

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

06-05-20

Hola, mi nombre es Soraya. Cordobesa de nacimiento y Malagueña de acogida. Trabajo en Onda Cero Málaga en el departamento de administración. Y desde hace unos días, me he propuesto escribir una carta diaria para todos los luchadores que estáis en los hospitales. Porque un día me sentí muy inútil aquí encerrada y haciendo palmas a las 20.00h, creí necesario hacer algo más.

Si me paro a pensar 2019 ha sido un año nefasto, pero es que 2020 no ha empezado nada bien. Pero si algo he aprendido en este tiempo y en lo que llevamos de cuarentena es a ser positiva y sobre todo agradecida, que siempre se puede estar peor. También he aprendido a darle al mundo lo mejor de ti, esto hará que en gran medida recibas tanto bueno como das. Y en ello ando, os dedico a todos los hospitalizados un ratito de mi mañana para escribiros, para abrir mi corazón.

Actualmente no estoy viendo a mi familia, ellos viven en Priego de Córdoba, pueblo al que le recomiendo que vaya cuando pase todo esto, es precioso y muy acogedor. Allí mi familia tiene un restaurante Mesón el Telar en Calle Buen suceso,2. Yo echo una mano allí en fiestas como Semana Santa, Navidad...etc. Este año la semana Santa está siendo mas tranquila de lo que me gustaría, pero bueno hay que saber mirar el lado positivo de las cosas, estamos descansando y cogiendo fuerzas para la vuelta. Si cuando se recupere, quiere visitar el pueblo no dude en pasar por el restaurante que estará invitado a una ración de mi parte, nada me haría más ilusión que eso pasara.

Por el momento, ahora debe concentrarse en recuperar fuerzas, mejorarse y curarse del todo. Tiene ahí fuera una familia y una sociedad que le necesita. Porque la sociedad ha cambiado, tenemos más presente que nunca que nos necesitamos unos a los otros.

Espero que mis palabras le hayan servido para evadirle la mente un ratito durante el día.

Un abrazo gigante.

Fdo. Soraya,

Querido amigo,

Hoy más que nunca necesitamos de alguien que nos escuche, que nos comprenda, que nos consuele. Desearía estar ahí a tu lado para poder recitarte estas palabras en persona y así, poder sonreírte y abrazarte. Espero poder transmitir lo que siento a través de las palabras escritas en esta carta espero poder darte mi esperanza.

Hace unos días tuve calmé a mi madre al hablarle sobre la esperanza. Le conté que la esperanza nos mueve, nos rodea y está dentro de nosotros, incluso cuando parece que carecemos de ella la esperanza nos hace esperar seguir caminando la luz del mañana. Justo antes del amanecer la noche es más oscura, pero más clara será la luz del Sol que veremos juntos al día siguiente.

La esperanza es lo que hace a la tierra vibrar, que nuestros muros se derrumben y que nuestro amor se extienda hasta las estrellas. La esperanza hace posible que quiera enviarte estas palabras, que lleguen hasta a ti y sonrías gracias a ellas. La esperanza ayuda a los médicos a cuidarte, la esperanza es el recuerdo que la gente que te quiere, que te echa de menos, de tu familia, de tus amigos... su amor es lo que te da calor.

Sé que el camino hasta aquí ha sido duro, pero también sé que puedes continuar un poco más. Nada será ya lo mismo, muchas cosas nos quedaron por decir, pero la esperanza hará que volvamos a vernos y las gritaremos al cielo estrellado más felices que nunca.

¿Sabes querido amigo?, cada noche cuento las estrellas que puedo ver desde mi ventana. Ahora son mis amigas, las protectoras de nuestros sueños, me sorprende sonriendo al firmamento ya que cada luz en el cielo desprende el calor del amor de aquellas personas que velan por nosotros. Es posible que no puedas verla, pero hoy una nueva luz se puede ver en el cielo y es mi amor por ti, el deseo de que te recuperes, mi esperanza...

Te regalo mi luz, mi calor, mi esperanza y mi amor.

Ánimo amigo mío, ya queda menos para sentir de nuevo el amor bajo el manto estrellado.

Tu amiga

Raquel

¡Hola!

Soy Laura, una alumna del IES Rey Don García.

Estoy escribiendo esta carta porque quiero mandarte muchos ánimos y fuerza, porque sé que tú, al igual que todas las personas que están enfermas por el coronavirus, vais a poder superarlo. Solamente espero que podáis salir del hospital lo antes posible, porque seguramente es duro ver que todos los días los enfermeros que van a ayudarte estén cubiertos de tela por todo el cuerpo y también pienso que tiene que ser muy difícil no poder ver a tu familia y amigos.

Aunque estés pasando por una situación muy difícil y crítica seguro que sales de ésta. Espero que cuando salgas de esta situación, lo hagas con una sonrisa y recuerdes esto que estás viviendo ahora como una anécdota más.

Ahora, lo mejor que creo que se puede hacer es pensar en todo lo bonito que has vivido y en todos los buenos momentos que te quedan por vivir.

Espero que, con todo lo que has pasado ya, no te rindas porque la situación que estás viviendo la vas a superar dentro de poco tanto tú como todas las personas que están pasando por lo mismo.

Te mando mucho ánimo y fuerza para que superes este virus lo mejor que puedas y lo antes posible.

Laura (1ºESO)

Querido Paciente :

Mi nombre es Ivana , con esta carta quiero transmitirle todo mi apoyo , cariño y comprensión en estos momentos tan difíciles como los que están viviendo.

Aunque esta lucha no es fácil , **ÁNIMO**

VALIENTE , ESTA LUCHA LA VA A GANAR.

ÁNIMO y MUCHA FUERZA . Aunque a veces quizás pueda sentirse sólo , no lo está. No dude que en esta LUCHA estamos todos. Recuerde que cuenta con el apoyo y el cariño de su familia y amigos que le están esperando en casa para abrazarle y demostrarle todo su amor.

Cuenta con el cuidado, dedicación y esfuerzo de un GRAN EQUIPO HUMANO: médicos , enfermeros , celadores , equipo de laboratorios , de limpieza , mantenimiento , cocina , seguridad , administración , dirección y seguro que muchos mas me dejo.

NO ESTÁ SOLO , ÁNIMO Y VALOR

NO SE RINDA , no permita que el miedo o la incertidumbre o el paso del tiempo le hagan pensar que no hay salida , como dijo un sabio de la antigüedad :

NOS OPRIMEN DE TODA MANERA POSIBLE , PERO NO NOS APRIETAN HASTA EL PUNTO DE NO PODER MOVERNOS ... NO SIN SALIDA

NO SE DESESPERE , HAY UNA SALIDA después de la oscuridad del túnel , hay luz , tenga la seguridad de que éste sufrimiento pasará y que nos esperan cosas maravillosas rodeados de nuestros seres queridos .

MUCHA FUERZA Y ÁNIMO

SALDREMOS ADELANTE

CON TODO MI CARIÑO Y ADMIRACIÓN

IVANA

HOLA TESORO! QUE TAL ESTAS? MEJOR? Cuanto Me Alegro! Hoy Puede Ser Un Gran Día Increíble de Recuperar Así Que Ya Estás ESPABILANDO!

ANIMO! ERES MI HÉROE! MI HEROÍNA!

Te Echamos Mucho de Menos Pero Lo Importante Es Que Te Recuperes, No Importa Lo Que Tardes, Lo Realmente Importante Es Que Regreses Bien!

NO SABES CUÁNTO TE QUIERE TODO EL MUNDO! El Teléfono y el Wasap No Pararán de Sonar...

Preguntan Tus Compañeros de Trabajo, Tus Amigos del Fútbol, Tus Chicas de Gimnasia, Tus Compis de Pintura, Los de la Partida, Las de la Peña... Vamos que Cuando Regreses Se Te Va a Recibir, ha este paso, con más Honores Que Un Ministro.... Jajajajaja

SE COMO TU ERES, VALIENTE, GENEROSA, UNICO, ESPECIAL,...

SIEMPRE ADELANTE! SIEMPRE FUERTE!

Piensa En LAS TERTULIAS Y COMILONAS QUE TENEMOS QUE COMPARTIR! EN LOS BESOS, ABRAZOS Y ACHUCHONES QUE VAMOS HA REPARTIR!

UN BESO MUY FUERTE! NOS VEMOS EN BREVE TOMANDO UN CAFE! TE QUIERE TU AMIGA DESCONOCIDA

Querido paciente,

Soy Lidia de Barcelona y te escribo porque aunque ahora te encuentras solo y sin contacto con tu familia y amigos, quiero mandarte todo mi apoyo y ánimo para que estos días sean un poco más llevaderos.

Me intento poner en tu lugar al escribirte, imagino que te están cuidando muy bien en esta situación tan difícil, pero creo que los días serán largos y las horas complicadas. Pero estoy segura de que estás aguantando, que haces todo lo posible por recuperarte y que luchas con todas tus fuerzas.

Quiero expresarte que yo hago mi parte, estoy en casa y cumplo tanto yo como mi familia con la cuarentena. Somos una familia de 4, mi marido y mis dos hijos: uno de 6 y el otro de 1 año. Y seguiremos así los días que hagan falta. Puedes imaginarte que estar todos en casa es un poco caos, que vivimos todo tipo de situaciones y que no tenemos un minuto para aburrirnos. Pero no solo nosotros cumplimos con nuestra

parte, sino que la mayoría de personas están haciendo lo mismo, porque juntos somos más fuertes.

Hasta hace poco trabajaba en una empresa familiar pero desde que se decretó el estado de alarma hemos cerrado y estamos a la espera de que todo vuelva a la normalidad.

Pero estos días la incertidumbre nos desconcierta, porque no sabemos cuándo y cómo volveremos a nuestras vidas. En esos momentos pienso en la esperanza que nos da la Biblia, una esperanza que para mí es muy segura y real. Confío en lo que dice Dios sobre que dentro de poco acabará con nuestro sufrimiento y cumplirá con su propósito inicial. Promete que hará de la Tierra un paraíso, sin enfermedades, sin muerte, sin dolor, sin vejez. Donde podremos ver a nuestros familiares y amigos que han muerto. Donde todos tendremos un hogar, alimento y un trabajo gratificante. Quizás te parezca un sueño o una ilusión pero para mí es muy real y todos necesitamos una esperanza, no se cual será la tuya, pero sea cual sea, la necesitamos cómo ancla y motor para aguantar.

Deseo que te mejores y vuelvas pronto a casa.



HOLA :

¿Cómo estáis? ¿ Qué tal va ese turno?. Espero no esté siendo demasiado complicado.

Ahora quiero animaros a no olvidarnos de ocuparnos de TENER EL ALMA HECHA COLORES.

Cada uno/a tendrá sus recursos ¿no?

Bueno, si te falta algún color, o algún pincel, vale pedir a l@s demás. A pesar de lo difícil, a pesar de los miedos, sufrimientos.....tenemos que interntarlo –

¡¡¡¡ Venga, ÁNIMO, a ver cuántos colores le ponéis hoy!!!

Ah, una **sonrisa**, pinta

Un guiño al compañer@, también colorea

Una canción , aunque sea cortita,¡¡ no veáis

qué color chulo!!.

Una caricia.....¡¡¡ vamos , vamos qué

brillo!!!

Y nada más, cada cual....a ver , que igual luego podéis hacer una exposición de lo conseguido.

Bueno, os dejo.

MIL GRACIAS POR ESTAR AHÍ.

Con cariño

Marian

Ara mateix sortiria...

Agafaria la jaqueta i aniria escales avall a la cafeteria q més t'agrada. Compraria el teu esmorzar preferit i demanaria q me l'emboliquesin ben bonic. Et trucaria abans per preguntar-te si prefereixes una revista, un llibre o

Prensa actual. Es clar q si em deixes escollir a mi, em decantaria pel llibre. Els de les revistes no els conec i la premsa només parla d'un sol tema.

Pujaria al cotxe i em dirigiria a la Vall d'Hebron, sense salvi conductes, sense multes i sense excuses ni explicacions a ningú.

Pujaria a la teva habitació i et faria una forca i llarga abraçada, d'aquestes que reconforten i quasi curen. Seuria al teu costa i et donaria conversa entretinguda mentres tu et cruspeixes el q t'he portat.

Però ara mateix no puc sortir..... i tot això que jo voldria fer no ens ho permeten en aquest moment pel maleït Covid-19. Així que a través d'aquests àngels sobrenatuals que tenim la sort de conservar malgrat tot, t'envio desde casa, confinats, tota la meva força, la meva energia, i l'esperança que una mare mai perd. I no ho fem perquè pensant en un fill som capaços de lluitar i d'aconseguir tot allò que ens proposem per ells. "Bueno" per ells o per nosaltres. Perquè volem tornar a casa i no perdrem les estones que passem en família. Les xerradetes amb ells o aquella estona al sofà junts mirant una peli. No volem deixar de veure'ls creixés ni un segon perquè són el més gran.

Així que espero que aquesta energia en forma de quatre linees, t'ajudi a recuperar-te per gaudir d'aquest preciosos moments que son el millor que tenim per gaudir al màxim.

Lluita i venceràs, n'estic segura. I ven aviat podrem circular tots lliurement sense pors.

Uns sortirem per fi de casa, i tu hi entraràs una altre cop sana i recuperada.

Un petonàs!

Olga Combalia i Prats

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 unos días cumplí treinta y siete años. Manda carallo.

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). Escríbeme, 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.

Querido/a amigo/a:

La verdad es que se me hace un poco extraño escribir sin saber quién estará leyendo este mensaje ahora mismo, pero me alegro mucho de que seas tú quien ha recibido mi carta y quieras compartir estos minutos conmigo, ¡gracias! Mi nombre empieza por la letra P, tengo 21 años y actualmente soy estudiante de Educación Primaria, además trabajo como profesora de baile en una academia, mis dos grandes pasiones. ¿Quién se podía imaginar algo así?, ¿no? Todavía hoy me cuesta asumir que todo esto sea real y a ratos me pellizco con la

esperanza de despertar, como si de un mal sueño se tratase, es increíble como la vida te puede cambiar en un abrir y cerrar de ojos. A pesar de todo lo que estamos viviendo intensamente, mi propósito con este escrito no es preguntarme mil veces el porqué de este suceso, si no decirte algo que puede que te sorprenda. Cuando salgamos de esta situación, sí, has leído bien, SALGAMOS, tendremos tanto que agradecer... Todos, en vez de lamentarnos, deberíamos hacernos la misma pregunta: ¿Qué podemos aprender de todo esto? Después de estar unos días reflexionando, me he dado cuenta de que el virus ha venido a enseñarnos mucho. Día a día damos demasiada importancia a cosas que realmente no la tienen y perdemos el valor de muchas otras que nos hacen sentir vivos sin darnos cuenta. Estos meses me están sirviendo para ver qué ya quién quiero en mi vida. Echo de menos las sonrisas de los niños de la escuela, el momento tan gratificante cuando termino una clase de baile y me dicen: gracias por ser una buena maestra, pero sobre todo gracias por ser una gran amiga; la felicidad que genera un beso y un te quiero de un familiar cercano, donde por mucho que estén las cosas mal te confirman que no estás solo/a; los momentos únicos, las risas sonoras y los abrazos de mis amigos, perderme por la montaña, sentarme en la playa y escuchar el hermoso sonido de las olas del mar cuando impactan con las rocas o simplemente salir a la calle, cerrar los ojos y respirar. Por lo tanto, me gustaría preguntarte (aún sin poder oír tu respuesta) a qué ya quién vas a ofrecer el regalo más preciado de la vida, a qué y a quién vas a brindar tu tiempo cuando todo termine. No tienes por qué contestar ahora, pero piensa que la vida es fugaz y no debemos malgastarlo con cualquiera, inviértelo en aquello que te haga feliz, al final a eso hemos venido, ¿no? Me gustaría que supieras que te admiro, que no tengas miedo que no estás solo/a que vas a ganar esta batalla. La vida aún tiene demasiadas cosas bonitas para enseñarnos como para rendirnos tan pronto ¿no crees? A veces, aquello que creemos imposible solo cuesta un poco más y recuerda que después de la tormenta siempre sale el sol, aún te queda mucho por brillar. Espero que te hayan gustado mis palabras tanto como a mí escribírtelas. Nos vemos pronto amigo/a.

Querida amiga, querida amigo:

Nunca me he sentido tan cerca de alguien sin conocerlo, sin ponerle cara ni nombre. Pero desde hace semanas así me siento, cerca de ti y de todos y todas las que como tú estáis luchando con todo vuestro alma desde el hospital.

Ojalá pudiera mandarte con estas palabras toda la fuerza que seguro necesitas para seguir peleando duro. Ojalá poder mandarte también algunas palabras que calmaran el miedo y los nervios que en algunos momentos te acompañarán. Ojalá mandarte unas pocas palabras que pudieran ayudarte a sobrellevar la soledad que estos días te ha sido impuesta. Pero me da miedo no saber elegir bien esas palabras que tanto necesitas...

Así que en vez de palabras te mando toda la fuerza, la calma, la paciencia y el amor que sale de mi alma para que la pongas a tu servicio y sigas luchando con toda tu alma.

Y ahí no va solo la mía, porque somos muchas y muchos los que desde aquí fuera, desde nuestras casas convertidas en trincheras, estamos unidas haciendo que os llegue toda esa fuerza. Estamos con vosotros sin tocaros, sin poder veros ni siquiera saber cómo os llamáis. Luchamos con cada uno de vosotras y vosotros, y celebramos vuestras victorias más que nunca como si fueran nuestras; porque lo son.

Aquí fuera hoy ha salido el sol y he estado un rato mirándolo desde la ventana; mañana dicen que lloverá y he pensado que al igual que los besos y los abrazos, el sol lo estamos guardando para poder disfrutarlo juntos cuando salgáis. Así cuando todo esto pase, que pasará, cuando te recuperes y salgas del hospital, que sin duda lo harás, te estarán esperando todos los besos. los abrazos y los días de sol que hemos estado guardando para tí.

Y entonces espero que te sientes un rato a mirar tú también el sol, que lo disfrutes y vuelvas a sentir que todas y todos las que te mandamos fuerza seguimos contigo.

Un abrazo con toda mi alma lleno de fuerza, ánimo y amor!

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

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

Ahí os esperan vuestro@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





HOLA TESORO! QUE RAL ESTAS? MEJOR? Me Alegro Muchiisimooo!
 Sabes? HOY ES SAN JORGE O SAN JORDI! Como dicen los Catalanes, HOY ES EL DIA
 DEL LIBRO! Hoy desafortunadamente las Ramblas están Vacías, No Huelen a Rosas,
 No se Hojean Libros, Apenas pasean viandantes y los pocos que hay van a sus
 trabajos pues seguimos en Estado de Alerta. Hoy No Podemos Visitar a Las
 Personas Que Queremos, Que Amamos..Hoy No Podemos Abrazarlas, Besarlas,
 Achucharlas,... Pero lo Realmente Importante Es Que Ya Queda Menos Para Que
 Esto Termine, Y Aún Más Importante PRONTO VUELVES A CASA! QUE FELICIDAD!
 ERES TAN IMPORTANTE EN TANTAS Y TANTAS VIDAS...
 ERES UN JABATO! ERES UNA AMAZONA!
 ERES GENEROSO, GENEROSA, AMIGA O AMIGO DE TUS AMIGOS, JAMAS TE
 RINDES!
 ANIMO! SIEMPRE FUERTE! SIEMPRE ADELANTE!
 HOY ES UN GRAN DIA IMPOSIBLE DE RECUPERAR, UN EJEMPLAR UNICO NO LO
 DEJES ESCAPAR!
 TOCA LEVANTARSE, SONREIR Y CONTINUAR!
 LO DE SONREIR A TI TE SOBRA... JAJAJAJA
 SABEMOS QUE DERROCHAS ALEGRIA ALLÍ DONDE ESTAS...Vamos Que ERES LA
 ALEGRIA DE LA HUERTA!
 CONTINUA ASI! HABLA CON TU COMPI- SI LO TIENES-, CON LAS PERSONAS QUE
 TE CUIDAN, Y DA LO MEJOR DE TI!
 NOS VEMOS EN BREVE TOMANDO UN CAFE!
 UN BESAZO SOL! TE QUIERE TU AMIGA DESCONOCIDA!

#QUEDATEENCASA
TODO SALDRÁ BIEN
GRACIAS





Querido/a paciente: Mi nombre es Alma, nací y crecí en Valladolid. Salí de casa hace siete años para estudiar aquello que, hoy, es mi pasión. Volví al lugar que me vio crecer para demostrarle todo lo que había aprendido lejos. Y, ahora, al igual que tú, mi vida también está parada. No quiero escribirte una típica carta de Mr. Wonderful que hable sobre lo bonita que es la vida, la paciencia que debes tener en estos momentos y la esperanza de que volveremos a tomar cerveza en la terraza de cualquier bar. Porque sé que eso ya lo sabes. Sin ánimo de parecerte algo narcisista en mis palabras, déjame que te cuente un poco sobre lo que he

tenido la fortuna de vivir en algunas de mis experiencias lejos del corazón de Castilla. Como te decía, tengo una pasión que ha dirigido mi vida desde que, con 18 años, decidí estudiar Psicología. Gracias a eso, y tras haber deambulado por cinco ciudades diferentes de nuestro país, decidí embarcarme en una aventura que, sin duda, fue la segunda decisión más acertada de mi vida (después de la elección de mi carrera). Hay una pequeña ONG, llamada “América Solidaria”, que trabaja por toda Latinoamérica en pro de la infancia: capta voluntarios profesionales para trabajar en diferentes proyectos benéficos, que deseen donar un año de su vida ejerciendo su profesión. Llegué casi por azar a postular para ser una integrante más, con la ilusión de que el mundo puede cambiarse. Y así, acabé en un avión dirección Santiago de Chile abandonando todo cuanto conocía en España. Llegué a Santiago un 13 de marzo de 2018, y tras unas semanas de formación, conocí el que sería mi nuevo hogar durante el próximo año: una pequeña escuela llamada Casa Azul en uno de los barrios más pobres de la ciudad. Casa Azul fue fundada por presos políticos y exiliados de la dictadura chilena que, al igual que la nuestra, mantuvo al país en el terror y la esclavitud durante 17 años. La escuela nació con el objetivo de educar a los niños del barrio, los cuales estaban condenados a la pobreza y la delincuencia (con todo lo que eso implica). En Casa Azul no solo pude desarrollarme como profesional, sino como persona. Pude conocer en primera fila cómo la inocencia infantil era corrompida por el maltrato, las drogas y el abandono. Aun no puedo recordar ciertos momentos sin sentir cómo se me aguan los ojos. Fui testigo de cómo, los niños que había aprendido a querer, eran abusados por su padre, maltratados por su madre, o abandonados por su familia. Me encontré en un mar de frustración en el que me sentía ahogada entre tanta violencia. Tantos años estudiando y dudé de cuánta capacidad tenía para aportar algo en la vida de una niña de 13 años que había sido violada por su padre, y más tarde por su hermano, siendo su familia testigo inerte del suceso (entre otros ejemplos). En la universidad no te preparan para esto.

Durante este año, me permití viajar lo que el tiempo de descanso escolar me dejaba. Afortunadamente, tener euros en esos países es un privilegio a la hora de hacer turismo. Así, llegué a Bolivia, donde perdí la cuenta de los niños que me sirvieron en restaurantes; perdí la cuenta de las personas mayores que contemplé durmiendo en cualquier esquina de La Paz. Lloré al ver a niños bailando en la calle por unas monedas de algún turista piadoso. Si venía aterrorizada de la realidad de la pobreza chilena, en Bolivia me sentía morir de la pena. Perdóname por tanta desgracia y pesimismo, pero te advertí que esta no era una carta de mensajes positivistas. Si algo aprendí, en todo este recorrido, fue sobre la fortuna de haber nacido en Valladolid, en España y en mi familia. No hace falta cruzar el océano para ser testigo de la pobreza y la violencia. Desgraciadamente, ésta se encuentra cada día a la vuelta de la esquina de donde vivimos, pero a veces, hay que quitarse la venda para verla. Y eso es toda esta situación para mí: una forma inesperada y repentina de quitarnos la venda a todos. De mostrarnos lo afortunados que somos por tener una casa en la que sentirnos a salvo, por tener una cama en un hospital cuando estamos enfermos, por sentirnos cuidados por una familia, o, en este caso, unos profesionales sanitarios. Lo que está ocurriendo, es una desgracia mundial sin precedentes ni consuelo. Pero no se me ocurre otro lugar mejor en el mundo en el que pasarla, que en nuestro país. Por eso, querido/apaciente, quiero desearte ánimo y tranquilidad, pero sobre todo, mucho aprendizaje. Si algo bueno traen las desgracias, es que nos enseñan algo fundamental de la vida, y eso, solo puedes descubrirlo tú. Que tanto

dolor no haya sido en vano, y nos ayude a crecer desde una visión más justa de la sociedad; que aprendamos a seguir uniéndonos como personas y ayudarnos desde la solidaridad y el amor. Ojalá te mejores pronto, y vuelva a ser costumbre celebrar la vida con unas cervezas al sol.

Un fuerte abrazo,

Alma

Hola:

De nuevo desde “Euskadi tropical”, aunque mañana dicen que habrá tormentas. No os lo creeréis pero me tenía que haber puesto crema protectora, pues el lado derecho, lo tengo “socarradito”.

Cómo vais hoy? Ahora son las 17:27h así el turno de la mañana estará en su casa descansando para volver a la brecha. Así que estáis los de la tardecita. Que espero lo estéis llevando bien. Cada vez un poco mejor, ¿verdad?,¡¡¡ Ojalá !!!.

Hoy hablando con una amiga me comentaba lo !errible que había sido en los hospitales las primeras semanas. Ella tiene much@s amic@s médic@s. ¡Qué angustia he sentido, que pena...! Así que le he dicho que no me diera más detalles de esa terrible lucha (entre otros sentimientos) de estar ahí ayudando a la gente para que viviera, viendo a muchísima a la vez, morir....y el miedo a contagiarnos y contagiar a los vuestros.....¡¡¡ no, no quiero volver otra vez a ese horror !!!... Que no quiero decir que haya sido así exactamente igual para todos, que por supuesto no tengo ni idea, pero como humana sé que esa lucha interna ha tenido que existir....en fin.

También me ha contado de otros médicos que han estado de voluntarios en residencias de ancianos y que han visto como mejoraban simplemente de sentirse atendidos, queridos y la seguridad que les daban médicos y enfermeros.

Cómo no nos ayudemos entre nosotros ¡!!!

Así que como siempre os digo: **GRACIAS, GRACIAS EN NOMBRE DE TANTISIMAS PERSONAS.**

Un abrazo

Marian

Estimado sanitario:

Mi nombre es Corina y vivo en Sabadell. No me conoce, pero me gustaría expresarle sinceras palabras de ánimo, ya que debido al Covid-19 estamos pasando unos días muy difíciles, especialmente usted.

Desde fuera vemos su gran esfuerzo y sabemos que debe de ser muy estresante y complicado trabajar estos días en los hospitales. Quizás en ciertos momentos se sienta impotente por no poder hacer más. Pero me gustaría pedirle que no se desanime, su trabajo es muy importante y necesario para todos nosotros.

Es por eso que además de agradecerle, quiero compartir con usted un Proverbio que me hace pensar en el duro trabajo que realizáis los sanitarios. Dice: “El generoso prosperará y el que reconforta a otros será reconfortado”. Sin duda alguna su labor será recompensada con creces, porque aquellas personas que como usted dan de su tiempo, energías y recursos disfrutarán de prosperidad.

Está demostrando ser un verdadero salvavidas, sacrificándose cada día por los enfermos. Esperamos que esta pandemia termine pronto y podamos volver a la normalidad. A pesar de esta situación y aunque parezca difícil de creer hoy en día también se pueden escuchar buenas noticias. ¿Quiere saber cuáles son?

Le animo a visitar nuestra página web jw.org, allí encontrará esperanza y consuelo.

Un fuerte abrazo!!!

Atentamente,

Corina

YA QUEDA MENOS !!! PRONTO SALDRAS !!!

JAYA CON EL RICHOSO BICHO LA FAENA QUE TE HA HECHO. PERO GRACIAS A QUE ESTAIS CON LOS "MEJORES PROFESIONALES" DE AQUI A NADA SALDRAS DE ENTRE ESTAS CUATRO PAREDES Y PODREIS VOLVER A VUESTRO MUNDO.

AQUI FUERA TODO EL MUNDO.... CUANDO DICO TODO ES TODO EL MUNDO PIENSA EN LOS QUE ESTAIS LUCHANDO CONTRA EL BICHO.

LA SUERTE QUE TENDREIS ES QUE CUANDO SALGAIS TENDREIS TANTAS GANAS DE IR A CASA 

YO EN CAMBIO YA NO PUEDO MAS DE MI CASA !!! JAJAJA... ES UNA BUENA VENTAJA DE TU SITUACION.

YO SOY MADRE DE TRES ADOLESCENTES, UNA CHICA DE 20, Y DOS CHICOS DE 18 Y 16. Y LA VERDAD ES QUE NO ESTAMOS LLEVANDO BIEN PERO HAY MOMENTOS QUE TE DAN GANAS DE SALIR DE CASA Y SIMPLEMENTE ME PONDRIA A ANDAR SIN PARAR. (EL CAMINO DE SANTIAGO SE ME HARIA CORTO).

NOSOTROS CREO QUE SEREMOS LOS ULTIMOS EN QUE NOS DEJEN SALIR. LA SEMANA QUE VIENE EMPIEZAN LOS NIÑOS.

2

QUE LA VERDAD, POBRECITOS, LO NECESITAN. DICEN QUE
DESPUES SALDRAN LOS MAYORES Y POR ULTIMO EL RESTO.

MIS PADRES TIENEN 90 y 86 AÑOS. POR FUERTE SON
AUTONOMOS y VIVEN SOLOS. LOS LLAMAMOS CADA DIA.
HACEMOS VIDEO LLAMADAS, PORQUE SE ENCUENTRAN DESORIENTADOS,
PERO LO IMPORTANTE ES PENSAR QUE MAS TARDE O MAS
TEMPRANO TODO ESTO ACABARA. ASI QUE HAY QUE PENSAR
QUE TIENE UN FIN y QUE ESPERO QUE MAS PRONTO QUE
TARDE ENCUENTREN VACUNA O MEDICACION PARA VENCER
AL "MONSTRUO".

ESTAS CARTAS ME HACE ILUSION ESCRIBIRLAS A MANO
PORQUE CREO QUE SON MAS PERSONALES. Y TE PUEDES
ORDER QUE CASI NO ME ACORDABA DE ESCRIBIR A MANO!!!
Y LO SIENDO SI HAGO FALTAS DE ORTOGRAFIA....
SERÁ UNA EXPERIENCIA PARA EXPICAR... PORQUE LA
VERDAD ES INCREIBLE E IMAGINABLE TODO LO QUE
ESTAMOS VIVIENDO.

A MI LO QUE MAS ME SORPREDE ES LA CAPACIDAD
QUE TIENE LA GENTE DE IMPROVISAR Y HACER COSAS

DESDE CASA. HOY QUE EL SANT JORDI HAN HECHO UN VIDEO BUENÍSIMO CON LAS IMAGENES DE BALONES CELEBRANDO ESTE DÍA. LA GENTE TIENE UNA CREATIVIDAD IMPREBIONANTE.

DEBEN, A PARTE DE QUE VES PERSONAS QUE EN TEORÍA SON GENTE NORMAL HACIENDO ACCIONES SOLIDARIAS Y BUENÍSIMAS. POR NO HABLAR DE TODO EL PERSONAL QUE TE ESTA CUIDANDO. NO HAY PALABRAS PARA AGRADECERLES TODO LO QUE ESTAN HACIENDO POR NOSOTROS.

TODO ESTO PASARÁ, Y TE PODRAS REENCENTRAR CON TUS SERES QUERIDOS. Y SI NO LOS PUEDES VER PORQUE NO VIVES CON ELLOS PODRAS LLAMARLOS COMO HAGO YO CON MIS PADRES Y LA FELICIDAD QUE SENTIRAS SERA TAN, TAN GRANDE !!!

OTRA VENTAJA DE HABER PASADO POR EL HOSPITAL ES QUE LOS ECHARAS MUCHO DE MENOS. EN CAMBIO, HAY MUCHA GENTE, DESPUES DE 5 SEMANAS CONTINUAS, QUE ESTA HASTA "EL MONDO" JA, JA, JA!!!. PIENSALO.... LO QUE ESTAS PASANDO QUE ES UN ROLLO. TIENE

4

SUS PEQUEÑAS COSAS POSITIVAS.....

ESPERO QUE EVOLUCIONES COMO TOCA PARA
QUE TE DIGAN MUY PRONTO QUE YA NO TIENES AL
BICHITO DENTRO Y QUE YA TE PUEDES IR A TU CASA.
CON MUCHO CARINO (AUNQUE NO TE CONOZCA), ESPERO
LO MEJOR PARA TÍ Y QUE VUELVAS A TU VIDA.
LO ANTES POSIBLE.

UN FUERTE ABRAZO

Blanca



Hola!

¿Cómo va todo? La verdad es que no sabía muy bien cómo empezar esta carta y esa es sinceramente la mejor y la peor forma en la que se me ha ocurrido.

Bueno tú no me conoces, ni yo a ti en realidad, así que me presento, mi nombre es Aida, soy una periodista española y actualmente te escribo desde un poquito lejos porque estoy viviendo en Polonia.

Como te decía no nos conocemos mucho, pero yo siento que yo a ti te conozco un poquito más porque seguro que he hablado de ti en alguna de las noticias que doy en la agencia donde trabajo, pero como esas noticias no son nada personales pues he preferido escribirte una carta, siempre es más personal a mano, pero tengo una letra terrible y siendo sincera soy más hábil con el teclado.

Es tarde, casi las 12 de la noche, y hoy ha sido el día del libro (y el día de Sant Jordi, y de Castilla y León, y de Aragón, vamos un día cargadito. Pero como te decía, para mí lo más llamativo es que es el día del libro, porque a mi me gustan mucho los libros y las letras en general, una de mis cosas favoritas de Madrid durante los tres años que viví allí era la feria del libro en el Retiro.

Últimamente me ha vuelto a dar por leer poesía, se ve que con la cabeza en tantos líos no me concentro para una novela entera, pero sí para apreciar la belleza de los poemas.

Aprovechando esta carta, he decidido que como todavía es el día del libro, voy a incluir un pequeño poema, es la segunda parte del poema “El Herido” de Miguel Hernández, al que también le puso música Serrat, y es uno de mis poemas favoritos desde hace muchos años, espero que te guste.

*Para la libertad sangro, lucho, pervivo.
Para la libertad, mis ojos y mis manos,
como un árbol carnal, generoso y cautivo,
doy a los cirujanos.*

*Para la libertad siento más corazones
que arenas en mi pecho: dan espumas mis venas,
y entro en los hospitales, y entro en los algodones
como en las azucenas.*

*Para la libertad me desprendo a balazos
de los que han revolcado su estatua por el lodo.
Y me desprendo a golpes de mis pies, de mis brazos,
de mi casa, de todo.*

*Porque donde unas cuencas vacías amanezcan,
ella pondrá dos piedras de futura mirada
y hará que nuevos brazos y nuevas piernas crezcan
en la carne talada.*

*Retoñarán aladas de savia sin otoño
reliquias de mi cuerpo que pierdo en cada herida.
Porque soy como el árbol talado, que retoño:
porque aún tengo la vida.*

Hoy como bien dice el poema espero que esta carta entre en los hospitales, en tu hospital, y con ella un poquito de libertad, de esa que tanto añoramos, desde las camas y desde los balcones, se nos pierde la mirada buscando esa libertad anhelada que nos devuelva las alas.

Bueno no quiero extenderme mucho, ni ponerme filosófica, así que ya tengo poco más que decirte. Me alegro mucho de haber pasado este ratito contigo, y te mando un abrazo fuerte, directo por la banda ancha de Internet desde la ciudad de Gdansk hasta la puerta de tu habitación.

Gracias por este ratito, y mucha fuerza.

Aida.

HOLA : ¿Qué tal están las cosas? ¿Qué tal estáis hoy?
Hoy vamos a tener FE Y ESPERANZA...

Todo va a mejorar, y aunque suene a utopía, espero que una gran cantidad (no me atrevo a decir la mayoría), de personas salgamos reforzadas de todo esto.

Que seamos un poco más sabios y esa sabiduría se nos esté impregnando de Amor .

Esa energía que sabe sin muchas dudas que y cual es lo importante.

QUE SEPAMOS INTUIR, SENTIR lo importante a lo que a partir de ahora vamos a acudir.

ATENDAMOS LO IMPORTANTE.....¡¡¡¡ CUIDÉMONOS!!!

Que tengáis un buen turno, y podáis disfrutar hoy con l@s vuest@r@s.

Mil GRACIAS POR VUESTRA LABOR, POR VUESTRA ENTREGA
Y POR HACER EL ESFUERZO DE DEJAR A UN LADO LOS MIEDOS.

Gracias de parte de muchísimos seres humanos

Con cariño

Marian

Sóc un alumne del cole Padre Damian, em dic Diego i tinc 14 anys se que en aquests moments tots estem passant per uns moments molt difícils, i jo i moltes més persones hos volen donar ànims perquè sabem que segurament vosaltres estareu molt avorrits i amb ganes de veure a les vostres families.

Espero que hos pogueu recupera el mes haviat possible i poder seguir la vostre vida normal.

Perquè tots units podrem tornar el més aviat possible al carrer una altre vegada.

Bon dia persona de l'altre costat,

Encara que el coronavirus ens está fent mal a moltes persones, ara més que mai hem de juntar forces, estar positius i lluitar. Per això, has de saber que no estàs sol, i que tots estem donant el nostre gra de sorra per seguir endavant, perquè si tots ajudem, sortirem d'aquesta segur. Sé que és molt difícil i desconcertant aquesta situació, però entre tots trencarem aquesta dificultat amb l'espasa de l'esperança i podrem acabar amb aquest malson, encara que és complicat pensar que tot això acabarà, farem un esforç per nosaltres mateixos i pels del nostre voltant, ja que t'asseguro que tú i jo aconseguirem sortir endavant amb totes les nostres forces, i podrem sortir al carrer i tornar a abraçar als que més estimem. Ara és el moment de que lluitis amb l'espasa de la que et parlava abans contra el virus, perquè estic segura que tú pots, i desde aquí t'envio tot el meu suport cap a tu. Cuida't i ser positiu perquè estic segura que et posaràs bé i sortiràs endavant, perquè de veritat, ets un/a lluitador/a. Ànims i una abraçada virtual,

Marina Escarvajal (14 anys).

Para nuestra vecina de Madrid,

Me llamo Ana, y quería escribirle por la situación que está pasando. Pero primero voy a presentarme, para no ser una extraña para usted. Soy Sevillana, y vivo en Madrid con mi esposo desde hace un poco más de dos años. Tengo 37 años y llevamos 5 años casados.

Aunque nosotros no hemos pasado los síntomas de este virus, sí que tenemos amigos que han estado enfermos y algunos hospitalizados como usted. Y por eso queremos escribirle, porque imaginamos que esta etapa puede ser especialmente dura, y queremos acompañarle hasta su recuperación mediante esta carta.

Seguro que tiene en sus recuerdos muy buenos momentos disfrutando de la naturaleza, en la playa o en la montaña, o de una deliciosa comida, de una charla animada con alguien querido, de la lectura de un buen libro, de una puesta de sol... piense en todo eso por un momento, y qué cosas le gustaría volver a hacer cuando salga del hospital y con quienes se imagina disfrutándolas. Eso le puede dar fuerzas para seguir luchando. Imagínese haciendo de nuevo esas cosas, esas pequeñas o grandes alegrías, y las estará disfrutando por adelantado desde ya! Y dentro de poco, con un poco de paciencia, las vivirá!

Puede abrir esa “ventana” al exterior, al futuro, a sus planes... cuantas veces quiera. Disfrute de las vistas! “Observe” los detalles, los olores, los colores... La verdad es que a mi también me ayuda. Mi ventana a veces me lleva a un futuro sin enfermedades, en paz, con mi familia y amigos, disfrutando de la naturaleza. Y tengo buenas razones para saber que así será.

Me ha encantado saludarla, y espero haberla animado! Si lo desea podemos seguir en contacto, porque arriba le dejo mi número de teléfono. Cuídese mucho, que el personal sanitario se esfuerza también muchísimo por cuidarla, la verdad, incluso a costa de su propia salud. Y recuerde no dejar de pensar en cosas positivas, las cosas que va a poder disfrutar en pocos días!

Le mando un abrazo fuerte!

Ana

Benvolgut desconegut,

Em dic Clàudia tinc catorze anys i estic fent la quarantena, t'escric aquesta carta per donar-te ànims.

No sé qui ets ni com et dius però sé que estàs en un moment difícil,

segurament estaràs llegint això al llit de l'hospital i sento molt el que estàs passant.

Jo i la meva família des de casa nostra fem tot el possible per no sortir de casa el meu germà i jo no hem sortit de casa en un mes i espero que tothom hagi fet el mateix.

Espero que et recuperis i que no et rendeixis!

Buenos días, yo no te conozco ni tú a mí, pero me me parecía necesario dedicar unas líneas de mi tiempo para desearte mucho ánimo y darte mucha fuerza. No me imagino lo difícil que tiene que ser el día a día, la soledad, el miedo, la incertidumbre. Algunos nos quejamos por no salir de casa, cuando la realidad para otros muchos es tener que luchar por su vida y su salud, que es lo más valioso que tenemos. Pero esta batalla la vas a ganar. Lo primero porque cuentas con la mejor armada, un equipo de profesionales que han hecho de ti y de los que están en tu situación, su prioridad. Que están dedicando todos sus esfuerzos y energías en ver como te recuperas y te vuelves a poner en pie. Y eso es algo que sé porque hace 6 años escogí la medicina como la profesión a la que quería dedicar mi vida y mi alma, y ahora que estoy a las puertas de acabar mi formación y he pasado por tantas especialidades y especialistas, sé que fue la mejor decisión de mi vida. Pero esto lo vas a vencer también por ti, porque estás resistiendo, porque eres fuerte, porque no te rindes, porque tienes más ganas que nadie de volver a respirar fuera de las paredes de un hospital. Y el tuyo es el superpoder más importante de todos. Pero hasta que vuelvas a ser 100% tú, tienes que dejarte cuidar y proteger, por el equipo de magos que tienes alrededor pero también por la gente que te importa y que te quiere, que estarán desde su casa enviándote todo el amor,

admiración y cariño del mundo. Por volver a reunirte con ellos, por salir de esta locura más fuerte a nivel individual y como sociedad, por el pensamiento colectivo que ahora mismo tenemos la mayoría (ha tenido que venir el fin del mundo para que dejemos de ser egoístas), por tu valentía, por mi admiración hacia ti, porque los guardianes que están velando por tu salud y recuperación, por la profesión más bonita del mundo, tienes que seguir aguantando. Ya queda menos, y la recopensa hará que todo haya merecido la pena. Un abrazo muy fuerte, valiente.

Lucía.

Hola

Us volem enviar un missatge d'ànim i esperança i donar-vos les gràcies per la meravellosa tasca que esteu fent salvant vides i deixant-vos la pell ! Us estimem !

Compartim amb vosaltres un dubuix que ha fet la meva filla pels sanitaris i els nens.

Me llamo Elena, tengo 30 años y corrí mi primera maratón hace 1 año. Bueno en realidad, el lunes 27 haría la vuelta completa. Y es que por aquel 2019 tuvimos que ir un sábado a correr porque nuestros políticos decidieron que había que colocar, precisamente ese domingo 28 de abril la segunda vuelta de las elecciones. El caso, es que os quiero contar algunas sensaciones que tuve aquel día, y que aunque he realizado dos maratones posteriormente, no he sentido de la misma manera y que espero que os sirva de ayuda o que os sintáis más cerca de lo que creéis estar con los que estamos al otro lado apoyándoos.

Enfermar de Covid 19 ha sido una experiencia muy diferente en cada caso, algunos estabais acompañados, otros no, algunos erais factor de riesgo, otros no, algunos pasasteis los primeros días en casa, otros directamente os acercasteis al centro de salud, algunos solicitasteis ayuda llamando a los sanitarios- y la tuvisteis- otros, debido a la saturación, no. Pero todos teníais algo en común, el inicio de una andadura que sabíais o habíais oído que era dura (los que habéis estado enfermos cuando la pandemia ya era mundial lo habréis vivido si cabo con más miedo). Os enfrentabais solos a un reto, porque aunque hayáis pasado los primeros días en casa, manteniendo una separación con los vuestros, al final era eso un aislamiento.

Yo lo comparo en una carrera con un inicio en el que nuestros pensamientos aun están frescos y recordamos cada palabra de apoyo, cada conversación mantenida sobre el evento y los abrazos y besos que has recibido antes de comenzar. En cierta forma vas acompañado, a pesar de la soledad. Muchos

están como tú, corren solos, y al igual que en el Covid, muchas familias están separadas en sus propios hogares por el temor a contagiarse.

Y entonces comienza la fase en la que acudes al hospital, en la que las fuerzas te fallan y si eres de los afortunados que no tienes que pasar por la UCI y estas aguantando y mejorando serás de los que llegues mejor al final y de la forma más rápida, pero siempre con el temor a caer. Los que por el contrario ingresan en la UCI lo ven todo como un contrarreloj en el que todo cuenta, cada síntoma se agudiza y cada instante se hace eterno.

Lo mismo ocurre en la carrera, cuando has atravesado la mitad las fuerzas empiezan a debilitarse. Y aquí también es algo muy particular de cada cual, algunos están suficientemente fuertes y otros comienzan a notar que no saben porque siguen luchando, pero hay que luchar, no estás solo, tienes a gente a tu alrededor.

El objetivo es salir, curarse, volver a abrazar, salir con una fortaleza mental jamás imaginada. Al igual que en una maratón donde la meta esta en abrazar al otro, al que te acompaña o te espera en la llegada. Todos podemos salir, conseguirlo, prohibido rendirse. No hay opción. Saldremos juntos, unidos y venceremos al virus. Un beso enorme a todos los valientes.

Hola!

Mi nombre es Carlota, dentro de una semana cumpla 41 años, vivo en Coruña, y formo parte del personal que sigue prestando sus servicios a pesar del estado de alarma. No te voy a negar que cuando salgo de casa lo hago con cierto recelo. Es verdad que cuando lo hago para ir a trabajar, como me encuentro en mi ambiente en seguida me relajo, pero cuando por ejemplo, salgo para hacer la compra (sólo una vez a la semana), ahí ya me noto que siento algo de ansiedad, y ganas de volver rápido a casa. No es que pase nada raro, pues está todo bastante controlado, pero es ese ambiente un pelín apocalíptico, que te hace vivir como en una película.

En 10 minutos darán las 20h y como cada día, los vecinos saldremos a aplaudir a las ventanas, lo haremos por todos los que os están ayudando, para vosotros por seguir peleando, y para que pronto podáis estar en las ventanas aplaudiendo junto a los demás, y por todos aquellos que siguen arrimando el hombro para que la vida sea lo más fácil posible dentro de esta situación de encierro que vivimos. Acaban de pasar 5 ambulancias con las luces y prioritarios puestos, y ellos nos han aplaudido también.

Vivo en un ático, y frente a mi edificio hay varias casas bajas, y más allá, a unos 400-500m un edificio grande con 10 plantas. En mi barrio al principio no salía casi nadie a la ventana, pero si una vecina que vive en ese bloque de enfrente, la del 10º para ser más exactos. Al principio me hacía señales con la luz del móvil para que viese que estaba allí también. Ahora me saluda cuando va a cerrar la ventana.

Esas pequeñas cosas, ahora mismo son los grandes gestos que a mi me emocionan.

Mañana vuelven a trabajar los sectores de la construcción y el empresarial, y progresivamente empezaran a volver a las calles otros sectores. Poco a poco se irá recuperando la vida en las calles, aunque con precaución, mascarillas, geles y distancia de seguridad.

Todos unidos vamos a superar esta prueba que nos ha puesto la vida. No te hundas, no dejes de luchar, no estás sol@, somos muchos los que nos preocupamos por los que estáis ingresados.

¡Ánimo! Te mando toda mi fuerza, y espero haberte entretenido un poco. Un abrazo fuerte.

Carlota B.

Bona tarda,

Suposo que passar per tot això no deu ser especialment fàcil, per això sense conèixer-te de res t'admiro. Ets un valent, no tots els dies un s'aixeca amb la força per afrontar-se a un virus, però tu ho has fet, així que felicitats!

Suposo que aquests dies s'estan fent llargs i això d'estar sense gaire companyia ha de ser pesat. Però per sinó t'has assabentat ja, tothom està pensant en tu i als que tens més a la vora.

Cada cop sou més els que guanyeu la pandèmia, i ja et deu quedar molt poc per tornar a casa i estar amb els que més estimes. Quan tot això s'acabi et prometo que ens anem de festa, una festa amb música, llums i menjar, molt menjar.

No sé si mai has fet un cursa, però el millor són els últims cent metres, aquell *sprint* que gaudeixes tant perquè veus la meta amb la gent cridant i animant-te. Doncs aquest *sprint* és el que et queda a tu. Estic convençuda que ja falta molt poc!

Suposo que ja deus estar una mica fart que et parlin d'això, així que et recomano que facis el que més t'agrada, o almenys ho vegis. A mi m'encanta cantar i ballar bona música, però si estigues en el teu lloc m'agradaria passar-me el dia escoltant-la. I crec que una cançó que et representa des de la primera lletra fins a l'última és "Invencibles" dels Catarres, segurament ja la coneixies però per si de cas, t'escric un trosset:

"Fidels al repte
Amb tu no hi ha dues nits iguals
No hi ha dubtes ni temors
No hi ha principis ni finals
Invencibles
Invencibles
Invencibles
Invencibles
Junts, anem més lluny
Jo i tu som intrèpids navegants

A la conquesta dels set mars
Pioners i agosarats
Àvids d'aventures”

A la propera carta et recomano una altra cançó d'aquestes que mai et canses d'escoltar.
Recorda, un últim *sprint*, invencible!

Alexandra,

Hola!Esta carta es para ti.Solamente para ti.Sabes ,tu eres la persona en mis pensamientos,y os doy ánimo e fuerzas.Puedo imaginar por lo mucho que has pasado,mantente fuerte,que tu puedes.Ten claro que saldrás de esta porque eres un/a/luchador/a y un/a valiente.No deje de luchar,cuando pienses que estés solo/a,recuerda toda la gente que tienes a tu alrededor.No olvides que cuando tu salgas de esta tendrás a todos esperándote para darle ese gran abrazo que deseas.Y aunque no nos conozcamos,me voy a permitir el lujo de pedirte una segunda cosa:HOY QUEDA UN DIA MENOS.

Muchas fuerzas campeón/a.Juntos venceremos!!

Saludos,Cleo



Hola: No te conozco pero aquí estoy. Me llamo Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada, y llevo melena corta.

Ya ha pasado otro día, lentamente parece que la situación mejore, que falte menos, y te escribo porque ahora que llevamos tanto tiempo confinados, aquí o ahí, necesitamos más que nunca la fuerza para seguir resistiendo, la fé en que esto pasará.

Para unos este confinamiento es un momento de reflexión, de reconexión, para otros una crisis desesperante, para unos paz, para otros tortura y cada cual decide como pasarlo. Quisiera que estas líneas te ayudaran a pasarlo lo mejor posible sabiendo que no estás solo porque, aunque estemos lejos físicamente, estamos más unidos que nunca, Vamos a salir de esto y como lo hagamos va a depender de nosotros. A ti que estás luchando en primera línea te deseo todo el ánimo del mundo y toda la fuerza que también necesitamos los que estamos en casa. Si tú puedes, nosotros también.

Aquí fuera los días siguen siendo grises y a veces llueve, pero pese a todo estamos en primavera y por muchas nubes que tapen el cielo el Sol está detrás y ha salido una flor en mi balcón, reclamando poder seguir con su ciclo vital. Es primavera y

toca florecer. Esa flor me está dando ejemplo, tiene fé, sabe que el Sol acabará por salir, y la lluvia que para mí es motivo de melancolía, para ella es agua vivificante que la hace crecer más fuerte y hermosa.

Quiero que su mensaje también te llegue. Estamos viviendo tiempos difíciles, pero estamos viviendo, y tarde o temprano esto pasará, volveremos a la normalidad, a nuestra amada rutina, a nuestros seres queridos. Ya que no nos queda más remedio que pasar por esto, pasémoslo lo mejor posible y hagamos de esta tormenta una fuente de fortaleza y solidaridad.

Te dejo con el resumen de un poema de Benedetti sobre la alegría que está dormida en nuestro interior, pero nada ni nadie nos debe quitar. Ánimo. Un abrazo

Defender la alegría como una trinchera
defenderla del escándalo y la rutina
de las ausencias transitorias
defender la alegría como un principio
defenderla del pasmo y las pesadillas
de las dulces infamias
y los graves diagnósticos
defender la alegría como un destino
defenderla del fuego y de los bomberos
de los suicidas y los homicidas
de la obligación de estar alegres
defender la alegría como una certeza
como un derecho
defender la alegría como una bandera
defenderla del rayo y la melancolía

Hola: No te conozco pero estoy aquí.
Me llamo Laura, tengo 65 años, soy
alta, delgada y llevo melena corta.

Espero que hoy te encuentres algo
mejor que ayer, aunque esto es lento y
el mero hecho de no empeorar ya es
una victoria.

Por suerte cada vez hay nuevos
medicamentos y son más los enfermos
curados y esto nos da fuerzas a todos,
Las noticias que nos da la tv son cada
vez mejores, y el hecho de que ya dejen
salir a los niños a la calle hace pensar
que el riesgo empieza a ser mejor.

Como no podemos hacer nada para evitar
pasar por esto, vamos a intentar pasarlo lo
mejor posible, con el ánimo alto, ayudando
con tu actitud a los que te cuidan y sintiendo
que no estás solo porque aquí afuera, sin
conocerte te consideramos nuestro amigo
más querido.

Te dejo con la conocida letra de la
canción "Amigos para siempre" porque
esto es también una olimpiada en la
que todos corremos.
Esto es una maratón, una prueba de
resistencia en que lo importante es
acabar la carrera, pasar por la
meta, arropado por los aplausos que
quienes os quieren y admiran.

Adelante campeón@. Un abrazo.

Dicen que pronto el resto también podremos salir aunque solo sea a dar un paseo.

Yo soy persona de riesgo y llevo desde el principio del confinamiento sin salir de casa, viendo solo a mi marido y a los que cada tarde salen al balcón a aplaudir para daros fuerza a los enfermos, a los que os cuidan y a los que estamos confinados.

Es curioso como vecinos en los que no habíamos reparado han pasado a ser importantes en nuestra vida, y es que en estos momentos todos nos sentimos unidos. Como si nos conociéramos de toda la vida adivinamos nuestros sentimientos y deseamos que nuestra fuerza se una a la vuestra para vencer esta enfermedad.

Vosotros los que estáis en primera línea de batalla sois nuestro ejemplo. Yo no puedo desesperarme o querer salir sabiendo que hay personas como tú resistiendo, si tú puedes yo puedo. Sé que es difícil, que habrán días que se te harán eternos, pero ya ha pasado otro día, ya falta menos y si tú le echas valor yo también.

Dicen que es la gente valiente la que escribe la historia. Tú la estás escribiendo y la forma en que la escribas va a depender de ti.

***Yo, no necesito conversar
Porque adivino que ya sabes como soy***

Tu me has conocido siempre

***Tu, cuando me miras puedes ver
Dentro de mi lo que ni yo puedo entender***

Yo te he conocido siempre

Amigos para siempre..Amigos para siempre

***Ven, nos queda tanto por vivir
Buenos momentos que podemos compartir***

Ya solo se vivir contigo

***Se que como un día partirás
Pero también se que jamás olvidarás
La amistad que nos ha unido***

Amigos para siempre..Amigos para siempre

Hola:

Os deseo un buen inicio de semana. Ojala de una bendita vez os pasen esos test, que parece increíble que esté pasando esto.

Cuándo podamos salir y movernos tendríamos que hacer causas comunes. Entre tod@s marcar lo prioritario y después luchar junt@s para conseguirlo.

No vamos a tener una sociedad perfecta porque no somos perfectos, pero podíamos intentar algo más justo. Aprender a ser menos egoístas y pensar en el bien común. Como en una pequeña comunidad de vecin@s (de l@s que se llevan bien, claro.), o mejor en una pequeña familia (que se trate como tal).

Es que decimos “Junt@s lo conseguiremos” o “Tod@s, somos UNO”, pero a la hora de la verdad....¿?. Yo creo que no es fácil, pero debiéramos intentarlo.

A veces pienso, ¿qué sería de un hospital sin que alguien elaborase medicinas? ¿Y si no existiese esa persona que transportase hasta el hospital las medicinas y los diversos materiales necesarios?

Y los ingenier@s que han creado las maravillosas máquinas? ¿y el personal de limpieza que mantiene quirófanos, habitaciones etc etc, impolutos....y ya no quiero alargarme más. Para mí está claro que tod@s somos necesari@s y la importancia que estemos dando a cada persona, a cada oficio, igual es revisable.

Pero bueno, ¡¡¡jo, si que me he enrollado!! . Ahora lo importante creo es salir de esto. Que no pase esta semana sin que os atiendan en condiciones como se debiera haber hecho hace tiempo.

Cuidaros mucho HOY.

GRACIAS POR ESTAR AHÍ....a pesar de....



Gracias

Un abrazo
Marian

GRACIAS

A todos los que estáis al frente velando por los demás

¡Cómo, no daos las gracias

por tanto esfuerzo impagable

plantando cara a este virus

de consecuencias mortales!.

Frente a esta hecatombe humana

más que nadie sois vitales;

¡Sobran palabras vacías

vosotros curáis los males!.

Qué recuerdo tan amargo

los recortes insaciables

de políticos sin alma

que olvidaron confesarse.

Tal vez, discurran ahora

cuando ya es un poco tarde

que les sobran privilegios

con carencia en HOSPITALES.

La salud no es prescindible

ni debe menospreciarse

por políticos que sobran

cuando el pueblo está que arde.

Los confinados en casa

a las ocho cada tarde

os brindamos nuestro aplauso

que se escucha en todas partes,

dirigido desde el alma

a sectores encomiables

que velan que en nuestra casa

lo primordial no nos falte.

¡A Policias, Bomberos

Transportistas y a quién sabe

cuánta Gente sin mención

olvidamos, GRACIAS darle!.

F. A. R.

4 de Abril de 2020

Desde mi estancia os transmito

*MIL GRACIAS en un papel
por la GUERRA SIN CUARTEL
contra un mal que no ha prescrito.*

*Por enésima repito
nunca exento de emoción
que tenéis mi admiración
por vuestra lucha implacable
contra el virus responsable
que amenaza la Nación.*

F. A. R.

26 de Abril de 2020

PENSAMIENTOS

A los héroes anónimos que velan por nosotros.

*Casual dicen que ha surgido
otros, que fue provocado
o acaso enfermó el Planeta
de un virus llamado "humano".*

*Qué ingratitud manifiesta
al hábitat profanado
cuando somos vulnerables
de nuestro propio pecado.*

*Pero sí aprendimos todos
dura lección confinados,
que solos no somos nada
si los esfuerzos no aunamos.
El mundo ya no es el mundo
que enloqueció el mes de Marzo
y el sol semeja distinto
y el aire se antoja raro.*

*Guardamos cierta distancia
y miramos de soslayo
a conocidos de siempre
como si fuesen extraños.*

*Coronavirus de China
al mundo ha conmocionado
mientras unos HÉROES luchan
por millones a su amparo.*

*Seres que tienen familia
con entrega y sin descanso
exponen su propia vida
sin esperar nada a cambio.
¡Qué menos que darles GRACIAS
en unánime alegato;
yo les rindo mi homenaje
para jamás olvidarlo!.*

F. A. R.

11 de Abril de 2020

Portugaleta 27/04/2020

Hola:

¿Cómo estás? ¿Qué tal estás pasando el día?

Sabes lo que te voy a decir no?. Pues que sigas así, luchando, resistiendo. Que ya has pasado lo peor. **ARRIBA ESE ÁNIMO**, porque ya te queda menos. Y lo repetimos en nuestras cartas, pero es que es la verdad. Ahí estás, luchando para volver pronto a tu casa. Ahí estás, que además de enferm@, no has podido ni puedes ver a la gente que quieres. Y sabes que l@s que te quieren tampoco están bien, porque les faltas, porque no pueden ver tu cara; no pueden coger tu mano.....Pero, ya TE **QUEDA MENOS**.

Hoy he elegido esta foto porque me ha llenado de vida, de color, de movimiento. No sé si a ti te gustará. A mí los Kolorintxus me encantan. Mira, el árbol tan verde, tan tiesico ahí : esos colores que semejan a los del arco iris, pero como si fuera un círculo girando. Cómo gira la tierra alrededor del sol. Cómo una peonza lanzada con la ilusión de un/a niñ@. Como ese platillo que hace correr a nuestra mascota con ganas de atraparlo. Como giran esos discos de los que brota música, al ritmo de la cual cantamos y bailamos. Así como esos platillos volantes que algun@s aseguran haber visto y que l@s demás nos hemos quedado con las ganas. No sé tú, pero a mí me hubiera gustado ver alguno....Oye: por favor ayúdame a pensar en cosas que rueden!!...Ah si: esas bolas de colores donde l@s niñ@s se zambullen con gran alegría.. ¿Tienes niet@s..?. y que por cierto, en mi infancia de eso, na de na. Bueno o como nuestra vida, que a veces damos “bandazos” y giramos, como giran nuestros sentimientos. Pasamos del blanco al negro y



de éste otra vez al blanco. Y lo que hoy nos parecía alegre, otro día nos hace llorar... ¿Qué me dices, que a ti no te ha pasado nunca?...pues a mí no quiero engañarte, pues si me ha sucedido. Las emociones, no me digas, pero hay etapas que “bailan”, no hay forma de estar tranquilit@, seren@.

Se me está ocurriendo que ahora tú y yo podíamos dedicar unos minutos a enumerar aquellas cosas, situaciones, momentos etc que **“nos hacen girar”** me refiero a que nos mueven la alegría, el entusiasmo...vamos que nos dan” marchilla”. Por ejemplo: cuando oigo sevillanas. El galopar de los caballos. Los niños tirándose en mitad del griterío al agua...Ahora te toca a ti..¡¡Hay tantos momentos!! Te voy a dejar pensándolos ¿vale? Cuándo salgas ya nos comentas esos momentillos de alegría.

Un abrazo.....**TE ESPERAN CON LOS BRAZOS Y EL CORAZÓN ABIERTOS**

Marian

<p>Hola: No me conoces pero aquí estoy. Me llamo Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada, llevo melena corta y tengo una mala salud de hierro. Espero que te encuentres mejor, el tiempo juega a tu favor y cada día que pasa es una vitoria. Sé que es difícil porque somos gente luchadora pero en esta ocasión solo podemos dejar nuestra salud en manos de profesionales, hacer lo que nos dicen y aguantar. Tenemos un fabuloso sistema sanitario, y un carácter positivo. La forma como se afronta una enfermedad hace mucho para la pronta recuperación de un enfermo. Una actitud positiva hace que las defensas del organismo aumenten y venzan a la enfermedad con más facilidad. Piensa que no estás solo, aquí afuera te espera tu familia, tus amigos, y la vida que empieza a explotar en todo</p>	<p>Un Millón de Amigos ...Roberto Carlos Yo sólo quiero mirar los campos Yo sólo quiero cantar mi canto Pero no quiero cantar solito Yo quiero un coro de pajaritos Quiero llevar este canto amigo A quien lo pudiera necesitar Yo quiero tener un millón de amigos Y así más fuerte poder cantar Yo sólo quiero un viento fuerte Llevar mi barco con rumbo norte Y en el trayecto voy a pescar Para dividir luego al arribar Yo quiero creer la paz del futuro Quiero tener un lugar sin muro Quiero a mi hijo pisando firme Cantando alto, sonriendo libre Yo quiero amor siempre en esta vida Sentir calor de una mano amiga</p>
--	--

<p>su esplendor esta primavera extraña. También te esperamos todos los que vemos en tu coraje un ejemplo a seguir, somos un montón de gente apoyándote, por eso te dejo la letra de una canción de Roberto Carlos "Un millón de amigos", porque somos muchos los amigos que no conoces y estamos deseando que te pongas bien. Si tú puedes, nosotros podemos. Ánimo y adelante. Un abrazo.</p>	<p>Quiero a mi hermano sonrisa al viento Verlo llorar pero de contento</p> <p>Venga conmigo a ver los campos Cante conmigo también mi canto Pero no quiero cantar solito Yo quiero un coro de pajaritos</p> <p>Quiero llevar este canto amigo A quien lo pudiera necesitar Quiero tener un millón de amigos Y así más fuerte poder cantar</p>
--	---

Con todo mi cariño a todo personal sanitario y equipo de limpieza:

Me llamo Lola, tengo 72 años, vivo en Sagunto un pueblo de Valencia estoy casada y tengo una hija que vive con nosotros que es la que que nos apoya en todo momento con la compra, limpieza, papeleo etc.

En otras ocasiones ya escribí cartas a otros pacientes con la intención de dar ánimo y fuerza para superar su enfermedad.
En esta ocasión me dirijo a ustedes en agradecimiento por el cuidado y atención que dan no solo a los enfermos sino también a sus familiares.

Soy consciente de que ustedes también tienen familia en sus casas que no pueden disfrutar todo lo que quisieran por cuidar de nuestro bienestar y en muchas ocasiones corriendo el peligro de ser contagiados por no tener el equipo adecuado o por estar constantemente en contacto con pacientes afectados y lo peor que han tenido que vivir en sus propias carnes la pérdida no solo familiares y amigos sino incluso compañeros con los que han trabajado día a día.

Quería expresar con esta carta mi agradecimiento por todo su trabajo y además confirmar que todo su esfuerzo no cae en saco roto porque han conseguido que muchas personas no se sientan solas e incluso han salvado muchas vidas.

El buen ejemplo que ustedes me han demostrado renunciando al descanso y la comodidad por el bienestar de los demás, yo que soy una persona creyente me recuerda unas palabras que leí en la Biblia "el amor no busca sus propios intereses".

Mi mayor agradecimiento:

Lola Mateo Garcia

Hola: No te conozco, pero aquí estoy. Me llamo Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada y llevo melena corta. Me gusta pensar que ha pasado otro día y te encuentras mejor o al menos esperando que se produzca esa mejoría que te lleve de regreso a la normalidad. Aquí afuera estamos como tú, a la expectativa. Parece ser que vamos a empezar la desescalada del confinamiento, digo parece porque todo depende de cómo evolucione esta enfermedad, ya que la salud es lo primero y si hay que quedarse en casa más tiempo, nos quedaremos. Si tú puedes aguantar ahí, nosotros lo haremos donde y como sea. A veces hay que pasar por caminos difíciles para llegar a destinos maravillosos y la salud, la presencia de los tuyos, la vida, es tu destino. Ánimo ya lo tienes más cerca, falta justo un día menos.

La vida no es fácil, y menos en estas circunstancias, pero está claro que vale la pena vivirla y vamos a vivirla contigo, porque no estás solo; tus amigos, tu familia y los que contigo peleamos para que esto acabe cuanto antes, estamos contigo. Ya se que no físicamente, pero sí que lo está nuestra fuerza y nuestro cariño, seguro que lo notas... las cosas importantes de la vida no se ven.

Hoy ha salido un día soleado, han subido las temperaturas, parece que por fin ha llegado la ansiada primavera. Es el momento de sembrar pensamientos alegres para luego cosechar felicidad. Te dejo con la letra del conocido "Himno a la alegría" si le pones música en tu mente y una sonrisa en tus labios

Himno de La Alegría --Miguel Rios

Escucha hermano la canción de la alegría

***El canto alegre del que espera
Un nuevo día***

***Ven canta, sueña cantado
Vive soñando el nuevo sol
En que los hombres
Volverán a ser hermanos***

***Ven canta, sueña cantado
Vive soñando el nuevo sol
En que los hombres
Volverán a ser hermanos***

***Si en tu camino solo existe la tristeza
Y el canto amargo
De la soledad completa***

***Ven canta, sueña cantado
Vive soñando el nuevo sol
En que los hombres
Volverán a ser hermanos***

***Si es que no encuentras la alegría
En esta tierra
Búscala hermano
Más allá de las estrellas***

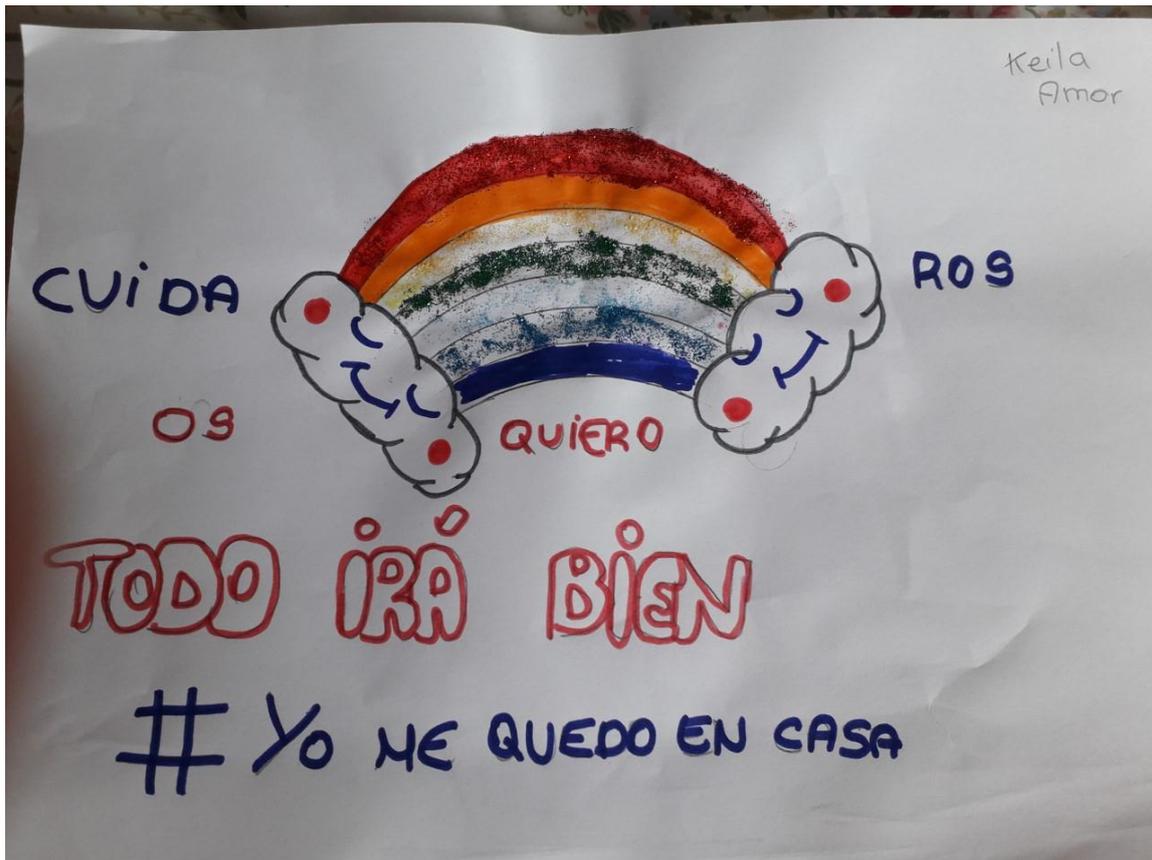
***Ven canta, sueña cantado
Vive soñando el nuevo sol
En que los hombres
Volverán a ser hermanos***

el efecto puede ser maravilloso. Un abrazo.



JuliaTrullenque Ibáñez 1ESOD

Querido amigx:Esta carta está hecha para explicarte, qué es realmente el COVID-19. Es algo que tu y muchas otras personas vais a superar, el coronavirus no nos va a vencer. Yo se que estamos atravesando momentos difíciles, pero tu eres fuerte y lo vas a superar. Solo te tengo a pedir un favor: ¡no te rindas, vas a salir de esta! Yo te prometo que por ti, me quedo en casa todo lo que haga falta, y al igual que yo toda España y al igual que España todo el mundo, si todos no quedamos en casa por ti, así que tu prométeme que vas a ser fuerte y vas a salir de esta por mi, y por todos tu seres queridos, que ahora no pueden junto a ti pero pronto estareis celebrando que estáis todos juntos, y que habéis vencido al virus. Animo, todo va a salir bien!



Hola: No te conozco pero aquí estoy. Me llamo Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada y llevo melena corta.

Te escribo con el deseo de que estas líneas sirvan cuanto menos para entretenerte.

Sé que se hace larga la espera, pero lo que ahora necesitas para ponerte bien es eso, tiempo, y durante este tiempo te va a tocar luchar contra el miedo y la ansiedad. No dejes que ellos dirijan tu vida. Tú eres el dueño de cada uno de tus momentos, porque decides como vivirlos.

El tiempo es una invención humana, los hombres nos hemos empeñado en controlar el tiempo pero ahora tú tienes que pararlo para que tu cuerpo tenga la paz que necesita para superar esto.

paz, ser positivo y transmitir todo ello a los que te están cuidando y dando su vida por los enfermos. Ellos también están cansados, llevan mucho tiempo sin poder relajarse ni un minuto, con miedo a contagiar a sus familiares cuando vuelven a casa. Hazme un favor, diles de mi parte que lo que hacen no se paga con un sueldo, que admiramos su valor y que cuentan con todo nuestro cariño y admiración.

Ya ha pasado un día más, adelante.

Te dejo con un poema de Facundo Cabral. Un abrazo

Facundo Cabral

Estas en el mundo para ser feliz.

Cuando salgas ya volverás a tu vida de siempre, a tus horarios, a tus rutinas, y con un poco de suerte, cuando esto pase, todos habremos aprendido a “perder el tiempo” con las cosas que no se ven y son las realmente importantes, el cariño, la paz, la amistad....

No se la edad que tienes pero siempre vas a poder retomar tu vida o empezar de nuevo. Einstein a los 60 empezó a estudiar griego antiguo. Borges a los 85 seguía escribiendo.

La enfermedad es solo como si tu vida se hubiera detenido un momento, como si el mundo hubiera dejado de girar un momento. Luego esto pasará, saldrás del hospital y volverás a tu vida, dándole el rumbo que quieras.

Afuera te esperan tus amigos, tu familia y todos los que nos sentimos unidos a ti porque tu destino es el nuestro, tu esperanza la nuestra, tu valor el nuestro.

Afuera te necesitamos, necesitamos que salgas y seas tú, con tu experiencia, quien nos dé ánimos, quien nos diga que se puede, quien aplauda cada tarde en los balcones.

Ya falta menos, aguanta, intenta tener paz, ser positivo y transmitir todo ello a los que te están cuidando y dando su vida por los enfermos. Ellos también están cansados, llevan mucho tiempo sin poder relajarse ni un minuto, con miedo a contagiar a sus familiares cuando vuelven a casa. Hazme un favor, diles de mi parte que lo que hacen no

Digo cada mañana:

***Este es un nuevo día
Para empezar de nuevo
Para buscar al ángel
Que me crece los sueños
Para cantar, para reír
Para volver a ser feliz***

***En este nuevo día
yo dejaré el espejo
y trataré de ser
por fin un hombre bueno
y cara al Sol caminaré
y con la Luna volaré***

***Este es un nuevo día
Para empezar de nuevo
Para buscar al ángel
Que me crece los sueños
Para cantar, para reír
Para volver a ser feliz***

Este pasado fin de semana fueron los peores días de mi cuarentena, no sé si, por multiplicación, de mis últimos momentos que recuerdo. Qué fácil es rendirse. Apagas las redes, los medios de comunicación, la luz de tu cuarto, cierras la puerta y... lloras. Solo lloras. Te lames las heridas una y otra vez, te auto compadesces y le gritas al mundo “por qué yo”.

Hoy estoy de pie. Tuve derecho a llorar, por supuesto, pero se acabó. Mis padres, mis abuelos no me enseñaron a rendirme. No lo he hecho jamás.

Sé que es fácil decir desde aquí, desde mi casa con agua caliente, calefacción, internet y otras comodidades que luches. No sé lo que es estar en horizontal, tal vez, donde tú estás ahora. Pero soy hijo de una sanitaria que lucha en primera línea de combate, que lleva más de cuarenta años partiéndose la cara por la sanidad pública. Sé que si te rindes, si te dejas llevar, si se te van las ganas de sentir humor y amor, estás perdido. Vaya si lo sé.

Mi madre vuelve a casa de trabajar sin EPIS, sin medios, y me manda memes, bromas para que me ría. Me “obliga” a sentir humor y ganas de luchar. Abrázate a lo que te haga flotar: una película, el pensamiento de un familiar o un amigo, una canción, pero no te sueltes. Disculpa que te tutee, pero no se da la mano de usted. Aquí la tienes.

Me llamo Andrés Suárez. Soy gallego y cantautor. Hace poco cumplí treinta y siete años. He perdido a algunos en esta tercera guerra mundial y solo quiero que salgas de ahí, que los ángeles que te protegen y cuidan se vayan a descansar, que volvamos a abrazarnos. Lucha. Resiste como sea. Sé fuerte.

Siento una ira y tristeza terrible cuando veo que los políticos no aprendieron nada con esto (del color que quieras); siguen tratando de “vencer”, de rivalizar en un combate que todos hemos perdido. El pueblo está muy por encima de sus representantes. Estamos haciendo mascarillas, donando el dinero que podemos, ayudando en recolectas, canciones o poemas. Sal de ahí, tienes que ver esto. Es precioso.

Te invito a cualquier concierto de la gira que voy a dar (cuando se pueda, por supuesto). Elige tú el lugar y la fecha. Tu abrazo de después del concierto será la respuesta a esta carta. Sacaremos un albariño y brindaremos por la vida. Cumple tu palabra. Aguanta. Resiste.

Ha sido un placer escribirte estas líneas sin importarme nada tu edad, sexo, ideología política o costumbres. Somos lo mismo y juntos somos invencibles. Ha tenido que venir esta pandemia para que lo entendamos.

Hasta dentro de muy poco, tu amigo.

Andrés Suárez.



Hola, el meu nom és Carla i soc d'un poble a prop de Barcelona. Li escric perquè desitjo donar-li ànims i forces en aquests moments tan difícils. Ara necessitem més que mai mantenir un punt de vista positiu i pensar que aviat acabarà tota aquesta situació.

M'agradaria compartir amb vostè unes paraules que m'han ajudat personalment aquests dies. "Un cor alegre és una bona medicina, però un esperit aixefat et deixa sense energies".

Si us plau, segueixi lluitant diàriament i no perdi mai l'esperança. Estic segura que molt aviat sortirà i podrà tornar a gaudir de la vida.

Li envio tot el meu afecte i una abraçada molt gran

Hola: No me conoces pero aquí estoy. Soy Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada y llevo melena corta. Me encanta pensar en ti e imaginarte animado porque ha pasado otro día y ya falta menos para que te pongas bien. Hoy he salido de casa después de dos meses, porque soy persona de riesgo y antes del confinamiento ya llevaba varios días sin salir. Mi gran acontecimiento ha sido ver la calle, ver de lejos al tendero de la esquina, ver vecinos que me han saludado de prisa por miedo a que me acercase, y ver un gato que tan tranquilo iba a la suya por en medio de la calle. Está claro que va a tardar en volver todo a la normalidad. De momento me quedo con el Sol tan hermoso que hace y con la indolencia del gato callejero. Habrá que ir paso a paso y el primer paso va a ser que tú te pongas bien. Si hay que ir despacio se irá, si tú tienes paciencia yo también. Ya sé que los días se hacen largos pero, puesto que no hay más remedio que pasar por esto, intenta pasarlo lo mejor posible, con esperanza y positivismo, eso es muy importante porque con la mente puedes ayudar a tu cuerpo a recuperarse antes. Recuerdo unas frases que dicen: "Si cambias tu pensamiento cambias tus emociones, si cambias tus emociones cambia tu actitud, si cambias tu actitud cambia tu vida y si cambias tu vida cambia tu destino." Si nos esforzamos en tener pensamientos positivos nuestras emociones van a ser de paz y esperanza, esa paz y esperanza nos va a llevar a una actitud de paciencia y colaboración, esa paciencia y colaboración nos llevará por fin a la salud, que es lo que todos buscamos. Así que hemos de empezar por apartar cualquier pensamiento que nos inquiete, hemos de buscar esa paz

Te hablo así porque por motivos de salud se lo que se siente estando sola, confinada en una habitación en estado crítico (aunque espero que no sea ese tu caso) y también sé que eso pasa y después encuentras aún más maravillosa la vida.

Te dejo con un poema de Antonio Machado que destila paz. Un abrazo.

*Yo voy soñando caminos
de la tarde. ¡Las colinas
doradas, los verdes pinos,
las polvorientas encinas!...*

¿Adónde el camino irá?

*Yo voy cantando, viajero
a lo largo del sendero...*

-la tarde cayendo está-

"En el corazón tenía

"la espina de una pasión;

"logré arrancármela un día:

"ya no siento el corazón".

*Y todo el campo un momento
se queda, mudo y sombrío,
meditando. Suena el viento
en los álamos del río.*

La tarde más se oscurece;

y el camino que serpea

y débilmente blanquea

se enturbia y desaparece.

Mi cantar vuelve a plañir:

"Aguda espina dorada,

"quién te pudiera sentir

"en el corazón clavada".

interior que nos permita seguir adelante con paciencia y confianza.	
---	--



Portugalete 02/04/2020

Hola!!!

¿Cómo os encontráis hoy? ¿Cómo van esos ánimos? Espero que el turno vaya bien.

Aquí otro día con solazo que anima a salir y estar cantarina y sonreír. A veces me siento mal, como si no lo mereciera o no debiera sentirme así, por todas esas familias que están llorando sus pérdidas.

Bueno, hoy quiero hacer homenaje a esos “pequeños gestos” que tienen gran valor. Poco a poco, persona a persona, día a día, gesto a gesto.....¿dónde nos lleva?

“**Todos somos uno**” pues lo que yo haga o no haga. Lo que consiga o lo que no logre, afecta a tod@s l@ demás. “ **Juntos lo conseguiremos**”, esto también es innegable y comprobadísimo está. Luchemos para que cuando acabe esto, **aprendamos a juntarnos para conseguir lo que realmente valga la pena**....valga para el “**bien de tod@s y os digo una**

cosa: yo no soy política ni me interesa a no ser votar para que todo mejore, pero debiéramos estar atent@s y si nuestros gobiernos no toman medidas para el bien de nuestra sociedad, sin pensárnoslo, habría que mandarles fuera, bien lejos.

No hago política, ¡nada más lejos, pues no creo en ella ni en ell@s, al menos por ahora! Pero mirad lo que ha pasado.¡ Cómo habéis estado!, ¡mirad todo lo que os ha faltado!. No había necesidad de que sufrieras tanto: ese miedo y angustia; esa impotencia; esa tristeza.....si hubiera habido medios. Y si nos preocupáramos más por el bienestar conjunto. Porque algo de parte igual tenemos tod@s ¿no?.

Bueno, **que VIVAN LOS PEQUEÑOS GESTOS**
QUE ARRIBA LOS CORAZONES DE LA GENTE COMO VOSOTR@S que ahí habéis estado cuidando de otr@s a pesar de la gran tempestad...



GRACIAS GRACIAS GRACIAS

Y También gracias a todas las personas que os han ayudado a poder hacer mejor vuestro trabajo.

Un abrazo

Marian



Hola:

No te conozco pero estoy aquí. Soy Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada y llevo melena.

Un nuevo día ha pasado, espero que estés mejor. Nosotros aquí afuera hemos empezado a salir, no con el entusiasmo de los niños, sino con el recelo de quienes saben que el riesgo no ha acabado.

Guardamos las distancias y no somos efusivos en los saludos para no dar pie a un acercamiento no deseado, todo es extraño y supongo que a ti, como a mí, a veces te dará la impresión de ser el protagonista de una de esas películas apocalípticas. Bueno, en las películas los buenos siempre ganan, y aquí también vamos a vencer.

Como no tenemos super-poderes vamos a tener que usar nuestra propia fuerza, nuestra voluntad de ser felices, y lo vamos a conseguir.

Hazte fuerte como esas personas que todos admiramos y que han salido adelante en las circunstancias más adversas.

No pienses que porque empezamos a salir nos olvidamos de vosotros, no, vosotros sois nuestro ejemplo de paciencia y valentía. No estás solo, todos estamos contigo, esperando a que te pongas bien, porque mientras haya un solo enfermo luchando y un solo sanitario jugándose la salud por todos, nadie estará tranquilo.

Ha llegado mayo, pero aquí ya nos da igual un mes que otro, lo único que importa son las buenas noticias que nos dan de tratamientos efectivos, de vacunas ya en periodo de prueba y de enfermos que, cada vez antes, lográis superar la enfermedad.

Seamos como las flores que con el buen tiempo llenan los jardines y no saben de pandemias, sino de vida ,

esperanza y alegría.

Todos tenemos dentro una fuerza insospechada que emerge cuando la vida nos pone a prueba. Si a esa fuerza tuya le unes la que todos te mandamos con nuestro deseo de que te pongas bien, la enfermedad no tiene nada que hacer, esta vencida, ánimo, adelante, te esperamos.

Te dejo con un poema que he leído y espero te guste.

Un abrazo.

Si tomas mi mano y no la sueltas

Formaremos en el mundo una gran cadena.

Una gran muralla que ataje las piedras que tiran aquellos que viven de guerras.

Si tomas mi mano y no la sueltas Sentirás a Dios que corre en mis venas

Mi dolor, mi angustia, también mi alegría.

Si tomas mi mano y no la sueltas Seremos muchos.....

!Y con tanta fuerza!

Hola: No me conoces pero aquí estoy. Me llamo Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada y llevo melena corta. Espero que te encuentres mejor y que esta carta te distraiga un poco de la rutina del hospital.

También quiero hacerte llegar el cariño de todos los que nos quedamos en casa para ayudar en lo posible a terminar con esta pandemia que nos ha trastocado la vida.

Aquí afuera hay un Sol radiante. Parece que hubiésemos saltado del invierno al verano, como si la primavera, triste por la situación que nos ha tocado vivir, hubiese decidido no manifestarse este año.

Tras dos días de empezar a salir a pasear, hoy empezamos la fase 0 en la desescalada.

Ayer salí media hora a pasear, con miedo, contando mentalmente las distancias, con guantes, mascarilla y todo lo que me hubiesen dicho que había que ponerse, porque somos muchos los que sabemos que esto no ha pasado, que ese enemigo invisible sigue ahí y queremos colaborar a su extinción.

Por desgracia también hay gente que piensa que ya pueden hacer vida normal, y veo en la tv que incluso montan fiestas para celebrarlo.

Indignante.

Yo, haciendo caso omiso a los inconscientes, seguiré aplaudiendo por las tardes, porque esa es mi fiesta, la fiesta de la solidaridad y del agradecimiento.

Gracias a los enfermos, a ti, que te estás enfrentando a una enfermedad que es de todos, que le estas echando valor y ganas para que todos podamos salir adelante.

Gracias a los que te cuidan y ponen en riesgo su salud por la nuestra.

Gracias a los agricultores y ganaderos, a las cajeras, a los carteros, a los cuerpos de seguridad...y a tanta gente

Es curioso cómo se llega a perder la noción del día de la semana en que estamos, cada jornada pasa a ser larga y monótona: mañana, tarde y noche. Sin embargo sí que somos conscientes de los meses, que pasan con extraña rapidez, y ya estamos en mayo, como si los meses pasados desde que esto empezó hubieran desaparecido de repente.

Lo mismo te ocurrirá en cuanto te pongas bien y te digan “ya estas curado, puedes irte a casa”, verás cómo tu mente borra de un plumazo los días pasados en el hospital, como si no hubiesen existido y, si todavía hay alguien por quien hacerlo, espero el sonido de tu aplauso uniéndose al mío cada tarde.

Te dejo con una poesía.

Mayo

*Yo pensé que este año no volvería
El mes de mayo a regalarnos
flores,
Porque el tiempo parado
en los rincones
De cada casa no lo permitía.*

*Pero mayo llegó , trajo su brisa,
Calidez que llenó los corazones,
Fue sembrando las calles
de alegría
Y pintó las tristezas de colores.*

*Cuando eran un recuerdo las
sonrisas,
en tiempos de dolor y sinsabores
me volvió a sorprender sentir la
vida
Manando de la tierra a
borbotones*

anónima que nos permite seguir
viviendo en esta situación extrema.



HOLA, BUENOS DIAS:

ESPERO QUE EL TURNO DE LA NOCHE HAYA IDO BIEN, Y L@
COMPAÑER@S HAYAN PODIDO IR A SUS CASAS A DESCANSAR Y
REPONER FUERZAS PARA RETOMAR HOY NUEVAMENTE.

DESEO QUE L@S DE HOY LO PASEÍS LO MEJOR POSIBLE Y PODAÍS
SONREÍR DE VEZ EN CUANDO.

NO ME HAGO IDEA DE CÓMO ESTAREÍS A ESTAS ALTURAS DE LA
PANDEMIA. EN CUANTO A MATERIALES, PACIENTES INFECTADOS Y
ESTADO DE SALUD Y ÁNIMOS. SUPONGO QUE DEPENDERÁ DE LOS
LUGARES, DE LOS DISTINTOS HOSPITALES.

BUENO SEA COMO FUERE, OS DESEO LO MEJOR. Y QUE PRONTO
TERMINE ESTO Y NO HAYA REBROTOS.

LO DE DEJAR DE DARLE VUELTAS Y SONREIR, ME DOY CUENTA QUE
LO HE ELEGIDO PORQUE SÉ QUE RESULTA, PERO TAMBIÉN PORQUE
ES IMPORTANTE QUE YO LO TENGA EN CUENTA....pues eso que el
“todos somos uno”, se hace extensible a muchísimas situaciones,
matices, facetas.....etc.

Bueno, tendremos en cuenta PONER una sonrisa...¿o qué? Yo ya estoy
sonriendo ,

Buen turno **Cuidaros**

Un abrazo

Marian

Hola. Mi nombre es Martha. Hoy me pongo delante del ordenador sin saber
siquiera cómo empezar esta carta. Sin saber bien qué decirte, qué contarte, porque
no estoy segura de que sea posible encontrar palabras para animarte..

Y de repente he pensado que a lo mejor no se trata de animarte. Se trata
simplemente de intentar que por un momento no te sientas tan sola, o tan solo...

No sé en qué momento estás de tu enfermedad. Si acabas de ingresar, o si pronto te
van a dar el alta. Te animo a mantener la vista puesta en ese momento. El momento
en el que puedas volver a casa. Es fácil perder de vista todo lo demás cuando peor
nos encontramos. Y yo lo sé porque yo he estado donde tú estás.

Hoy te escribo desde casa, viendo el día tan bonito que hace aquí donde vivo, escuchando cantar a los pájaros (sí, algún ruido de motor también hay, pero poco y prefiero ignorarlo) y casi parecen mentira las semanas que pasé enferma. Casi. Si me esfuerzo un poco puedo recordar sin problemas todo el malestar, la incertidumbre, el miedo incluso, y las ganas que tenía de abrazarme a alguien y que me dijera: "tranquila, no va a pasar nada, esto también pasará". Pero este bicho cruel hasta eso nos quita...

Ojalá pudiera contarte todo esto en tu habitación, mirándote a los ojos, abrazándote con la mirada - con los brazos no nos dejarían - para que puedas sentir el calor y la honestidad de mis palabras. Y decirte que no estás solo, aunque te hayan dejado aislado en una habitación. Que a pesar de nosotros mismos y de esta enfermedad, la primavera se ha empeñado en llegar, aunque desde tu habitación no puedas verlo. Que es posible que esta enfermedad te haya quitado la salud, el trabajo o incluso algún familiar o amigo, pero que si tú no la dejas, no podrá contigo. Que aunque ahora te resulte difícil o doloroso incluso leerlo, la vida nos sigue siendo ofreciendo cosas maravillosas. Y que en la soledad de tu habitación está bien cualquier cosa que sientas, sea ira, rabia, miedo, tristeza, culpabilidad, incertidumbre, otra vez miedo.. es perfectamente natural, no te juzgues..se pasan muchas horas solo y la cabeza da mil vueltas... Así que siéntelas, pero no dejes que ninguna de todas esas emociones te controle. Mantén fijos la vista y el corazón en una sola cosa: esto también pasará. Saldremos distintos, derrotados, sin fuerzas, pero pasará... o llenos de esperanza, agradecidos y fortalecidos. Eso depende de nosotros.

No son palabras vacías. Yo, además de estar enferma, he perdido a mi padre en esta pandemia y estoy sin trabajo de momento. Ha sido duro. ES duro. Pero aquí estoy. Llena de esperanza e incluso de agradecimiento por seguir viva. Y me gustaría transmitirme algo de eso. Porque entre todos los vamos a lograr. LO VAS a lograr. Claro que sí.

*"Y una vez que la tormenta termine, no recordarás cómo lo lograste,
cómo sobreviviste.*

Ni siquiera estarás seguro de si la tormenta ha terminado realmente.

Pero una cosa sí es segura.

Cuando salgas de esa tormenta

no serás la misma persona que entró en ella.

De eso se trata."

Haruki Murakami

Ojalá haya podido distraerte un ratito de tus propios pensamientos. Espero que te recuperes prontito. Ánimo y mucha, mucha, mucha fuerza.

Un abrazo virtual en la distancia, pero lleno de fuerza y de cariño.

Martha

Hola: No te conozco pero aquí estoy. Me llamo Laura, tengo 65 años, soy alta, delgada y llevo melena.

Supongo que te encuentras mejor, ahora estás en el hospital y tienes los mejores cuidados para tu pronta recuperación.

Por suerte tenemos los mejores profesionales que están dándolo todo por nosotros, y eso se está viendo cada día cuando nos cuentan la cantidad de personas que se están curando, después de pasar mucho miedo, soledad...etc, porque es un camino difícil, pero curados.

Yo deseo que pronto seas uno de ellos, pero en esta espera procura tener paciencia, palabra fácil de decir, pero que tiene su fuente en otra PAZ.

La tranquilidad, la paz interior, la confianza, el ánimo positivo, es fundamental para que te recuperes pronto, porque ayuda a tus defensas, está demostrado que la actitud influye en la curación.

Aplica todas las técnicas de relajación que conocemos pero olvidamos en momentos importantes. Una de ellas es el Mindfulness que consiste simplemente en situarse en el presente. Por ejemplo, si estas acostado, verte "desde afuera", pensar, estoy en una habitación que es cuadrada...etc, tengo los brazos apoyados...etc. Luego empiezas a recorrer con la mirada la habitación, lentamente, sin pensar en otra cosa, siendo consciente de cada rincón...

Ya sé que parece una tontería pero entonces tienes la mente ocupada en una cosa real e impides que se vaya con los miedos.

También puedes contar hacia adelante y atrás, rezar, escuchar atentamente cada ruido intentando identificarlo...

Se trata tan solo de llevar tú las riendas de tu mente. Eso te va a servir no solo ahora sino también cuando salgas, porque aquí afuera también hay

ansiedad, miedos... etc que vencer.

Puedes jugar con tu imaginación, imaginar que no pesas, te elevas y vas donde quieras...luego regresas y te relajas.

Todo siempre en positivo porque la vida es maravillosa y está esperando que te pongas bien para que disfrutes de ella.

Como estamos en primavera te dejo con una sencilla y fresca poesía de Lope de Vega.

Primavera- Lope de Vega

*En las mañanicas
del mes de mayo
Cantan los ruiseñores,
se alegra el campo.*

*En las mañanicas
como son frescas,
Cubren los ruiseñores
las alamedas.*

*Vístanse las plantas
de varias sedas
Que sacar colores
poco les cuesta.*

*Los campos alegran
tapetes varios,
Cantan los ruiseñores,
se alegra el campo.*

Hola **PERSONAL SANITARI**. Em dic Valèria Amador i tinc 9 anys.

Surto cada dia a les 20:00 a aplaudir-vos perquè

<< SOU UNS SÚPER HEROÏS , I HO FEU

SÚPER BÉ !!! >>

I cada nit miro les notícies per veure com va aquesta pandèmia.

Ojalà us pugés ajudar a curar als malalts però ara no es pot anar en lloc només una hora, a prop de casa nostra, a un kilòmetre, i ademés no tinc la edat suficient per ser metgesa (evidentment.)

Jo, de gran vull ser moltes coses, i una de elles és ser metgesa.

Us vull dir una cosa... Els avis i avies que han pogut superar la Covid-19, jo el que faria és que és quedessin a l'hospital uns dos-tres dies més perquè són molt vellets i necessiten que algú els quidi una mica. Però que es quedessin a l'hospital en una zona que no hi hagi infectats perquè si no, podria tornar a agafar aquesta pandèmia.

Si voleu, puc buscar els símptomes de la Covid-19 i buscar medicaments que curin aquests símptomes, així, alomillor es calma una mica (ni que sigui una estoneta petita.) Però això, ja m'ho direu vosaltres quan tingueu temps. Se que soc una nena petita, però si voleu puc buscar-los i ja comentar-vos-ho.(Se que sou metges i que sabeu més que jo evidentment però si no teniu temps, i voleu que us ajudi m'ho podeu dir a mi, ara ja sabeu que jo no tinc cap problema, i si voleu que us busqui algo més, també m'ho podeu dir.)

Tinc unes preguntes:

La Covid-19 quan entra al nostre cos pot tornar a sortir ?

Quin és els temps determinat dels contagis ?

Ara, a alguns llocs ja tenen controlada aquesta pandèmia ?

Una persona infectada per la pandèmia, a quantes persones pot infectar ?

Si teniu temps de respondre-les bé, però si no teniu no passa res perquè em conformo perquè teniu moltíssima feina.

ANIMS A TOTS !!!

Perdó per les molesties.

Afectuosament i gràcies.

Valèria Amador



Hola: No me conoces pero aquí estoy. Me llamo Laura, Tengo 65 años, soy alta, delgada y llevo melena corta.

Buenos días, te doy los buenos días porque buenos son los días que han pasado y te han llevado a este, y buenos son los días que te esperan en cuanto esto pase.

Hoy te queda un día menos para ponerte bien, para superar esto que nos ha cambiado la vida a todos.

Aquí afuera estamos pudiendo salir a pasear y cada persona reacciona a esta nueva situación de una forma diferente. Yo los dos primeros días salí a pasear y estuve todo el tiempo que me era permitido, luego reflexioné y he decidido salir cuando me sea

Te dejo con un sencillo poema de Gabriela Mistral. Ánimo. Un abrazo

*Doña Primavera
Viste que es primor
De blanco, tal como
Limonero en flor*

*Lleva por sandalias
Unas anchas hojas,
Y por caravanas
Unas fucsias rojas*

*Salid a encontrarla
Por esos caminos.
¡Va loca de soles
Y loca de trinos;*

necesario, porque fuera sigue el virus y no vale la pena poner en riesgo lo conseguido.

¿Te das cuenta de que cuando salgas estarás inmunizado y podrás salir sin miedo a contagiarte? Podrás volver a tu vida normal sin miedos y hacer todo lo que nosotros no podremos hacer hasta que no salga la vacuna. Será como una pequeña compensación a estos malos días que estás pasando. Mientras quiero que sientas que todos estamos contigo, porque de esta situación salimos todos juntos y te necesitamos aquí afuera porque en tu curación se basa nuestra esperanza.

Esto pasará tú no eres un enfermo, solo ESTAS enfermo, ahora, en este momento, pero no mañana o pasado...cuando salgas.

Fuera te espera la vida, tu vida, la de siempre, con su bendita rutina y las personas que quieres. También te espera la primavera, que por fin ha estallado y nos ha traído el Sol, las flores, los colores que hasta ahora nos había negado.

No te quejarás, ¡¡menudo recibimiento te tiene preparado la naturaleza para cuando te pongas bien¡¡

*Doña Primavera,
De aliento fecundo,
Se ríe de todas
Las penas del mundo...*

*No cree al que le hable
De las vidas ruines
¿Cómo va a entenderlas
Entre sus jazmines?*

*¿Cómo va a entenderlas
Junto a las fuentes
De espejos dorados
y cantos ardientes?*

*De la tierra enferma
En las hondas grietas,
Enciende rosales
De hojas piruetas.*

*Pone sus encajes,
Prende sus verduras
En la piedra triste
De las sepulturas*

*Doña Primavera
De manos gloriosas,
Haz que por la vida
Derramemos rosas*

