de Terrassa,

Si pots llegir aquestes paraules és perquè ets una de les persones que estan superant el virus que ha paralitzat al món sencer. Sento molt que ho estiguis passant tan malament però m'alegra contactar amb tu.

És molt difícil imaginar com et sents però ho intento, i crec que és bona idea que en aquests moments trobis pensaments positius que et donin forces per continuar lluitant.

Diuen que és important tenir un objectiu, a curt i llarg termini, per no desanimar-nos. Com m'imagino que ara mateix el teu propòsit és superar la malaltia, podríes proposar-t'en d'altres mentre la pateixes.

Hi ha unes paraules que es van escriure fa més de dos mil anys que segur que has sentit alguna vegada: "Feu als altres el que voleu que us facin a vosaltres". Aquesta molt probablement és una de les claus per ser feliç. Aquest consell el podem aplicar independentment de la nostra situació.

A un hospital, i especialment en aquests moments, hi ha persones que no només fan la seva feina, la fan de tot cor i amb totes les seves forces perquè saben que tenen vides a les seves mans. Per això, un bon propòsit podria ser tenir una bona actitud, dintre de les teves possibilitats, pensant en com t'agradaria que fossin els teus pacients si estiguessis en el lloc del personal sanitari.

També imagino que necessitaràs parlar amb algú, desfogar-te, i probablement no pots fer-ho. Potser et resulta útil la meditació i la oració, siguis creient o no, pot ajudar-te a endreçar les teves idees, aclarir la teva ment, pensar en les coses bones que tens, en el que faràs quan puguem deixar aquesta situació enrere... i en com hauràs canviat tu, gràcies a tot aquest temps que has tingut per pensar i valorar més les coses que de veritat importen. I potser buscar respostes a preguntes que sempre has tingut, però que no et semblaven una prioritat.

Espero que aquestes paraules que t'hagin donat ànims i que et milloris molt aviat,

Vera

Tot i que no ens coneixem, volia escriure't perquè sé que els que esteu ingressats molts cops no podeu rebre visites ni veure a la vostra família. Espero poder fer-te companyia una estona! Em dic Laura, soc una noia de 22 anys i visc en un poblet a prop de Barcelona, un lloc de casetes baixes i envoltat de muntanyes, tot i que ara les veiem només per la finestra.

La veritat és que mai havíem viscut una situació com aquesta, que aturi tot el món, però això també vol dir que hi ha moltíssima gent pensant en vosaltres ara mateix, els que de veritat l'esteu patint. Potser estàs sol o sola a l'habitació, però no oblidis que som amb tu

Segurament ara penses en com voldries que fos tot, en el que trobes a faltar. Jo en moments així sempre m'esforço per recordar que puc mirar al futur. Tornaràs a estar amb la teva família i els teus amics, tot això acabarà!

M'agradaria que em poguessis parlar tu a mi, que potser ho necessites més que escoltar el que algú et digui. Sé que no conec quina és la teva manera de pensar, però no puc menys que compartir amb tu a qui recorro jo quan ho necessito i que mai em falla, que és a Déu. Mira aquestes paraules:

“No es venen dos pardals per una moneda de poc valor? Ara bé, ni un d'ells cau a terra sense que el vostre Pare ho sàpiga. Fins i tot té comptats tots els vostres cabells! Per tant, no tingueu por, vosaltres valeu molt més que els pardals”.

Com que l'importem de veritat, sempre ens escolta, per això jo sempre oro i noto de seguida com em dona pau mental. Espero que pensar en això sigui positiu per a tu!

I sobretot, desitjo que et milloris molt aviat. Que això passi aviat, i quan hagi passat només serà un record. Una abraçada (virtual)!

Hola, sóc una alumna de l'escola Solc Nou de Barcelona, estic estudiant el cicle de TCAI (tècnic en cures auxiliars d'infermeria).

Des de fa uns mesos a les ciutats europees tenim la invasió d'aquest maleït virus que va sorgir de la Xina ,el Covid-19, és un virus que es transmet molt fàcilment i si el nostre sistema immunitari està baix, la infecció es pot arribar a complicar. En aquests moments molts sanitaris estan posant la seva vida en perill per nosaltres, per tal d' aturar el creixement d'aquest i que no es propagui més.

Donem gràcies al servei sanitari que tenim perquè és excel·lent, ja que altres països no poden gaudir d'una sanitat pública per tothom . També hem de ser conscients que ens hem de quedar a casa, per així evitar que es propagui més el virus, si sortim, és molt important la protecció i mantenir les distàncies de seguretat .

M'agradaria fer arribar aquesta carta algú que en aquest moment estigui confinat a casa seva, o en una habitació d'un hospital o en un centre de la tercera edat :

Estimat / ada , no sé el teu nom, no ens coneixem, però aquestes paraules són per tu, per tal que rebis el meu suport i acompanyament en aquests moments tan durs...

Ser que estàs en una situació molt difícil i que no són els millors dies de la teva vida, però ens queda menys, tots junts tornarem a abraçar-nos, sortir al carrer, donar-nos les mans...si treballem, ho aconseguirem!!! i les nostres vides tornaran a ser les que eren. Ja sabem que això d'estar tancats a l'hospital cansa, però aguanta, sigues fort /a , lluita... farem front al coronavirus i sortiràs de l' hospital per tornar a reprendre tot allò que fa uns dies, vas deixar enrere!!!!

Molts petons i abraçades

Martina

#YO ME QUEDO EN CASA

Salutacions!

Hola a tots i a totes, sóc en Xavier Prió, alumne de l'escola Solc Nou de Barcelona. Estic cursant el cicle de TCAI, en un futur (espero no molt llunyà), estaré treballant en algun hospital com ara tots vosaltres. Primer de tot , volia felicitar a tot l'equip sanitari pel gran treball que esteu fent cada dia, vosaltres representeu la valentia, la lluita, la força, que els malalts necessiten per tirar endavant, ho esteu fent fenomenal!, amb coratge i amor, ho esteu deixant tot pels pacients i per seguir endavant i aturar aquesta pandèmia que desgraciadament ens afecta a tots.

M'agradaria oferir unes paraules als pacients que desgraciadament estan vivint això de molt a prop, entenc que estigueu nerviosos pel que us pugui passar, o pel fet de saber que passarà en el futur, el meu missatge és de serenitat, suport, calma, sé que no és fàcil, però heu de resistir, heu de lluitar una mica més per poder tirar endavant, ajudar als treballadors de l'hospital quan us vinguin a revisar o prendre la temperatura, penseu que el personal és escàs, sapiguen que la gent us dóna ànims, perquè pugueu recuperar -vos al més aviat possible, la vostra vida tornarà a ser com era, tornareu amb els vostres éssers estimats, tornareu a abraçar-los, petonejar-los....però tot té un temps!!

Desitjo el millor a tots i totes, espero que aquesta situació acabi aviat.

Us espero fora!!!

Una abraçada

Volia donar el meu agraïment i reconeixement a tots els sanitaris. La vostra dedicació és admirable, i molt heroica, no teniu tots els medis necessaris per poder protegir-vos, ni sou personal suficient en el dia a dia.

Nosaltres, des de casa només us podem oferir el nostre suport i seguir les indicacions de no sortir, i si ho fem per algun motiu, protegir-nos.

Sóc una futura TCAI, estic estudiant el cicle a l'escola SOLC NOU de Barcelona. Per mi sou en exemple a seguir, em sento molt orgullosa de poder formar part en un futur d'aquest gremi.

El meu aplaudiment a les 8 del vespre, no és més que un petit gest d'amor, suport que us puc oferir de tot cor!!, espero que quan tot finalitzi, el govern i les autoritats us valorin i agraeixin tot el que esteu donant.

M'agradaria donar ànims a tots els malalts fent arribar aquesta carta :

Estimat / ada , no sé el teu nom, no ens coneixem, però aquestes paraules són per tu, per tal que rebis el meu suport i acompanyament en aquests moments tan durs... Ser que estàs en una situació molt difícil i que no són els millors dies de la teva vida, però ens queda menys, tots junts tornarem a abraçar-nos, sortir al carrer, donar-nos les mans...si treballem, ho aconseguirem!!!, i les nostres vides tornaran a ser les que eren. Ja sabem que això d'estar tancats a l'hospital cansa, però aguanta, sigues fort /a , lluita... farem front al coronavirus i sortiràs de l'hospital per tornar a reprendre tot allò que fa uns dies, vas deixar enrere!!!!

Molta força !!!

Ariadna Murilla

Sou increïbles. Una abraçada.

#YO ME QUEDO EN CASA

Hola,

Sóc una estudiant d'auxiliar d'infermeria i puc imaginar la pressió a què estareu sotmesos en aquests moments, per això no podia deixar de transmetre l'agraïment

no només de part meva, si no de tots els que estem a casa mentre vosaltres cuideu de tots els malalts.

Sou uns herois que poseu per davant el benestar dels malalts per sobre del vostre.

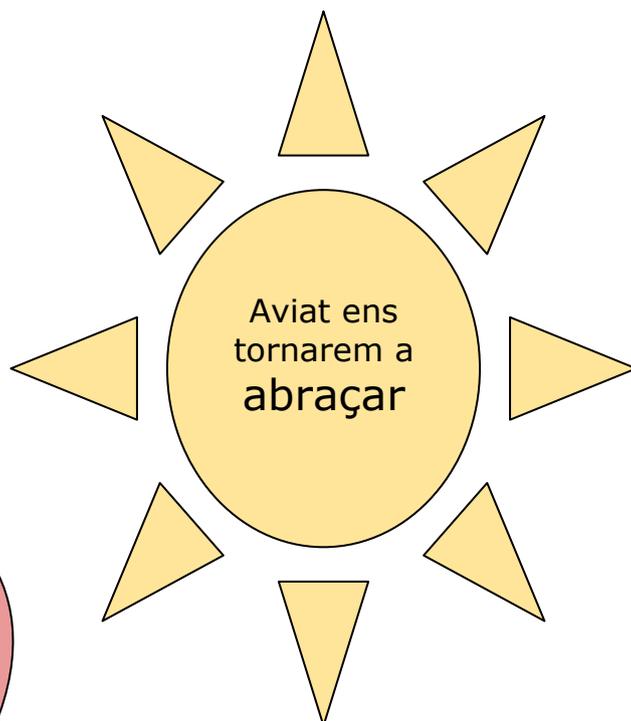
Per tot això i més, volia fer-vos arribar aquest petit missatge per oferir als pacients ingressats/ades, i així fer una miqueta més amè aquests moments on ells es troben allunyats dels seus familiars i éssers més estimats , intentar donar ànims davant una situació com aquesta, és molt important per una recuperació !!

Estimat / ada , no sé el teu nom, no ens coneixem, però aquestes paraules són per tu, per tal rebis el meu suport i acompanyament en aquests moments tan durs... Ser que estàs en una situació molt difícil i que no són els millors dies de la teva vida, però ens queda menys, tots junts tornarem a abraçar-nos, sortir al carrer, donar-nos les mans...si treballem, ho aconseguirem!!!, i les nostres vides tornaran a ser les que eren. Ja sabem que això d'estar tancats a l'hospital cansa, però aguanta, sigues fort /a , lluita... farem front al coronavirus i sortiràs de l'hospital per tornar a reprendre tot allò que fa uns dies vas deixar enrere !!!!

Raquel Duque

Sou increïbles. Una abraçada.

#YO ME QUEDO EN CASA



VOSOTROS PODÉIS CON TODO

Os mandamos apoyo, animo y respeto, entre otras muchas cosas!

Queremos hablar de cosas que jamás hemos valorado y que ahora añoramos; un simple abrazo, una mirada, un beso, un “te quiero”, una conversación, una tarde tomando algo en el sitio de siempre, o estar sentado con el calorcito del sol y esa persona tan especial, o incluso esa rutina que siempre habíamos odiado.

Por todo lo que está pasando ahora nos damos cuenta de que esas pequeñas cosas nos dan la vida, de que esas cosas son imprescindibles



Cristina y Lucia

GRACIAS POR DAR LO MEJOR DE VOSOTROS PONIENDO
VUESTRA VIDA EN PELIGRO POR SALVAR LAS NUESTRAS

COVID-19



Cristina y Lucia



Hola: "Todo pasa y todo queda pero lo nuestro es pasar, pasar haciendo camino, camino sobre la mar"...

"Al andar se hace camino, y al volver la vista atrás, se ve la senda que nunca se ha de volver a pisar."

Cómo te encuentras hoy? ¿Estás más animad@?. No sé si estás en cuidados intensivos o simplemente solit@ en tu habitación. Vaya situación sin ver a tu familia; tus amig@s tampoco pueden visitarte. El personal sanitario, pasará siempre que pueda y seguro que te cuida muy bien, pero seguro que hay ratos que te sientes sol@, ¿verdad? La soledad puede hacernos sentirnos mal, pero si encima estamos enfermos peor ¿verdad?

Procura animarte con lo que sea y como sea. No sé, puedes pensar en tu familia, en lo mucho que les quieres. En cuántas ganas tienes de abrazarles! Seguro que tienes un montón de recuerdos bonitos con ell@s. Y si tienes nietecill@s, seguro que en cada poro te salen tiernos recuerdos

Refresca los recuerdos con l@s amig@s: momentos divertidos; momentos intensos; momentos cómplices... No sé, con los vecin@s. si llevas tiempo en el

mismo barrio, seguro que allí también hay gente que te echa en falta y tú llevas en tu corazón.

POR TI Y POR TOD@S ELL@S, ÁNIMO/ MANTÉNTE EN LA ESPERANZA Y LA CERTEZA DE LO PRONTO QUE VAS A VOLVER A TU CASA.

Tanto tú como yo sabemos que todo, todo pero que todo pasa y esto está ya perdiendo fuerza y empezando a solucionarse.

Sal pronto y **aplaudamos junt@s** a la **VIDA** recemos, cantemos, bailemos...cada cual lo que sienta, por los que se han marchado, por los que ya no están. Y te digo lo de bailar o/y cantar, porque en la India, en las capillas cantaban y bailaban a dios.

Un abrazo

Marian

Portugalete

Estimats sanitaris



Sou els nostres herois!



Us escric per donar-vos les gràcies per donar sempre el millor de vosaltres i estar sempre al 100% o més, siguin les circumstàncies que siguin, gràcies pel el vostre temps i el vostre esforç i dedicació.

En moments com aquests es quan es pren més consciència de lo importants i imprescindibles que sou. Gràcies per anar cada dia i ajudar a la gent que ho necessita tot i estar exposant-vos a aquesta enfermetat més que ningú.

Querido paciente,

Espero que te encuentres lo mejor posible.

Me llamo Cristina y soy una barcelonesa de 37 años. No nos conocemos, pero aún así, ya sé que eres un valiente luchador que se está enfrentando a una situación muy complicada.

Quiero que sepas que te mando mucha energía y todos los ánimos del mundo, para que puedas recuperarte lo mejor posible y lo antes posible, porque estoy convencida de que TODO TE VA A IR MUY BIEN!!!

Sé que en estos momentos estarás pensando que qué sé yo lo que es estar aislado pasando por una enfermedad que ni nos esperábamos... Te entiendo perfectamente y sólo quiero decirte que, conozco muy bien lo que es la resiliencia. La capacidad de afrontar la adversidad. La conozco bien pq estoy enferma de cáncer desde hace 11 años. En este tiempo ha habido periodos mejores y peores, pero lo que siempre ha prevalecido en mí son las ganas de seguir adelante y superar esta situación adversa. Yo sé que aunque no será fácil, saldré de está. Y también sé, que tú también saldrás adelante!!

Por eso, si me permites, me gustaría contagiarte de este entusiasmo por la vida, para que te sientas fuerte, sepas que tienes a muchas personas (incluso algunas que no conoces!!) pensando en ti y animándote a que luches para salir adelante.

Y para ello, he pensado en enviarte mis frases motivadoras favoritas, las que me repito a mi misma cuando estoy en momentos bajos. Verás que sí o sí son infalibles! No sabes cómo, pero te suben el ánimo en un pis-pas! Y con el ánimo, suben las defensas! Y con las defensas a tope como las vas a tener, vences lo que te pongan delante! Y si es un virus, más aún!

Ahí van:

TU PUEDES CON ESTO

ERES UNA PERSONA MARAVILLOSA

NO ESTÁS SOLO, ESTAMOS TODOS A TU LADO

EL VIRUS ES PEQUEÑO, TU ERES UNA GRANDISIMA PERSONA

NO ES VALIENTE EL QUE NO TIENE MIEDO, SINO EL QUE A PAESAR DEL MIEDO, SIGUE CAMINANDO ADELANTE

TODO ESTÁ BIEN

TODO VA A SALIR MUY MUY BIEN

ARRIBA ESE ÁNIMO

ARRIBA ESA ENERGÍA

ERES MUY FUERTE

A POR ELLO

VENCERÁS

PUEDES Y PODRÁS

ERES UN CAMPEÓN

OLE, OLE Y OLEEEE POR ESA SALUD!!!

TÚ LO VALES

ADELANTE

ERES UN LUCHADOR

TODO TIENE SOLUCIÓN

TODO SE VA A RESOLVER

ESTO ES SOLO UNA PEQUEÑA PIEDRA EN EL CAMINO, DALE UNA BUENA PATADA!

EL SOL SALE PARA TI HOY

LO BUENO ESTÁ POR VENIR, PIENSA EN COMO LO VAS A DISFRUTAR,
COMO LO VAS A CELEBRAR

VAMOOOOOOOOOOOOOOSSSSSSSS!!!!!!

Entre todos, te vamos a ayudar a hacer que este virus, sea únicamente una anécdota que puedas explicar dentro de muchos muchos años a tu familia y amigos.

Eres muy fuerte, eres valiente, puedes con el virus, ÁNIMO!!!!

Un abrazo enorme desde Barcelona!

Cristina



HOLA:

Cómo te encuentras? ¿Cómo te sientes hoy?

ANIMATE, QUE TIENES QUE SALIR A CREAR UN MUNDO NUEVO DONDE CABREMOS TODOS.....lo dice esta imagen, y a mí me ha parecido estupendísimo. ¿TE APUNTAS?...

Vale, pues **SIGUE ASÍ, Y CONFÍA. TE NECESITAMOS.** Somos necesari@s, todos, diría yo, pues es una tarea un poco ...¿difícil?. ¿O a ti te parece fácil?

Pues bueno, desde esta comunidad que parece que se ha hecho tropical. O los Astros nos quieren mal ya que hace un mes que no podemos salir, y casi todos los días hace sol, **te apoyo, para que sigas luchando.** Salgas pronto y abracés fuertemente a l@s tuy@s que tienen muchísimas ganas de verte y decirte cuánto te añoran!!

Ah y he de decirte que tenemos un cielo súper azul. Me pregunto si yo antes miraba tanto el cielo?? Puede ser que no le dedicara tanto tiempo, pero lo de no haber lluvia, eso sí que no...¡lo tengo claro!. Creo que se están ajando los paraguas.

Bueno, también me recuerda cuando vivía en un pueblo de Valencia, al ir a trabajar, algo que me sorprendía y animaba a comenzar el día, era su luz, su cielo azul. Y ahora aquí...¡¡¡Cómo ha cambiado Euskadi!!!. Que bueno, yo encantada, no vayas a pensar que me estoy quejando,¡¡no, no!!

Dirás: “vaya, hoy tocaba hablar del tiempo”, pues sí. Por cierto, dónde tu vives, hace sol?...Si no eres del norte, seguro que tenéis muchas horas de sol.

Y seguro que tú también eres un sol.....UN ABRAZO

/Marian

Hola Roberto,

Soy consciente de que no me conoces, ni yo a ti, y tal vez te resulta extraño recibir una carta de un desconocido. Pero, permíteme decir, es todo un placer estar aquí para ayudar a hacer un poco más llevaderos tus días en tiempos de confinamiento.

Soy Laia y tengo 17 años. Tengo dos hermanas, la mayor, de 20 años, es Andrea y la pequeña, de 9 años, Alícia. Así como dato adicional, tenemos una tortuga y un gato. Estoy estudiando el bachillerato internacional en La Salle Bonanova y me estoy preparando para hacer los exámenes de la selectividad en julio, aunque creo que al final no la podré hacer. Si todo va bien, el año que viene iré a la Universidad de Edimburgo a estudiar biomedicina. De hecho, acepté la oferta hace unos días y todavía estoy muy emocionada!

Ya hace casi cuatro semanas que se cancelaron las clases y se cerraron los colegios, pero sigo viendo a mis amigos diariamente, y a mis profesores también, gracias a las videollamadas y a las redes sociales. Tengo clase online entre semana, junto con deberes, y los fines puedo descansar. Creo que lo que me está permitiendo estar tranquila es el hecho de seguir una rutina, que, en mi opinión, es clave para pasar esta cuarentena sin tirarnos de los pelos.

Pero basta de mí, estoy aquí para aportar mi granito de arena en tiempos difíciles. Aunque no me conozcas, y puede parecer mucho pedir, quiero que me hagas dos favores. El primero es que cada día intentes decir cinco cosas que agradeces. Por ejemplo, yo agradezco que mi familia esté sana, poder mantener el contacto con todas aquellas personas a las que quiero, el tiempo que tengo para pasar con mi familia, tener los medios para pasar de forma segura este confinamiento y, sobre todo, el esfuerzo de todos aquellos que ponen sus vidas en riesgo para ayudar a los más necesitados.

El segundo favor que te pido no es tan sencillo. Quiero que tengas fe, que, a pesar de ver todo lo ocurrido, y sin intención de empequeñecer la gravedad de las circunstancias, quiero que te mantengas animado. Puedes hacerlo pensando en todo lo que harás cuando salgas, o en eso que le dirás a tu familia que nunca antes pensaste que les dirías. No lo sé, quizás lo que te saca una sonrisa es pensar en aquella anécdota tan graciosa que compartes con tus seres queridos. Lo que sea, ¡todo cuenta!

Y ya por último, me gustaría recordarte que no estás solo. Tal vez no eras consciente hasta ahora, o quizás sí, pero deberías saber que tienes a cientos de personas, en las que me incluyo, preparadas para ayudar, motivar y servir de apoyo cuando lo necesites. Estamos aquí. Estoy aquí. Sé valiente, en breves superaremos esta pandemia.

Muchísimas gracias,
Tu nueva amiga Laia :)

Estimado amigo,

Me llamo Adriana, soy una alumna de 16 años y estoy cursando primero de Bachillerato en una escuela de Barcelona. Me han ofrecido la maravillosa oportunidad de escribirte una carta y me ha sido imposible rechazarla. Antes de nada, mi objetivo es, a ser posible, evadirte unos minutos de toda esta situación que está alterando a todo el mundo. Los medios de comunicación no paran de poner noticias sobre el número de contagios, sobre la duración de la cuarentena... pero mis ojos están en los infectados, mi atención está en ti.

Ya hace unas semanas que cancelaron las clases y aunque parezca mentira, tengo muchísimas ganas de volver a la escuela; tengo ganas de ver a mis compañeros, mis amigos, a las personas extrañas caminando a mi lado, ganas de caminar por Plaza Cataluña y que mi único problema sean las palomas, ganas de salir por la mañana y no volver hasta la hora de cenar...

Siempre he dicho que quería dejar de lado todos mis aparatos electrónicos, pero nunca encontraba el momento porque nuestra sociedad, por triste que suene, depende de ella, dependemos de ella. Pero estos días apenas cojo el móvil, estoy leyendo libros que siempre han estado en mi estantería y que la única función que tenían era decorar, y la verdad es que son una pasada, mucho mejor que las series que dan por televisión, te lo aseguro.

A lo largo de estos días es esencial que te mantengas fuerte. Siempre he pensado que el rol más importante de una persona no es nada más que ser feliz. Por eso, necesito que luches y que no te rindas, que seas positivo en la medida de lo posible, que me tienes para lo que haga falta, aunque no nos conozcamos, y que sepas que tienes una compañera más en tu vida. Que pienses en lo primero que vas a hacer cuando te recuperes, por ejemplo; en lo que vas a comer, en la juega que te vas a montar con tus amigos, en volver a poner en práctica tu afición favorita, en volver con tu familia... Me encantaría que agradecieras de mi parte a todos los sanitarios cada día porque te están ayudando a ganar esta lucha, ellos son muy importantes, como tú lo eres para tus familiares, tus amigos y tus compañeros ;).

Muchas gracias por leer y por ponerme toda tu atención durante unos minutos.
De tu queridísima compañera,
Adriana

Hola amig@,

Soy Daniela, una estudiante de 16 años, casi 17 y espero que para mi cumple ya hayamos salido todos de esta. Te escribo porque son tiempos difíciles para todos, más para unos que para otros, pero aquí estoy yo para intentar animarte un poco e intentar también que te evadas unos minutos de la realidad con esta carta.

Hace unos semanas parecía mentira que el cole hubiese cerrado, ¡era un sueño hecho realidad! Y que poco a poco Barcelona se fuese paralizando, las ramblas totalmente vacías! Quien lo hubiera dicho por ese entonces. Sinceramente echo de menos el cole y es algo que me cuesta admitirlo. Yo supongo que tú también echas de menos tu rutina. Al fin y al cabo despertarse pronto y trabajar, aun que nos costará bastante (o a mi por lo menos, porque soy muy vaga). Lo que daríamos ahora por volver a nuestras vidas. Quien se hubiera imaginado que por un placer de la vida, el comer, a llegado a ser una pandemia. Anda! Que comer un murciélago... yo personalmente prefiero una tortilla de patatas pero bueno, a gustos colores, no?

Hablando de tortillas, me han entrado muchísimas ganas de comer la que me solía hacer mi abuela antes de que empezara todo esto. Al salir de esta dichosa pandemia tendré muchas ganas de abrazar a todos aquellos que no he podido ver, tendré ganas hasta de despertarme pronto para ir al cole! La primera vez que salga a la calle, yo creo que acabaré incluso abrazando hasta a un desconocido. Bueno, si me acuerdo de andar, porque mis excursiones son de la cama a la cocina, de la cocina al salón y del salón a la cama.

Pero ahora sobretodo y lo más importante es que tu, y todos los de tu alrededor os mantengáis más fuertes que nunca. Esta lucha es de todos y la vamos a ganar! Y por eso te necesitamos que tu sigas adelante. Piensa en todos esos familiares y amigos ansiosos por verte. Después de salir de esta menuda vais a montar, y bien merecida! Son de agradecer todos los médicos que se dejan la piel por nosotros, y especialmente por ti. Me gustaría por favor que les dijeras lo orgullosa que me hacen sentir y también que les dijeras que muchísimas gracias por todo lo que hacen constantemente.

En definitiva, espero que hayas disfrutado de esta pequeña carta y que te haya hecho olvidar unos minutos en la situación complicada en la que estamos. Por favor sigue adelante y no te rindas que lo que te espera después de esto será brutal! Total, después de la tormenta viene el arcoíris. A mí por ejemplo me ha servido para aprender a valorar el cole, mis amigos y mi familia. Seguro que tu de esta experiencia también habrás aprendido algo, no hay mal que por bien no venga, o eso espero. Muchas gracias por estos minutos de atención y recuerda que eres un soldado muy importante en esta batalla, muchos ánimos de parte de tu nueva compañera!

Daniela Palomar

PD: Si quieres contestar a esta carta, envíanos un correo a luchandocontraelcovid@gmail.com y nosotros la haremos llegar!

Hola,

Hola amig@,

Soy Ignacio y tengo 17 años. Estoy estudiando segundo de bachillerato en el colegio de La Salle Bonanova. Espero que te encuentres bien y que puedas salir pronto del hospital para que puedas encontrarte con tu familia y seres queridos. Quiero que sepas que aunque haya momentos en los que te sientas solo, habrá mucha gente que te quiere que esté pensando en ti y en el momento en el que os volváis a encontrar. Aquí afuera, la gente sale a las terrazas para aplaudir a gente como tú, porque sabemos que a pesar de que la lucha sea dura, valdrá la pena. Puedes sentirte muy orgulloso de ser un gran ejemplo de lucha y superación. Todos confiamos en que vas a salir de esta.

¡Muchos ánimos!

Ignacio

PD: Si quieres contestar a esta carta, envíanos un correo a luchandocontraelcovid@gmail.com y nosotros la haremos llegar!

¡Hola!

Supongo que recibir esta carta te debe de parecer un poco extraño, principalmente porque ni yo te conozco, ni tú a mí. Pero ahora mismo lo que de verdad importa es que poco a poco te vayas recuperando. Te escribo porque me parece que esto es cosa de todos, no solo de los que se ven obligados a combatir el coronavirus, sino también de los que están sanos y pueden darse al

100% a los que necesitan del apoyo de otros. Se me ocurría contarte un chiste por si esta carta se te hace demasiado larga, y ojalá poder así sacarte una sonrisa... ¿Qué le dice un cerdo al oído a otro cerdo? Un secreto ibérico ☺. Va que estoy en racha... ¿Qué pasa cuando dos globos se abrazan? Que hay calentamiento global ☺. No sé si te habrán parecido graciosos, tal vez no te hayan hecho ni pizca de gracia, pero al menos habré conseguido romper un poco el hielo. Me llamo María y tengo 16 años. Puesto que no puedo hacer gran cosa encerrada en casa, me ha parecido genial escribir una carta dando ánimos a alguien que está en un hospital o un hotel recuperándose. Desde que se impuso el estado de alarma, no he visto a ninguna amiga, pero tengo cuatro hermanos, ¡así que no me aburro! Sigo quedando con amigas por videollamada para ponernos al día. Espero que tú tengas alguna forma de contactar con tus familiares y amigos, ya sea por videollamada o un simple mensaje de texto. Si en algún momento decae el ánimo, piensa en todas las personas que nos acordamos de vosotros, rezamos y pedimos por que os curéis lo antes posible.

Piensa en los aplausos en las terrazas cada día a las ocho, que hacen que desaparezca el silencio sepulcral y los vecinos se unan por una única causa. Esos vítores no son sólo para los sanitarios, que luchan contra el cansancio de trabajar a todas horas, sino también por vosotros, que lucháis en el frente de esta batalla contra la pandemia. Os admiramos a cada uno de vosotros y estamos deseando que volváis a vuestras casas y os unáis al aplauso de las ocho para que todos juntos seamos cada vez más fuerte. Puedes pensar también en lo que harás cuando todo haya terminado, a quién irás a abrazar, que planes vas a hacer, y tantísimas cosas más que quedan pendientes de hacer! Por último, quiero pedirte un favor, que des las gracias a todos los médicos, enfermeros y voluntarios por cuidar de los ciudadanos y entregarse en cuerpo y alma. Gracias también a vosotros que lucháis en primera persona contra el coronavirus, poco a poco esto se va a terminar y con una VICTORIA DE TODOS.

Un abrazo muy fuerte (a un metro de distancia, claro). Con cariño,
María

PD: Si quieres responder a esta carta envía un correo con la respuesta a luchandcontraelcovid@gmail.com, nosotros la haremos llegar!

Querido amigo. O, bueno, querido compañero de vida, porque aquí compartimos todo: mundo, buenos y malos momentos, aire y todos estamos juntos en esto.

Verás, seguro que siempre te han dicho que el tiempo es oro, ¿verdad?... Pues estos días tienes que intentar hacer, en su medida, un esfuerzo para pensar en ti y dedicarte un tiempo, ya que la vida va muy deprisa y a veces no da tiempo de reflexionar con uno mismo. Hay una canción que dice: “Tienes derecho, a estar hundido alguna vez, con la condición de que cuando salgas no olvides crecer”. Y eso es lo que te tiene que hacer fuerte ahora, saber que han venido adversidades y las has vencido todas, ya que eres esas horas de dolor a solas.

Hace pocos días rechacé un abrazo, ¿no crees que esta cuarentena nos quiere decir que empecemos a valorar más a los que queremos? Supongo que tú más que nadie, ahora querrías abrazar a los tuyos, piensa que a una calle de tu calle están sus brazos, pero eso ahora es mucho si no pueden dar dos pasos.

Me entristece pensar que cuando esto acabe volveremos a no ver que lo importante es encontrarse, que lo bonito es compartir tiempo con alguien y que la distancia con los nuestros no es tan grande. Por eso me he puesto una alarma por si acaso, no pienso faltar un solo día para dar mi aplauso, y así veo a mis vecinos, creo que nunca me fije en ninguno y hoy nos sonreímos. Porque las casas ahora son salas de espera y los héroes hoy se llaman enfermeras. Mi aplauso irá dedicado a todo el personal de sanidad, pero prometo que ahora también será para ti y a todos los que estáis allí

En fin, amigo, ya no me extiendo más, no quiero aburrirte, solo decirte que os apoyamos, que solo queremos que esto pase ya y volvamos todos a la normalidad, tú incluido. Muchos ánimos y mucha bondad.

Atentamente tu querido compañero de vida, Martí

PD: Si quieres responder a esta carta envía un correo con la respuesta a luchandcontraelcovid@gmail.com, nosotros la haremos llegar!

Hola,

Sé que estas hospitalizado! Te escribo para darte mucho ánimos, parece que , como dicen los expertos, hemos aplanado la curva. Puede que tu aún estés en la subida, pero lo bueno es que ya sabemos que hay bajada, suave bajada hasta la normalidad. . Espero que pronto estés muy bien.

No sé si esta carta te llegará en formato digital o en papel. Si es en digital te adjunto este link para animarte el día, <https://m.youtube.com/watch?v=WNHzEO0jOLY>, es una

vieja canción de Al Bano y Romina Power que nos habla de la felicidad en las cosas simples. A mí me ha servido para pensar que de alguna manera hemos de intentar ser felices.

Yo particularmente he tenido la suerte de no coger el virus Covid-19 y estoy en casa, trabajando, bueno tele-trabajando, que es un cambio importante, pero lo ha sido para todos. Mis hijos también están estudiando todos en casa y es curioso porque han comentado que hacía tiempo que no comíamos desayunábamos y cenábamos juntos tantas veces...y es verdad. Curiosamente otras cosas no quitan lo importante, quizás esta es una lección del virus este.

Otra cosa que me ha impactado, y disculpa que te la comparta, es la calma de la ciudad y la falta de ruido...todo parece más humano. A ver si vamos a tener que parar todos un poco para ser más personas. Ir a comprar el pan y ver una serenidad en todo me ha impactado.

Conozco ya varias personas que han salido del proceso hospitalario, ha tomado unos días pero han salido todos bien, así que ánimos si puedes escucha Felicitá y te envió un abrazo fuerte

Rafa Alegre

PD: Si quieres responder a esta carta envía un correo con la respuesta a luchandcontraelcovid@gmail.com, nosotros la haremos llegar!

Hola!!!!

¿Cómo estás? Espero que cada día un poco mejor.

Mi nombre es Elena, tengo 17 años, voy a segundo de bachillerato y si puedo, quiero estudiar química el año que viene.

Primero de todo, te quiero dar las gracias ya que estás siendo un ejemplo para todos, me sabe muy mal que estés pasando por esto... Pero no estás sola, estamos todos pensando en los que estáis pasando por esta situación. **NO ESTÁIS SOLOS!**

No me imagino lo que debe de ser estar en una habitación sola, pero piensa que un día más, es un día menos, y que tú, lo vas a superar! Y, sobre todo, no pierdas la esperanza, los sentimientos negativos son temporales y vas a salir de este bache!

Seguro que encuentras la fuerza para seguir luchando, haz caso de los médicos y piensa en aquellas personas que se alegrarán al verte salir de allí.

Por último, me despedido. Recupérate, que pronto ya estrás en casa!

Un abrazo enorme,

Elena.

P.d. Me acordaré y rezaré mucho por ti.

PD: Si quieres contestar a esta carta, envíanos un correo a luchandocontraelcovid@gmail.com y nosotros la haremos llegar!

CARTA A LOS SANITARIOS Y PERSONAL MÉDICO

17/04/2020

Apreciados sanitarios y personal médico,

Nuestros nombres son Belinda y Noelia y hoy queremos dedicaros unas palabras de agradecimiento y ánimo para que sepáis que valoramos mucho el esfuerzo y la altruista dedicación que demostráis día a día.

De esta manera deseamos unirnos a los millones de aplausos y voces que en todo el mundo valoran vuestro trabajo incesante y desinteresado. Imaginamos lo difícil y agotador que debe ser porque vosotros

Por eso queremos darles unas palabras de ánimo y fuerza que a nosotras personalmente nos han ayudado y que esperamos que contribuyan a que mantengan una actitud positiva ante tantas situaciones complicadas a las que se enfrentan a diario.

Un antiguo escritor dijo en su día este bonito mensaje: *Un corazón alegre ilumina el rostro pero un corazón angustiado aplasta el ánimo.*

Esperamos que el recordar estas palabras le ayuden a sobrellevar la situación con fortaleza y ánimo y de la forma más optimista posible dadas las circunstancias.

Reciba nuestro apoyo incondicional a su ardua labor. Lo que hacen se recordará hoy y siempre.

Juntos lo conseguiremos.

Un cariñoso saludo.

Belinda y Noelia

Hola, querid@
desconocid@:

Realmente
te siento
cerca, y lo
que te
cuento me
sale de
dentro,
como si se lo



mandase a un conocido. Imagino que pienso en si fueras mi madre o mi padre. O cualquiera de mis seres queridos. Mi madre por ejemplo, los últimos años pasó por varias operaciones, y gracias a dios pude estar siempre con ella. Era una persona que no le gustaba molestar, que lo que podía lo hacía ella, pero aún así, algún día me pidió que me quedara por la noche...Aún me parece raro, y siempre me pregunto “¿cómo se sentiría para pedir no estar sola!!”

Así que ahora, tod@s vosotr@s ahí aislad@s, sol@s... Sin poder ver a los vuestros. Sin que os puedan agarrar la mano; acercaros el agua. O peinaros el cabello...¡¡¡ tantas cosas!! ES DIFÍCIL, TRISTE, pero..... ¿Sabes una cosa?:

TODO ESTO PASARÁ

Muchas personas han regresado a su casa. Y **tú pronto volverás** a abrazar a l@s tuy@s. Besar y achuchar a tus niet@s si los tuvieras. A tu perro o gato que sin duda te echarán en falta. El gato no sé, pero el perro saltará y hará ruiditos como si ya nada mejor que le verte pudiera pasarle.

¿Y de los vecinos y vecinas, qué me dices? Andan echándote en falta.

Así que venga , **sigue luchando como el campeón o campeona que eres.** Estás haciéndolo muy bien, pues el resistir ahí, según como estáis,

no es nada fácil. Aunque seguro que tienes gente fantástica a tu lado que cuando puede está contigo. Para ell@s tampoco está siendo fácil. Cuando salgas, tu gente te contará.

Te mando un abrazo desde el norte

Marian

Portugalete

Hola, luchador/a: cómo tienes el cuerpo hoy? ¿y el ánimo?.



No sé cuántos días llevas ahí, pero créeme que ya **te quedan menos**. Tampoco sé tu edad, ni si tienes hij@s y/o niet@s. Si les tienes les añorarás y si no los tienes como es mi caso, echarás en falta a otros familiares y amigos. El caso que te faltarán y añorarás mucho en la soledad del hospital. No estés triste, **VOLVERÁS PRONTO**

Dicen que esta etapa tan dura y triste para much@s, que nos va a fortalecer.; que vamos a empezar a mirar la VIDA , el MUNDO, a las personas de otra manera....¿Crees que será así?. Es una pregunta retórica,

que tampoco creo que sea momento para cuestiones muy profundas ¿eh? Que no quiero cansarte. Yo hablo aunque no puedas contestarme.

Ahora lo principal es **que te ANIMES**. Que pienses en aquell@s que quieres. Aquell@s con quien quieres compartir tus días. Si cierras los ojos y te los imaginas a tu lado, te dará un “subidón”. Bueno, puede que te emociones, pero eso es lo bueno...las emociones que aunque nos hagan caer alguna lágrima, nos llenan de gozo. Bueno, también habrá gente que como no puede tenerlos al lado, no se los querrá imaginar. Cada cual como sienta, pero yo te digo, que cuando lo hago me reconforta. Claro está siempre y cuando no me dejo llevar por la pena de no poder tocarles. Pero cuando lo hago con una sonrisa, y vienen tod@s a mi mente, me gusta. Además porque sé que tarde o temprano disfrutaré con su compañía.

No sueles hacer esto? Mira, prueba. Piensa en alguien, míralo en tu mente, en tu recuerdo. Ponle una sonrisa que le va a ir directa al corazón. Cierra los ojos, e imagínate lo que quieras...

Está claro que si en estos momentos no te encuentras bien, no tendrás ninguna gana de ponerte a hacer estas cosas. Aunque hay personas que son capaces de hacer lo indecible en momentos “bajos”¡¡de todo hay en la viña del señor

Yo si estoy muy mal y en casa, no me pidas que haga na. Mira pero si estoy en el trabajo, (trabajo con niños y adolescentes).si puedo, me pongo a cantar y a decirles bobadas. A veces piensan que soy la “alegría de la huerta”, y por dentro estoy como una pasa. Y si me sucede en casa, he aprendido y me pongo a cantar, y se va pasando, la verdad. Pero antes me ponía en el sofá con una mantita y ya no daba pa más. Un día me fijé que mi hermano casi nunca se quejaba y eso que su trabajo es de fuerza y maña. Yo le veía que cantaba mucho, (no entona nada bien, pero le pone ganas; además le da igual, él canta), así que un día le imité, vi que se me pasaba, y joye: que me funciona!!...Un poco tarde me he dado cuenta, pero ...que quieres que te diga.¡¡que me dure!!

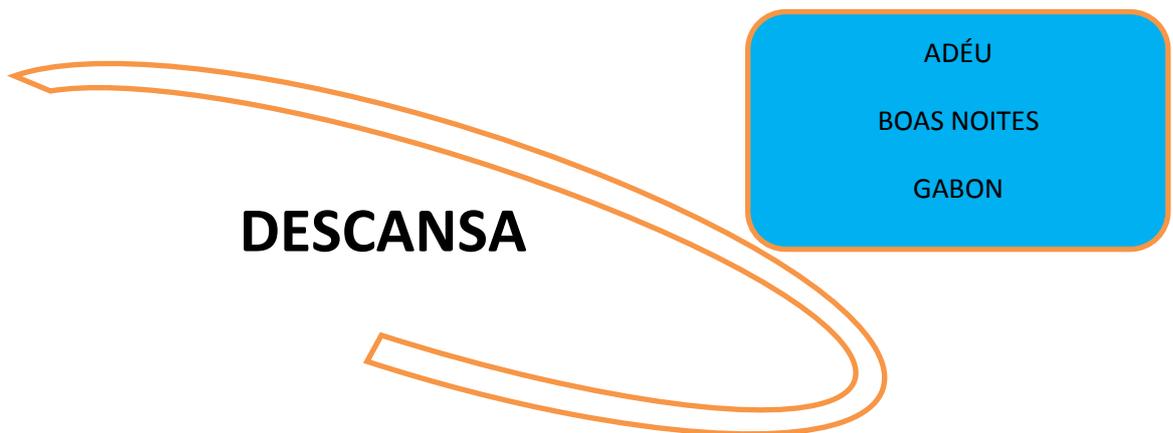
Por eso te lo cuento ¿eh?..Oye ¡¡que igual tú lo practicas hace tiempo y ya sabes estos trucos!!! Porque en realidad es muy antiguo “quien canta su mal espanta, no?”

Mira que no quería enrollarme, y ya ves. Bueno, tan poco estaría mal que te hubiera servido de somnífero...dormir, es dormir.

Y te voy a dejar, que yo por mi seguiría.

Voy a pensar un poco en lo que dice tu imagen. “Somos notas únicas en la melodía de la vida” y nosotr@s empeñad@s en parecernos a no sé quién, y compararnos con no sé cuantos...en fin....voy a afinar la nota que yo soy.

Que puedas descansar. Y recuerda: **PRONTO ABRAZARÁS A L@S TUY@S**



Hola Buenos Días.

Me llamo Eric vivo en casa de mis abuelos desde de que nací, voy al colegio Ventura Gassol del Morell, estos días de confinamiento.

Estamos ordenando la casa i mi abuela encontró un recuerdo muy especial para ella i quiero compartirlo porque me parece muy bonito.

Es un papel de color rojo con flores i una etiqueta de felicidades.

"Era el papel de envolver de un regalo muy especial, una caja contenía el anillo de compromiso i mi abuelo escribió un poema en el interior del envoltorio i fue este:

Un zapato es tan poca cosa...

Quizás un anillo tampoco sea nada, pero de todos modos es imposible atarte a mí para siempre, o encontrar un regalo que pueda llegar solo a tus talones. Siempre para ti



Estas son las fotos del papel:



Hoy hace 40 años y todavía siguen juntos y muy enamorados.

Estos días de confinamiento aparte de hacer los deberes, comparto muchas aficiones con mis abuelos que me están enseñando. Por ejemplo, mi abuelo a cocinar y a tocar la guitarra que tiene y la armónica. Mi abuela me enseña a dibujar mándalas y pintarlos. Los ayudo a ordenar

y limpiar. He estado haciendo un cambio en mi habitación y decorándola con pegatinas. También he hecho un arcoíris que hemos colgado en el balcón.



¿Que os parece? ¿Me ha quedado bien?

Cuando todo esto se normalice y hayamos ganado la batalla volver a salir a jugar con mis amigos, nos gusta mucho ir en patinete y sobre todo a un parque que es una pista para los patinetes. A ir a ver mis amigos en sus partidos de futbol y básquet que me gusta mucho estar ahí en las gradas apoyándolos. Y también tengo muchas ganas de poder ir a la montaña como solíamos hacer con mi abuelo y mi madre a pasear las perras que se llaman Kira y Mika.



Este es mi abuelo con las perritas antes del confinamiento.

Kira es la perrita blanca que hace dos meses adoptamos. Es un husky completamente blanco igual que el que tuvo mi mami de pequeña.

Bueno, llega la hora de despedirme, solo decir que muchos ánimos y un fuerte beso y abrazo desde la distancia, ¡pero con mucho cariño!

Eric

Me llamo Carmen

Quería felicitarte por tu gran valentía y tu coraje y tus ganas de salir de esta enfermedad, que nos ha tomado a todos por sorpresa.

Hemos necesitado de esta pandemia, para darnos cuenta de solidaridad que puede llegar a tener el ser humano.

Me alegra que le pongas ganas y empeño

Es la mejor medicina para que todo paciente sane, y se recupere lo antes posible.

Confía en las personas que te están cuidando, con tanto Esfuerzo, dedicación y cariño.

Son personas increíbles y maravillosas.

Respira hondo, relájate y recupérate.

Deseo que pronto te llenes de energía y vuelvas a sonreír,

El mundo necesita de tu sonrisa.

Te deseo que te recuperes lo antes posible.



Respira hondo y sigue adelante
valiente, todo saldrá bien

Un cordial saludo

Portugalete

Hola:

¿Cómo estás hoy, cómo te sientes? No desesperes que poco a poco todo vaya mejor. Miles de personas pensamos en ti, pidiendo para que te recuperes.

Mira he pensado que quizás podías animarte sin juntos jugamos a pintar "el alma de colores". Como dice esta foto que no sé si podrán dártela en color.

¿Cómo se juega?, la verdad que no tengo ni idea, se me acaba de ocurrir. Mira, estamos acostumbrados a decir: "tiene el alma negra", "Me duele hasta el alma" "No puedo ni con mi alma". "Ha desnudado su alma" "Ha vendido su alma al diablo"...**Oye que según yo digo cosas, tú puedes ir pensando las tuyas eh?...**sigamos: "se le cayó el alma a los pies". "La corrupción del alma es más vergonzosa que la del cuerpo" (¡¡ toma ya, que frasecita!!)...Bueno, podía seguir, pero mejor pasamos a pintar el alma ¿vale?... ¡pobre alma al fin y al cabo!! ¿No te parece?. Y nosotr@s ahora vamos y la pintamos, espero que no se ofenda. Porque digo yo, que es algo vivo. No, lo digo por cómo es tratada! En fin, a lo que vamos.

Yo te voy a decir lo que yo creo que pinta colores en mi alma. Y tú como no me lo puedes decir, al menos hoy, puedes ir pensando cómo tú le pones colores a la tuya. ¿Te parece?...Pues yo le pongo color cuando voy al monte y en silencio contemplo. También cuando canto en mitad de la nada. Color brillante cuando corro con mi perro o juego a tirarle o esconderle la pelota. Cuando me río mucho, le sale un color risueño. Cuando un@ amig@ se anima y deja la tristeza, no sé porque pero creo que la visto de amarillo. Cuando digo "gracias", "perdón", la pinto dorada, si. Cuando me pongo a bailar, o a hacer el "tonto", se animan sus colores. Cuando me

subo a lo alto de un árbol, (me cuesta pero todavía, dependiendo del árbol, puedo). Entonces se pone de un color "aventurero". ¿Para ti cómo sería este color? Cuando llamo por teléfono a mis familiares, o vecinos mayores por ver qué necesitan, se pinte con colores como más serios pero tiernos... ¿Qué colores son estos me preguntas?...uff, uff, aquí ya es cuestión individual. Cuestión de cada uno. Dependiendo del prisma con el que se mire, dicen, ¿no?. Bueno y cuando beso, abrazo a los que quiero...aquí ya sus colores son vibrantes. Y el día que consigo estar positiva, animarme, apoyarme y no criticarme, vamos, ese día está radiante.; o tenemos pinturas para imitar sus colores de ese momento.

Bueno, y Tú, cómo, cuándo y con qué lo pintas? Por ejemplo cuando abrazas y besas. Cuando algo que haces o te hacen te gusta?

¿Tienes hij@s? ¿Niet@s. Acaso también alguna mascota?.

No sé, igual te gusta bailar; nadar; pintar. Tal vez te entusiasme escuchar música. O acaso pescar. O las manualidades. O hacer voluntariado.

Sea lo que fuere, tienes que pensar un ratito cómo, cuándo o haciendo qué, pintas el alma de colores.

Ah, y no me digas que no se puede hacer este juego, porque es un juego y si es juego, podemos jugar. Y como nos lo hemos inventado nosotr@s, le ponemos nuestras normas.

Bueno, que te voy a dejar para que lo pienses. ¡¡No hagas trampas y a jugar!!!

Vale, y si por hoy te resulta costoso, pues igual valdría sólo pensar de que vas a pintar tu día; o medio día....o...bueno algo , el caso es que PINTES ALGO BONITO ...que puede ser una sonrisa a la enfermera (o enfermero..).

Te mando un abrazo y una paleta de colores y un pincel.

Marian

La soledad es emocionalmente agotadora y muy difícil de llevar, es el deseo profundo de que alguien nos entienda, nos necesite y nos valore. Y cuando eso no ocurre nos

sentimos muy vacíos por dentro, más aún cuando estamos enfermos.

Es por eso que yo te escribo estas líneas para que no sientas el vacío de no estar con la familia. Pronto estarás bien y podrás estar con los tuyos, como tú lo deseas. Aguanta querido paciente, no hay nada eterno y este virus se irá pronto, ten la seguridad de que tú estarás en tu casa otra vez y esto será sólo un recuerdo.

Soy Cristina una mujer que ha vivido 82 años y que desea que pronto estés bien.

Vivo con mi única hija y su esposo, ellos son jubilados, así que estamos los tres confinados en casa esperando que todo termine. Con ellos soy feliz.

Quiero decirte, que aquí tienes a alguien que ruega por ti y que desea que pronto te recuperes.

Yo considero que eres una persona muy valiente y que te admiro por tu fortaleza, para superar esta enfermedad tan cruel con muchas personas. Sigue adelante y no te rindas. Dios y nuestro señor Jesús nos van a ayudar y saldremos victoriosos. Sólo tienes que luchar y no darte por vencido.

Recuerda que en el mundo hay personas rogando a Dios por todos vosotros.

Recibe mi cariño sincero, aunque no te conozca, yo puedo amar al prójimo como a mí misma, porque es un mandamiento De Dios.

Un abrazo muy fuerte.

Cristina.

Hola me llamo Paquita.

Le escribo esta carta, para agradecerles todo lo que estáis haciendo.

En la labor de los enfermos del coronavirus, a pesar de que son momentos difíciles nunca perdéis la alegría y la motivación, a pesar de que por dentro estáis sufriendo.

Os quiero mandar todo mi apoyo y ánimo, quiero compartir con todos vosotros unas palabras que dicen, hay más felicidad en dar que en recibir,

Seguramente os veis reflejados en estas palabras.

Un saludo muy afectuoso

Hola cómo estás hoy? Siempre espero que cada día una poquito mejor. No sé si estás aislado, o estás en tu habitación. No sé si llevas mucho tiempo o hace poco que estás ahí. Da igual, lo importante es que pedimos para que pronto te recuperes y vuelvas a tu casa con los tuyos.

Pronto van a llegar los abrazos, los besos, las sonrisas y lágrimas, pero esta vez por la emoción; lágrimas de alegría por haberlo conseguido y volver a estar con los tuyos.

Imagino que vas a salir a la calle, sonriendo a tus vecin@s, sintiendo una verdadera alegría de estar ahí, llen@ de vida...¿a que si? Cómo si tuvieras un secreto dentro, un algo que te empuja a estar feliz y agradecid@.

Tu lucha con esta nueva enfermedad es muy importante y tu ejemplo de guerrer@ también. Ahí solit@, (bueno, con la buena gente que os cuida), sin poder ver a los tuyos....Sentimos tristeza pero también alegría de ver que estás saliendo adelante. Mira, ayer en la tele salió un señor de 96 años, sí si como te lo cuento, que había superado la enfermedad! Allí estaba todo tieso con su mascarilla hablando en la tele. Muy emocionado

y dando gracias y alabando al personal que le había atendido. Fíjate que pensé: “¡ya me gustaría estar así aunque no llegue a los 96!!-

Así que tú **ÁNIMO, ÁNIMO.....ESPERANZA** Y ahí en tu cama acuérdate de **DAR GRACIAS POR TODO**: te cuidan, tienes una cama, medicinas, estás consciente y puedes luchar; tienes gente que te espera y quiere. Gracias hasta que se te emocionen todas las células de tu cuerpo. Ya verás que así recuperarás antes. Si, créeme, hazlo y nos lo cuentas. ¿Qué puedes perder? ¡¡Tienes todo el día!!

Ahí te he dejado una estrella. Mira a ver que haces con ella.

Bueno, te voy a dejar hasta la próxima. Mucho ánimo. Mucha gente está pensando en tu recuperación. Y los tuyos te añoran.....**A POR TODAS!** Oye: está permitido desfallecer un poco ¿eh?, pero luego seguir ¿sí?

Un abrazo

Marian

Hola AMIG@!!

Soy Belén, y tengo 36 años. Te escribo desde la huerta de Murcia, una casita pequeña en medio de naranjos, limoneros y olivos.

Te escribo para acompañarte, para que sepas que no estás sol@, para compartir contigo algunas imágenes que aunque ahora no las veas, sé que las puedes visualizar cargadas de vida dentro de ti.

Estos días, las hojas están muy verdes de la lluvia, y llenas de pequeñas gotas de agua que permanecen brillantes, como espejos. Huele a tierra mojada, y salen los caracoles a caminar sigilosos por las calles vacías. El aire se respira hondo y limpio, se oye el viento y su rumor agitando las ramas de los árboles, y los pájaros no paran de cantar, de hablar, de cuchichear sus historias en cada rincón.

Asoman las primeras hojas de la morera que está frente a la ventana, y las flores más valientes se visten de naranja, rojo, amarillo...anunciando primavera. Huele a vida la vida, y de fondo se oye la carcajada de Mayo, que ya tiene un año y practica sus primeras palabras.

Como cada día, seguimos buscando, recordando, inventando, nombrando ... todas las pequeñas y grandes cosas que merecen la pena, las que nos sacan una sonrisa y nos devuelven el coraje para seguir adelante...y lo hacemos GRACIAS A TI, y para tod@s, para acompañarnos, para cuidarnos, para ser un poco mejores junt@s.

Te soplo estos millones de motivos con fuerza, para que te ayuden a llevar este tiempo, y para que te recuerden que NO ESTÁS SOL@.

Y TE ABRAZO MUY FUERTE! (Porque como dice Galeano, creemos en los asombrosos poderes del abrazo humano...)

Estimado paciente.

No le conozco personalmente. Trato de hacerme una idea de su situación....quizás muchos días en ese hospital sujeto al aislamiento por el Covid19 u otro tipo de dolencia.

Créame que me hago cargo, pero esto pasará con la ayuda del personal sanitario que lo cuida de forma abnegada.

Como usted miles de personas están pasando por esto. Algo que me gustaría decirle, es la importancia de tener una actitud positiva ya que ayuda a luchar contra la enfermedad y multiplica las defensas.

Es mi deseo que se recupere lo más pronto posible y que pueda reunirse con sus seres queridos, esto es lo que definitivamente hará posible su recuperación

Esperanza

15/04/2020

Buenos días, mi nombre es Clara de Arriba y me apetecía mucho escribirte para mandarte todo el ánimo del mundo en esta batalla que estás luchando y que está a punto de terminar, te queda nada, ahora más que nunca tienes que sacar tu fuerza y la que todos los que te pensamos te enviamos, porque al final, tú peleas con la mejor de las armas, que es el coraje que llevas dentro, el coraje de todos los que trabajan para cuidarte a ti y a los que están en tu misma situación (eterno agradecimiento) y el amor de tu familia y de todos los que de alguna forma, "te rodeamos".

Para que me conozcas un poco mejor y así entretenerte un rato y hacer que te evadas de donde te encuentras, te contaré que tengo 29 años y aunque soy sevillana, vivo desde hace un año y medio en Las Palmas de Gran Canaria. ¿Has estado alguna vez aquí? Si te soy sincera pensé que sería mucho más fácil adaptarme, también es verdad que estudio oposiciones y casi ni me ha dado tiempo a conocer nada de este maravilloso rincón del planeta. Llevo todo el tiempo encerrada peleando por conseguir mi objetivo, he concentrado todas mis ilusiones y toda mi vida en lo mismo, me encanta y a la vez me da miedo haber apostado todo a ello, haber hecho un "all in" a un sueño que a veces se vuelve inalcanzable. ¿Pero qué sería de nosotros sin metas? Uno tiene que ser constante, positivo, optimista... en ocasiones la risa es la mejor de las medicinas y no podemos dejar de reír y de disfrutar de cada instante, incluso de las batallas en las que estamos inmersos, seguro que sacamos un rayo de luz.

Me encantaría hacerte reír con un buen chiste, pero... siento decirte que te ha tocado la sevillana más sosa de todo el planeta! No canto, ni bailo, ni tengo gracia contando chistes... así que espero que tú me puedas contar alguno y así ponemos en práctica la medicina natural de la risa que te comentaba antes. (Seguro que alguno bueno te sabes...)

Desde la ventana, a lo lejos, puedo ver el sol y el mar... no lo escucho, pero si me concentro un poco, en la mente, puedo recordar cómo sonaban las olas al llegar a tierra y eso da una paz... espero poder estar transmitiéndotelo, ¿te gusta la playa? Si nos has venido nunca a las islas, te invito a que lo hagas en cuanto puedas (no olvides que será pronto así que vete pensándolo), están llena de contrastes y se presentan atardeceres maravillosos, ya lo comprobarás ;) Mientras tanto, espero haberte sacado una sonrisa y haberte hecho llegar un poco de calma desde aquí, que estoy lejos, pero mis energías están contigo y casi como si pudiera estar agarrándote fuerte de la mano.

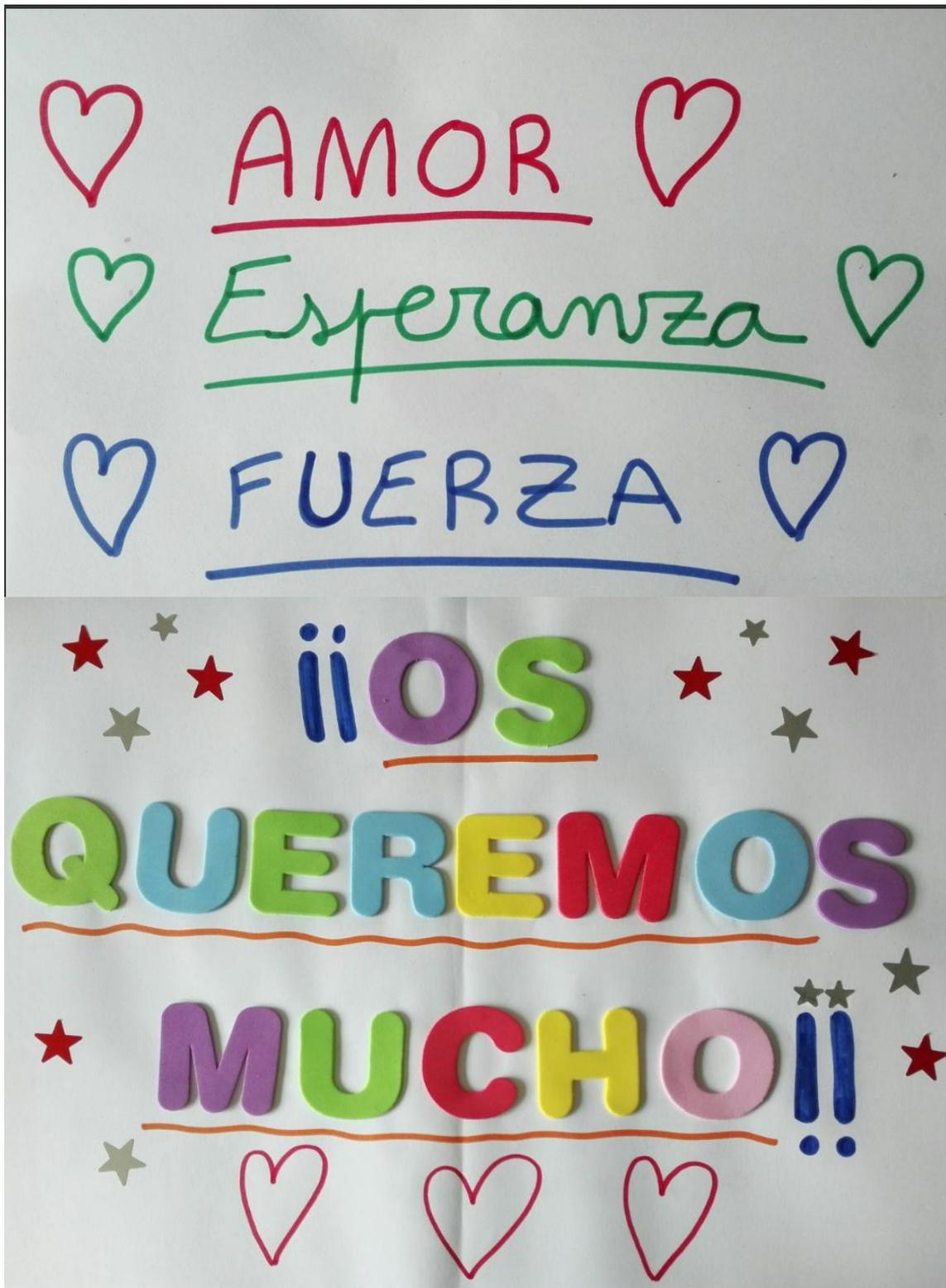
No te olvides del chiste que me debes... y muchísimo ánimo, espero tu pronta recuperación y como dice una canción de Bunbury que me gusta mucho: "...lo mejor espera a la vuelta de la esquina", no te olvides que estás a punto giraría y al otro lado lo celebraremos como se merece! FUERZA!

Clara de Arriba.

Buenos días, os envío una carta para los enfermos y trabajadores, para que se la leáis o entreguéis y que puedan leerla con el objetivo de animarles y acompañarles en estos momentos difíciles. Os adjunto también unos carteles por si queréis ponerlos en el hospital.
¡Un abrazo fuerte!

ANIMO
VALIENTES

ESPERANZA
COMPANIA
ORINO
FURZIMO
LEGRIA
ABRAZO



Hola, me gustaría por favor que leáis esta carta a los enfermos y trabajadores de los hospitales.

Con esta carta pretendo expresar mi cercanía, cariño, apoyo, fuerza, fe, oración, esperanza, solidaridad, humildad y gratitud en estos momentos duros que estamos viviendo.

Así mismo transmitiros un mensaje de agradecimiento a todos los que estáis tratando a los enfermos, por vuestra entrega y dedicación. Necesitan de vuestro lado más humano, de vuestro cariño hacia ellos y de vuestros valores y principios para que se sientan queridos, cuidados y acompañados en el dolor, sufrimiento, angustia, miedo,...

Ya que en estos momentos no pueden estar en casa junto a sus familiares, sois un importante apoyo para ellos y sus familias.

Los enfermos quieren seguir viviendo y que, independientemente de la edad que tengan, defendáis cada vida humana hasta el final ya que merece la pena y os estarán muy agradecidos siempre por lo que hicisteis por ellos.

Niños, jóvenes, adultos y ancianos que os encontráis en los hospitales, mucho ánimo, os queremos un montón, no sólo vuestras familias sino también muchas otras personas, todo este país, España, y el mundo entero. Porque nos importáis, deseamos vuestra recuperación y que os curéis lo antes posible.

Todos juntos lo lograremos y nos haremos más fuertes, desarrollaremos la resiliencia, esa capacidad que toda persona tiene para sobreponerse a cualquier adversidad.

Valoraremos más la vida, las relaciones sociales, las muestras de afecto y cariño que los demás nos dan.

Os invito a que si todavía no lo habéis hecho, os deis besos y abrazos a vosotros mismos, probarlo, ¿cómo os sentís?, mejor ¿no?, hacerlo todas las veces que necesitéis y queráis porque resulta muy beneficioso para uno mismo y aumenta las defensas de nuestro cuerpo, así que os lo recomiendo y así crearéis más defensas para vencer al coronavirus.

También si podéis os animo a escuchar música que os guste, cantar si os apetece, bailar, hacer deporte, reír todo lo que podáis, hacer relajación, respirar de forma suave, cogiendo aire por la nariz para que llegue al abdomen (podéis poner la mano para sentirlo y que os ayude) y echándolo por la boca.

Así mismo, en la medida de lo posible, el personal sanitario os ayude a poneros en contacto con vuestros familiares a través de una llamada o video llamada. Para que os vean, escuchen, den ánimos, fuerza,...

Si podéis y queréis, podríais escribir en un papel cómo os sentís y por qué, si echáis de menos algo, que cosas os están ayudando y que os gustaría agradecer a los que os están tratando, cuidando,....

Valoro y me siento muy orgulloso de la solidaridad que está produciéndose en nuestro país, por ejemplo muchas mujeres están haciendo mascarillas en sus casas para ayudar y entregarlas donde las necesiten, para esos médicos, enfermeras que no tienen material para protegerse y que resultan necesarios para proteger sus vidas y poder tratar a los enfermos. Os animo a que sigáis pidiendo el material a las autoridades sanitarias y que éstas os lo proporcionen.

Los aplausos de las 20:00 van por todos vosotros, enfermos y sus familias, personal sanitario, personas solidarias, policías, militares, personal de supermercados, transportistas,... porque estáis dando lo mejor de vosotros para ayudar a los demás y por todos los que responsablemente estamos quedándonos en casa, juntos lo lograremos.

Con mucho cariño, daros muchos besos y abrazos de parte de los que os cuidamos y queremos.
