



Mútua Terrassa



*Agraïments i suport als*

**PROFESSIONALS I PACIENTS**

3a. EDICIÓ

*#sommutua*

*#joactuo*

*#joemcorono*

*#ensensortirem*

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

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

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

Esperem que pugueu gaudir d'aquest material.

## *Agraïments i suport als* **PROFESSIONALS**

*#sommutua*

*#joactuo*

*#joemcorono*

*#ensensortirem*

Hola a tothom!

Moltes gràcies de tot cor a tots els sanitaris i treballadors dels hospitals per ajudar tantíssim en aquests moments tan complicats. Una abraçada a tots i a totes

Pels que heu d'estar-vos hospitalitzats molts ànims, ja veureu com tot anirà bé. Els nostres professionals son dels millors del món!

Avui us envio unes fotos de l'illa de Pasqua o Rapa Nui. Es una illa magnífica, tant per la seva gent com pels paisatges i sobre tot pels Moais.

Un dels llocs més impressionants és on es troba l'Ahu Tongariki. Un Ahu és la plataforma on estàn el Moais. El de Tongariki és el més gran de tota l'illa amb 15 Moais de diferents tamanys. Si us hi fixeu, hi ha una persona amb la camisa vermella al costat dret del Ahu, us serveix per veure el tamany!!

No se sap encara del cert, però dieun que els Moais miren sempre cap a l'interior de l'illa per protegir als seus habitants. Només hi ha un Ahu amb 7 Moais que miren cap a l'Oceà, es tracta de l'Ahu Akivi i la llegenda diu que els van posar així en honor a 7 exploradors de l'illa.

Una forta abraçada a tots i a totes i fins ben aviat!!

Sílvia

\* \* \*



Bon diumenge!

Com en els mails anteriors, primer de tot moltes gràcies a tots els sanitaris que esteu lluitant per salvar les vides dels pacients. Sou molt grans!!!

Heu de ser positius, som molts els que sense conèixer-vos pensem en vosaltres.

Vam viure a Santiago de Xile cinc anys i això ens va permetre poder viatjar força per Sudamèrica.

Les fotos que us envio son del Salar d'Uyuni, un dels llocs més fotogràfics que he visitat mai.

El salar és impressionant per la seva grandària i sobre tot per la seva bellesa. És el salar més gran del món i està a 3650 m d'altitud. Fins no fa gaire els habitants de la zona es guanyaven la vida amb el comerç de la sal i la quinoa. Ara el negoci principal és el turisme.

Espero que les fotos us agradin!

Una abraçada ben forta a tots i a totes

Fins ben aviat,

Sílvia

\* \* \*



Missatge de ànim

Des de fa un bon temps, els nostres herois estant donant quasi la seva vida per ajudar a totes les persones que estan contagiats de aquest maleït virus.

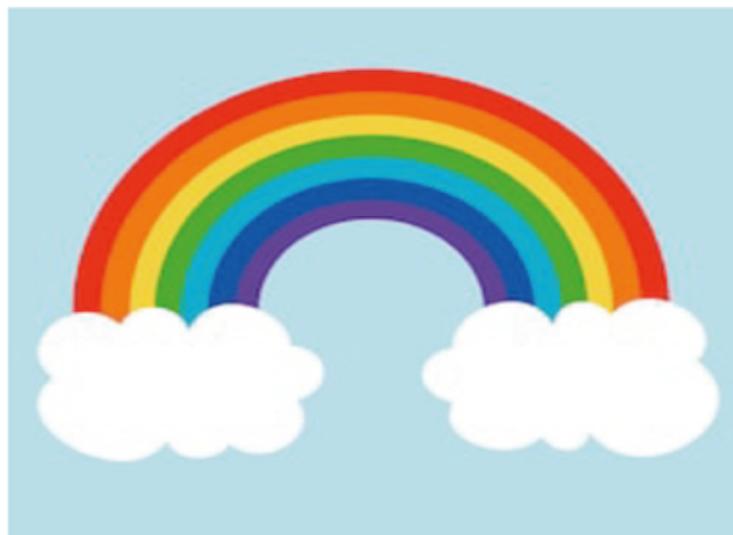
Estan treballant com sempre però amb més velocitat, per arribar a tots llocs, fent torns dobles, sense dormir, i amb una finalitat salvar vides, jo estic segura que quan passi tot això estareu reconeguts com us mereixeu, perquè sou excel·lents com persones, i per nosaltres els nens i no tant nens hauran vist la vocació per el dia de demà, per tot el treball que esteu fent, i així que moltes gràcies a tots els sanitaris i treballadors dels hospitals i mútues, esteu fent un magnífic treball, i jo particularment estic molt orgullosa de ser d'aquest país.

\* \* \*

**Hola amics/ amigues sóc la Jana!!!!**

Tinc 11 anys i aquests dies de confinament els estic passant a casa amb la meva família, el papa, la mama i la meva germana petita Júlia. Aquests dies a casa és fan molt pessats tot i que els mestres ens han fet un horari i és una mica novedós perquè mai hem treballat desde casa. Espero que això que estem vivint acabi quan abans millor. Aquest missatge és per les persones que en aquests moments ho estan passant molt malament, sense la seva família. Us envio molts ànims pels moments baixos i que tingueu molta paciència, que tot anirà bé !!! recupereu-vos aviat. Petons curatius!!!!!!!

Jana Bigas Barbero el meu correu: [ybc1975gmail.com](mailto:ybc1975gmail.com), per si em voleu escriure.



**TOT ANIRÁ BÉ!!!**

Estimado/a amigo/a,

No nos conocemos, pero para decirte lo que te quiero decir no hace falta. Lo que siento es algo universal. Te escribo por dos motivos. Para darte las gracias y para darte fuerzas.

Los profesionales que estáis peleando día tras día con esta peste sois los soldados más valientes que haya visto nunca este planeta. Estáis haciendo un sobreesfuerzo inhumano por cuidar lo mejor posible, y con los medios más exiguos que pueda haber, la salud de todos nosotros. Desinteresadamente. Dejando en casa a los vuestros. Exponiéndoos una y otra vez. Estáis venciendo al miedo y al desánimo una y otra vez. Sólo podéis merecer todo nuestro reconocimiento y gratitud, porque estáis haciendo mucho más que cumplir vuestro cometido. Estáis haciendo que haya luz al final de este túnel, simplemente por amor a vuestros conciudadanos, a los cuales ni conocéis. Con riesgo por todo. No puedo decirte otra cosa que lo que estás haciendo es ser un héroe, absolutamente. Tu ejemplo nos debe inspirar al resto.

Y por eso, cuando el cansancio te pueda, cuando el miedo por ti o por los tuyos amenace con quebrarte, te pido que aguantes. Que aguantes 5 minutos más. Porque eres un héroe, y eso es lo que hacen los héroes. Pelear 5 minutos más, aguantar el miedo 5 minutos más que el resto. Porque cuando lo hagas te darás cuenta que, en realidad, sabes que no puedes hacer otra cosa. Tú eres así. Quizás no eras plenamente consciente hasta ahora, pero ya te has dado cuenta.

Pelea, pelea por quién eres, pelea por los tuyos, pelea por el resto de nosotros. Es una batalla en la que sólo peleando ganarás. Porque ganarás una nueva conciencia sobre ti y sobre tus límites, muchos de los cuales se habrán borrado por completo.

Espero que nos encontremos algún día y poder agradecerte de verdad todo lo que has hecho, que me cuentes cómo te has sentido, cómo estás. Y espero poder hacer algo por ti que compense, aunque sea mínimamente, todo el esfuerzo y el sufrimiento que has puesto por mí y por los míos.

Con mi más sincera admiración, y transmitiéndote toda la fuerza, te mando el abrazo más cálido y más acogedor que puedo, y grito diciéndote GRACIAS, DE TODO CORAZÓN. Y aunque tal mucha gente no lo recuerde en un tiempo, yo NUNCA LO OLVIDARÉ, nunca te olvidaré.

Un abrazo, Alejo



## POR TODOS VOSOTROS, GRACIAS...

A vosotros, enfermeros, enfermeras, auxiliares, personal de limpieza, a todas las personas que formáis este puzzle. Gracias, por estar al pie del cañón cada día que pasa, por dedicar horas y horas de vuestro tiempo.

Gracias por dejar a vuestra familia para poder entregaros a todos los que os necesitan. Os sacrificáis, os entregáis, vais a contracorriente, pero, al fin y al cabo, no os importa, sólo queréis que esto acabe, y de la mejor manera posible. Es duro, muy duro, la tensión, la incertidumbre, los ¿Qué pasará? ¿Cuándo acabará?, días infinitos, decisiones duras, condiciones poco seguras, falta de material... pero la conclusión de todo esto es: Gracias por salvar vidas, gracias por estar haciendo todo lo que está en vuestras manos.

Y a vosotros, los que os ha tocado, los pacientes con el dichoso virus, los que lleváis días y días aislados de vuestras familias, sois unos guerreros. Estamos seguros de que saldremos de ésta, todos juntos y vosotros podréis salir por fin del hospital i regresar a vuestro hogar, con vuestros seres queridos.

Nos acordamos de la cantidad de familias que habéis perdido algún familiar, sin derecho a una despedida digna, sin un último abrazo, sin un último adiós. Pero recordad, no estáis solos, tenéis la fuerza y el cariño de todos nosotros.

Intentemos sacar sonrisas, intentemos valorar estos días, pensemos en el valor de las pequeñas cosas, pensemos en la importancia de un abrazo, de un beso, o en el tiempo que pasamos en compañía.

Sigamos las recomendaciones que nos indican, hagamos caso, quedémonos en casa, por todos, por el riesgo que corren los colectivos más vulnerables, y por ellos, los más mayores, démosles lo que nos enseñaron en tiempos atrás, se lo merecen.

Volveremos a sonreír, a reírnos juntos, nos volveremos a abrazar, y volveremos a brindar por haber superado una situación tan crítica y brindaremos también por todas y cada una de las personas que han aportado su granito de arena para salir adelante.

Esto nos dará más ganas y fuerza para volver a disfrutar de lo que tanto nos gustaba, de apreciar, de disfrutar, y de volver a esas primeras veces, con la misma ilusión con la que lo hicimos aquella vez.

Nos vemos al final de este túnel, y esperemos, ¡con una sonrisa!



Alba Monart

Queridos campeones,

No tengo el placer de conoceros, pero aún así quería escribiros una carta para deciros que no estais solos. Cada día me acuerdo mucho de vosotros y estoy rezando un montón por vosotros. La verdad es que os admiro mucho y, por ello, quería empezar mi carta con la palabra campeones.

Sé que son unos días difíciles y duros; de una semana a la otra el mundo ha parado por completo. Y todo por un virus que ni siquiera podemos ver con nuestros propios ojos. Que fuerte que un microbio así, pueda paralizar una sociedad entera. Nos sentimos frágiles y débiles. Desde nuestras casas muchos nos sentimos impotentes por no poder ayudaros.

Pero creo que a la vez esta debilidad nos está dando una grandeza y una belleza increíble.

Son innumerables las acciones que se están haciendo cada día para luchar contra este virus. Mi madre es médico y nos va contando día a día como hay miles de personas dejándose la piel día a día en los hospitales y, entre ellos, estáis vosotros. Así que primero de todo felicitaros por vuestro gran trabajo. Gracias por vuestro ejemplo, vuestra fuerza y vuestra lucha. Esta causa nos envuelve a todos y, por ese motivo, quería recordaros que no estáis luchando solos contra este virus, sino que estamos luchando toda una sociedad con vosotros. Y como me dijo un amigo un día, "si quieres llegar rápido ves solo, si quieres llegar lejos ves acompañado". Así que como somos tantos los que luchamos por esta causa, la carrera la vamos a ganar segurísimo. Y no solo vamos a ganar la carrera, sino que el premio va a ser el mejor trofeo que podáis imaginar. Saldremos de esta todos más unidos que nunca, sabiendo valorar lo que de verdad importa, cuidándonos los unos a los otros y disfrutando a tope de la vida que es un regalazo. Saldremos de esta disfrutando de cada cosa de la vida por muy pequeña que sea: disfrutando de un abrazo, de un paseo, de una cerveza con amigos, de la familia... y sabremos vivir la vida como merece ser vivida: a tope. Y todo esto es gracias a vosotros, que día a día vais a los hospitales a dejaros la piel, a cuidar de los enfermos como nunca, a darles esa sonrisa y esa muestra de cariño que no pueden darles sus familiares y amigos, ese trato humano que tanto necesitamos... Así que solo puedo daros las gracias y deciros que chapó, que sin vuestro trabajo no podríamos hacer nada!!!

Muchísimas gracias por vuestro ejemplo, vuestra entrega, vuestra sonrisa y vuestra lucha!

Un abrazo muy grande! Rezo mucho por vosotros

\* \* \*

Creo mucho que hay personas que en la vida eligen ser ángeles de Dios.

Creo que en el mundo hay muchas personas que eligen estar al servicio de Dios.

Creo que hay gente en el mundo que dedican su vida a una misión más importante de la propia vida.

CREO QUE UNA DE ESTAS PERSONAS ERES TU

Gracias porque imagino que no sea fácil, imagino que en algunas ocasiones es muy duro, pero has elegido igualmente estar allí, al servicio de las personas que te necesitan.

Gracias por lo que haces, por no rendirte nunca y para todas las veces que has vuelto a casa cansado pero sabiendo y sintiendo de haber dado todo lo que podías dar para la vida.

Gracias por hacer lo que haces.

RECUERDA en este momento histórico tú eres NUESTRO HEROE !

GRACIAS



Muchos animos y fuerza a todo el personal sanitario y a todos los enfermos! Saldremos de esta, y cuando lo hagamos, podremos disfrutar de horas en la playa con amigos y familia, jugando, bañandonos y tomando el sol!

Abrazo, Beth

\* \* \*

Hola,

No nos conocemos, pero me gustaría mandarte muchos ánimos y fuerza desde mi casa. Ahora es lo que puedo hacer por vosotros. Rezo también por ti cada día. Quería darte las gracias por estar allí, al pie del cañón, dándolo todo por los más débiles, por los que más sufren físicamente y sobretodo en su interior, en estos momentos tan difíciles.

No niego que debe ser muy duro el día a día en el hospital y las condiciones en las que estás trabajando pero tu presencia, estar allí y acompañar es lo que más vale en estos momentos. Cada sonrisa tuya, cada palabra bonita que pronuncias, cada gesto de paz, de servicio y de entrega con los enfermos o con tus compañeros, es un signo de Amor hacia el que tienes delante para que sea un poco más feliz. Así es como tú también lo serás, entregándote al prójimo, aunque te sientas muy poca cosa.

Desde casa estamos con todos vosotros y os apoyamos en vuestra labor, que es esencial, la de las personas, la de la Vida. Rezo cada día por ti y por las personas a las que estás cuidando.

Ánimo, falta menos para salir de esta!!!!

Un abrazo, Clara.

\* \* \*

Estas palabras van dirigidas a ti, que estas a pie de cañón cada día, viviendo en primera fila esta dura situación.

Son palabras de agradecimiento las que quiero transmitirte hoy, des de casa, mientras tu das todo tu amor a esas personas que están enfermas, aisladas, que sienten miedo. Viendo como nos quedamos sin recursos y las cosas se endurecen pero sin rendirte, con todo el amor y dedicación que llevas dentro das el 200% de tí día a día.

Con estas palabras, te doy las gracias. Sé que las palabras son muy bonitas pero a veces no curan, aunque pueden darnos fuerza.

Ánimo, estoy contigo, Carlota

Buenos días!!!!

Mi nombre es Daniel, no nos conocemos personalmente, pero tampoco importa, no hace falta para lo que me gustaría decirte.

No puedo decir que sea por experiencia propia, porque no lo vivo yo, pero mi padre es medico, trabaja en un hospital. Si que veo la cara con la que llega a casa, la energía e implicación que le esta dedicando a acabar con esta situación que nos afecta a todos. La gente como yo somos los menos afectados, estamos en casa, sanos, trabajando o no pero asumiendo poco riesgo y con bastante comodidad. Las personas mas afectadas sois vosotros y los miles de personas que cada día van al hospital llenos de miedo por esta enfermedad.

Déjame decirte que vuestro valor es completamente admirable, esta en juego vuestra salud y la de vuestra familia y seguís día tras día luchando en primera linea para frenar esto. Se por mi padre que la ayuda que os esta llegando no es la que deberia, ni de material, ni de información, ni de organización...

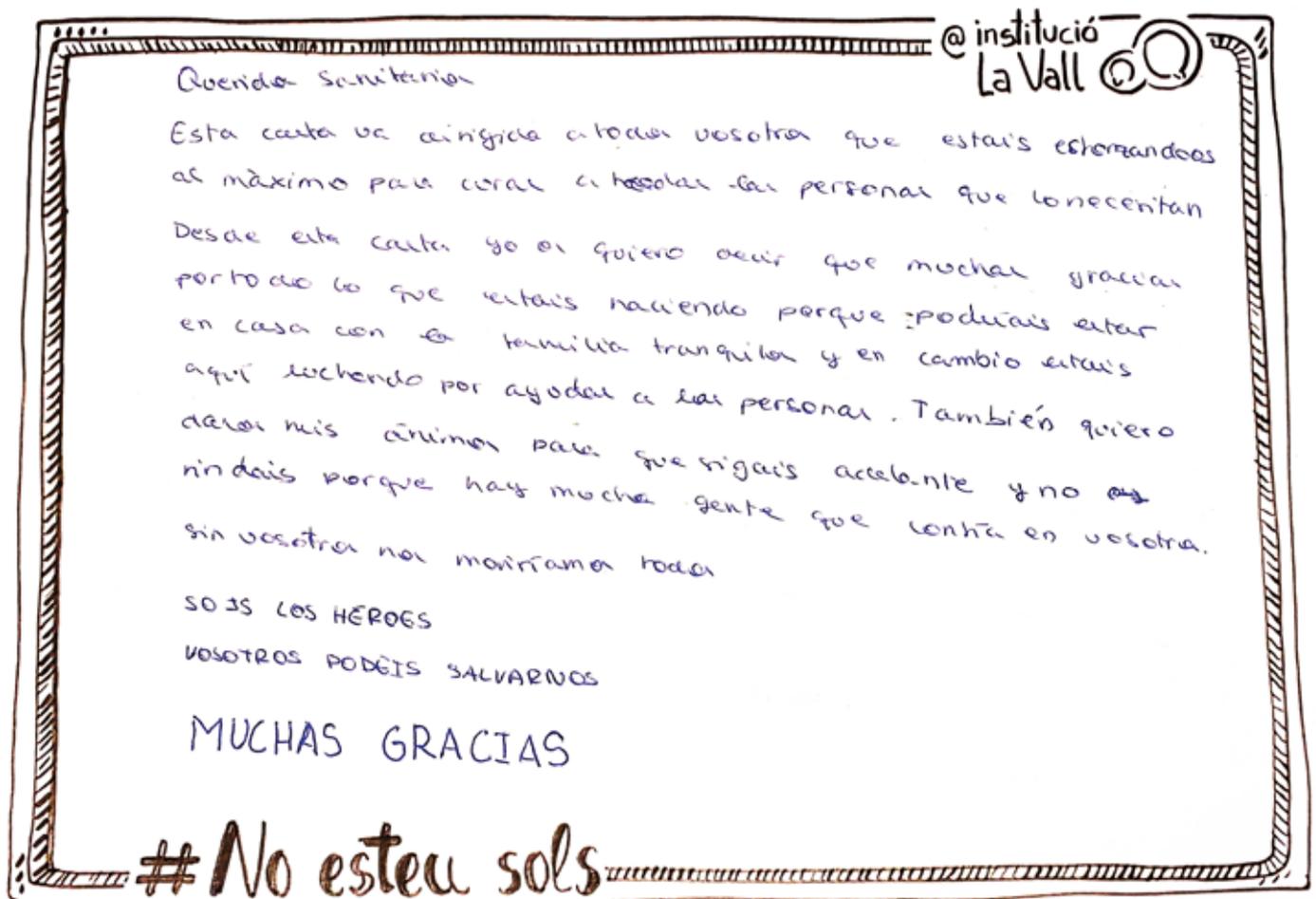
Para sernos sinceros, estáis haciendo doble trabajo, el vuestro y supliendo el de toda la gente que no sigue las indicaciones de permanecer en casa y solo salir para lo imprescindible.

Solo me queda decir, que por suerte o por desgracia, sois los héroes de esta situación, sino fuera por vosotros, esto hubiera sido una catástrofe, y solo es gracias a vosotros que pese a que lo peor esta llegando ahora, algunos somos capaces de ver luz al final de esto. No se si estará o no escrito en los libros de historia en unos años todo lo que sucedió y vuestra experiencia en enfrentarlo, pero si puedo asegurar que serán muchos a los que se les quede grabado en el corazón todo lo que hicisteis por millones de personas.

MUCHAS GRACIAS!!!!

Y MUCHA ENERGIA PARA SEGUIR LUCHANDO DIA A DIA, DES DE NUESTRAS CASAS OS MANDAMOS LA NUESTRA PARA AYUDAROS

Mi correo es danielnfxmoyo@icloud.com





La felicidad no surge por grandes golpes de suerte, sino por las pequeñas ventajas que ocurren todos los días. Y tú eres una gran ventaja. Alguien superimportante e imprescindible y de gran valor como persona y como médico que ayuda a muchísimas personas. Estoy orgulloso de ti, aunque no nos conozcamos personalmente, y ya solo por tu esfuerzo te quiero. Espero que no sea forzado esto. Hablo desde el corazón, se puede querer a alguien por lo que hace aún sin verle la cara y sin estar con esa persona. Recibe todo mi ánimo y cariño, no te pares, salvo para descansar, tu salud es de lo más importante.

Un abrazo!

Elijah (20 años)

HOLA,

TE ESCRIBO PARA COMUNICARTE MI ADMIRACIÓN. AUNQUE NO NOS CONOZCAMOS TE ADMIRO. ADMIRO TODO EL ESFUERZO Y ENERGÍA QUE ESTAS DANDO A CADA PACIENTE QUE ESTAS AYUDANDO. TE ADMIRO POR APORTAR TU GRANITO DE ARENA AL BIENESTAR DE ESTA SOCIEDAD.

TE ADMIRO POR LO QUE ESTÁS CONTRIBUYENDO. A PESAR DEL MIEDO, INSEGURIDAD, ESTRÉS Y TODAS ESAS EMOCIONES NEGATIVAS SIGUES AYUDANDO EN EL HOSPITAL Y DANDO LO MEJOR DE TI. ~~PARA QUEDARTE~~

NO PUEDO NI LLEGAR A IMAGINAR LA SITUACIÓN EN EL HOSPITAL AHORA MISMO, PERO LA GENTE OS NECESITA Y SOIS LOS QUE MÁS ESTÁIS AYUDANDO EN ESTA SITUACIÓN.

TE MANDO EL MÁS PROFUNDO AGRADECIMIENTO POR TODO LO QUE ESTÁS HACIENDO.

GRACIAS



**Hola querida persona,**

Me llamo Elsa y te escribo para darte las gracias de corazón por todo lo que estás haciendo por todos nosotros. Sé que es duro tener que pasar tanto tiempo en un hospital, alejado de tus seres queridos, jugándote la vida, con apenas tiempo para comer y descansar. Pero todo esfuerzo tiene su recompensa! Gracias a ti y a tus compañeros de oficio, muchísimas personas podrán volver a vivir con normalidad, a estar sanas. Salvar una vida no tiene precio y tu salvas muchas. Estoy orgullosa de ti y te admiro mucho. Las personas como tu, dispuestas a ayudar a los demás y dar lo mejor de sí mismos en momentos de necesidad, son maravillosas y estoy segura de que, cuando todo esto acabe, te esperan grandes cosas por delante.

Sin duda, tus seres queridos están orgullosos de ti y día tras día piensan en ti, se preocupan por tu salud y por tu bienestar y se mueren de ganas de abrazarte y de expresarte todo el aprecio que te tienen.

Te animo a seguir así! Yo y muchiiiiisimas personas más creemos en ti y en tus capacidades. Te necesitamos, eres un ser único y tu trabajo sin duda marca la diferencia. Tu marcas la diferencia!

Mi padre es enfermero y sé por lo que está pasando y le ayudo en todo lo que puedo encantada, porque le quiero y me pongo en su lugar. Además, junto a ti, es un ejemplo a seguir para mi. Personas como tu me hacéis creer en el bien común, en un mundo mejor... Y eso no tiene precio. Gracias, de verdad, por superar el cansancio que supone tu trabajo, por levantarte cada día para dar lo mejor de ti y por hacer un mundo mejor y más feliz. Si te sientes triste, enfadado, cansado, agobiado, por favor, piensa en todas las sonrisas, las lágrimas de felicidad y el amor que expresarán todas aquellas personas que hayan podido superar el virus o que hayan recuperado a un ser querido que la ha padecido. Todo gracias a ti.

**Te mando un fuerte abrazo!**

Elsa Ruz (eruz1900@gmail.com)



Querido/a luchador/a,

Puede que estés hospitalizado o seas el personal sanitario, o de limpieza y servicios que te/nos están ayudando a salir de esta situación.

Mis hijas me han animado a escribirte estas líneas, espero que sirvan para que puedas sentirte un poco más acompañado/a.

Queremos decirte que no estás solo/a, todos y cada uno de nosotros, estamos a tu lado, pensamos todos los días en las personas que como tú están luchando para vencer este maldito virus.

Sabemos que volverás/volveremos a la normalidad de nuestras vidas y a disfrutar de esas pequeñas cosas a las que en ocasiones no damos importancia.

Soy consciente de que no puedo sentir lo mismo que estás sintiendo tú en estos momentos pero supongo que sabes, porque te lo han dicho otras personas, que admiramos tu coraje y tus ganas de seguir adelante.

Volverás a abrazar a quien quieras abrazar.

¡Cúidate mucho y hasta pronto!

\* \* \*

## CARTA POR PERSONAL SANITARIO

Hola como estas? Quizás en este momento no se le haga esta pregunta con tanta frecuencia porque constantemente tiene que preocuparse por cómo están los demás. Entonces quería preguntarte, ¿cómo estás? Es un momento muy difícil para todos, pero seguramente tu necesita más esfuerzo. La vida de muchas personas está en tus manos y no puedo imaginar lo difícil que es asumir esa responsabilidad. Quería agradecerte por la fuerza, tenacidad y amor que estás mostrando. Por el trabajo que no estás haciendo solo ahora, en este momento de crisis, sino que probablemente has estado haciendo durante mucho tiempo. Gracias por lidiar con el miedo y ayudar a tanta gente. Eres una inspiración. Tienes coraje, fortaleza mental y mucha pasión para hacer lo que haces. Gracias. Gracias por las horas y los días que pasa sin parar un momento para hacer todo lo posible para ayudar a las personas. Gracias porque no te rindes y no nos abandonas por difícil que sea la situación. Gracias por la esperanza que le das a las personas que probablemente están perdiendo un poco. Gracias por su trabajo y por el amor y el compromiso que está poniendo. Gracias.

\* \* \*

Buenas luchador/a!

Estos días estoy sintiéndome muy agradecida por todo el trabajo y esfuerzo que estáis haciendo para salir de esta situación tan difícil.

Gracias, de verdad que muchas gracias.

Este es mi granito de arena: quedarme en casa y agradecer a personas que están anteponiendo la salud de los demás a su propia salud.

Muchas gracias, sois un@s grandes héroes y heroínas.

Sé que estáis viviendo una situación estresante y de película, pero sentiros muy orgullosos de vosotr@s mism@s porque vuestro granito de arena es enorme, y ya no solo por vuestro servicio, por el trato con los pacientes, la valentía y toda la ayuda que estáis ofreciendo.

Cuando salgamos de esta situación y os pregunten que a qué os dedicáis o a qué os dedicabais, podéis estar orgullos@s y contestar: "a cuidar, salvar y proteger el mundo, ¿y tú?"

Cuando podáis, escuchad estas dos canciones: "love wins" (Carrie Underwood) y "Mi héroe" (Antonio Orozco).

Por último, dejo un mensaje corto, pero bonito y verdadero: se puede, juntos podemos.

Gracias.

No por hoy, que es cuando nos damos cuenta. Por siempre. Espero que esto sea un punto de inflexión para vosotros/as. Médicos, enfermeros... Aunque he de decir, aquellos con los que estáis con las personas. Los que hacéis que su tiempo en el hospital sea llevadero. Que un proceso pesado, fatigoso, lleno de dolor, se viva con más ligereza. Yo he tenido la oportunidad de conocer gente como vosotros, en momento difíciles. Y ahora más que nunca es el momento de sacar ese cariño, ese amor que tenéis al hacer vuestro trabajo. Es duro. Hay gente en casa esperando, gente a tu alrededor que, por ayudarnos, están en riesgo. Espero que no sea el caso. Y sé que el papel del héroe a veces puede parecer una idiotez. No sois héroes. Pero puedes ser la mejor versión del ser humano. La imagen más bonita de aquel que ha entendido para que ha sido traído a este mundo. Ahora mismo, eres el que permite que haya familias que se puedan volver a reunir, después de un hecho traumático como ha sido este virus. No es un momento de hacerte héroe, es un momento de recordar las heroicidades que puedes hacer cada día con tu trabajo.

Gracias.

Raquel B.F.

Hola !

Sé que este momento no es fácil para ti. Lo sé, no me conoces pero yo estoy en mi cara, pensando en ti.

En esa persona que se levanta cada día de trabajo con una sonrisa para salvar el mundo.

Y no sé, pero yo desde mi casa me siento muy agradecida. Agradecida a ti y a todos tus compañeros por vuestro trabajo.

Como yo, somos millones de personas que lo que es queremos y te quiero decir es que estoy contigo porque aunque no pueda estar ahí echando una mano, mi corazón estos días está junto al tuyo.

Cuando sientas que no puedes más o estás cansado coge mis fuerzas pero aguantar un poco más y acabar las largas jornadas.

Sé que no sé cuánto es duro porque no lo estoy viviendo como tu pero de alguna manera te escribo esta carta para darte las gracias por todo lo que nos hecho hasta ahora y para que no te rindas

Un beso,

Te quiero, Anna ♥

Buenos días, tardes, noches,

Quizás lees esta carta justo al entrar a trabajar, quizás estás en el vestuario preparándote, quizás la estás leyendo en la minipausa para comer algo o quizás quien sabe, la estas leyendo al salir de trabajar después de una guardia intensa... Sea cuando sea quiero decirte simplemente:

GRACIAS

Gracias por ser un ejemplo de persona comprometida Gracias por levantarte cada día de la cama, Gracias por entrar cada día al hospital con más energía que el día anterior, Gracias por afrontar todo esto con una sonrisa a los pacientes, Gracias por el esfuerzo que haces cada día por los demás, Gracias por las guardias de mil horas intensas, Gracias por tu disponibilidad siempre, también fuera del Hospital, Gracias por sacrificarte y quizás no estar con tu familia estos días, Gracias por difundir y educarnos delante de esta situación, Gracias por poner el corazón en cada pequeña cosa que haces, Gracias por el equipo que haces con tus compañeros, Gracias por ser como eres, Gracias por un día elegir dedicar tu vida a los demás Gracias por cambiar de rutina quizás solo por esta temporada, Gracias por estar siempre al pie del cañón, Gracias por ser uno de nuestros HEROES Y HEROINAS sin capa, ¡Gracias, Gracias, Gracias!

Y estos gracias se quedan cortos...

Vengo de una familia de personal sanitario, sé que no es fácil, sé que hay mucha tensión y sé que llegas a casa desbordado, cansado, emocionado, saturado... por eso te quería pedir un favor, solo uno: antes de cerrar los ojos cuando te vayas a dormir, pon una música tranquila, cierra los ojos, respira profundo y recuerda que es GRACIAS A TI que esto saldrá adelante, siéntete orgulloso porque yo lo estoy y estoy segura cada persona que sale a aplaudir cada día a las 20h de la noche diría lo mismo. ¡Sin ti esto no sería posible!

Espero que esto te ayude a sentirte bien, a sentirte más fuerte, más poderos@ y con más fuerza para el día siguiente. No estás solo, te envío mucha energía. Yo te agradeceré cada noche todo lo que haces y sé que nuestros GRACIAS se encuentren

BUENA VIDA

\* \* \*

Hola,

No sé muy bien como empezar esta carta. No sé ni quién me está leyendo. Pero seas quién seas, paciente o personal sanitario quería dedicarte unas palabras. **Porque te las mereces.** Empezaré por el principio. Bueno, lo intentaré. Soy algo desordenada. Espero hacerlo bien.

Me llamo Mara, tengo 24 años y actualmente, como casi todo el mundo (literalmente) estoy encerrada en casa desde hace unas tres semanas. El maldito Covid-19 me ha golpeado con miedo, dolor y pena. Pero por suerte, mi familia, mis amigos y yo estamos bien de salud (toco madera). Eso ahora es lo más importante. Una amiga me comentó esta iniciativa. Me pareció preciosa. Dedicar palabras a un/a desconocido/a para transmitirle a través de ellas fuerza, cariño, humanidad y esperanza. Y eso es lo que quiero hacerte llegar. Que no es poco. Te envío toooooodas las energías positivas, a ti y a los que te acompañan en esta amarga experiencia, para que salgas de ahí lo más pronto posible, para que no pierdas la sonrisa ni el sentido del humor (a pesar de todo), para que te hagas más fuerte que ayer pero menos que mañana. Dicen, que la vida solo nos enfrenta a cosas que somos capaces de superar. Vamos a darle la razón al o la valiente que lo afirmó con tanta seguridad.

Estamos viviendo un momento histórico, como el que leíamos de pequeños en los libros, y no nos queda otro remedio que resistir. Y resistiremos. Y cuando todo esto acabe brindaremos por lo que fue y por lo que somos ahora. Porque las ruinas, son el camino a la transformación.

Te mando un abrazo muy fuerte, ojalá esta pesadilla acabe ya. Espero verte pronto en una terraza al sol tomándote (¿te gusta la cerveza?) una cañita con tu familia y amigos.

PD: aquí te dejo mi correo electrónico (mara.sanch95@gmail.com) por si en este montón de horas que tienes por delante en el día de hoy, te apetece hablar con alguien y desconectar un poco. Será un placer.

Atentamente, Mara

Carta a nuestro personal sanitario

Buenos días/ buenas tardes / buenas noches

Hoy empieza la primavera . Este año va a ser diferente a los demás pero la primavera no lo sabe y sigue abriéndose camino ajena a todo lo que ocurre ... bendita primavera ...

El mundo sigue girando pero yo necesitaba escribiros ....

Desde que esto empezó , mi primer pensamiento y oraciones al empezar el día son para vosotros .

Para todos los que trabajáis sin descanso para cuidar de nosotros , de nuestras familias ....

Para todos los que hacéis vuestro trabajo con tanto amor , entrega y generosidad ....

Para todos los que pasáis el día entre mascarillas , gafas protectoras , trajes especiales ....

Para todos los que dejáis a vuestras familias en casa y cuando volvéis en algunos casos tenéis que dormir en habitaciones separadas, utilizáis un baño diferente, cenáis en la cabeza de la mesa un poco distantes de los demás ....

Los que en silencio trabajáis por la PAZ . Porque .... qué otra cosa sois sino artesanos de la paz ?

Si estuviera en mi mano la designa del Premio Nobel , este año sin ninguna duda iría para vosotros . Porque la paz se construye desde lo pequeño : en nuestros trabajos , en nuestras familias , en nuestro entorno cotidiano . Porque si todos trabajáramos con el Amor con el

que lo hacéis vosotros el mundo sería totalmente diferente .....

Una vez me explicaron qué era ser un profesional excelente . Esto fué lo que me dijeron :

si un profesional tiene conocimientos y está bien formado y preparado es un buen profesional pero para ser un profesional excelente hace falta algo más : hace falta además ser buena persona . En otro caso , si falta este requisito , tan solo se tiene pericia técnica .

GRACIAS por ser unos profesionales EXCELENTES , por cuidarnos , por vuestra profesionalidad , por vuestro amor en mayúsculas !!!

Siempre había estado convencida de que los profesionales del sector sanitario son maravillosos . Del primero al último: médicos, enfermeras , administrativos , personal de limpieza , celadores , camilleros , conductores de ambulancias ... y lo sé de primera mano porque mi marido falleció hace cuatro años de cáncer y estuve muy cerca de los hospitales . A veces cuando me despertaba por las mañanas en el hospital y entraba alguna enfermera con una enorme sonrisa y yo me preguntaba : será verdad que hay ángeles disfrazados de personas ?

Nunca olvidare la sonrisa que me regalaba una mujer que limpiaba la UCI cada mañana cuando entraba a ver a mi marido ....

Hay sonrisas , miradas , abrazos , apretones de manos que no se pueden pagar ni con todo el oro del mundo .

Hoy puedo decir sin temor a equivocarme que si , que hay ángeles disfrazados de personas . Y en el sector sanitario muchísimos.

En esta sociedad en que sabíamos el precio de todo y el valor de nada quiero agradecer en voz muy alta lo realmente valioso : vuestro trabajo , vuestra profesionalidad , vuestro esfuerzo y vuestra entrega

GRACIAS , GRACIAS , GRACIAS

No estáis solos . Todos caminamos a vuestro lado

Sabemos que es duro : la presión , el impacto emocional , falta de medios , cambio de traje , doble capa, quitarle los guantes sin equivocarme siguiendo el protocolo ... y así día tras día ....

Salimos a los balcones a aplaudiros y sé que os consta pero eso no es suficiente . Necesitaba daros las gracias de forma personal

Sé que el cansancio empieza a pasar factura pero sólo quería que supierais que estamos a vuestro lado haciendo todo lo posible por enviar luz a esta situación .

Os queremos . Os queremos muchísimo !!!

GRACIAS

De corazón

Un beso y un abrazo infinito para todos

Que Dios os bendiga a todos

Marta

Carta a personal sanitario

Hola héroe/heroína,

Si estás leyendo esto tienes mi mayor admiración y agradecimiento.

Gracias por arriesgar tu Salud y la de los tuyos viniendo cada día a este hospital, gracias por los turnos eternos, gracias por estar dispuesto a descansar poco, gracias por dar lo mejor de ti en cada situación, gracias por mantener la calma, incluso en aquellos momentos en los que sería más fácil enviar a alguien a la mierda, quejarse o pegar un grito...tú sacas aquel coraje y fuerza que te caracterizan Gracias a ti, la humanidad es mejor, me das envidia sana :) porque el día de mañana contarás esta historia a tus hijos, si no los tienes ya, a tus seres queridos, a generaciones futuras y serás su héroe/heroína!! Su ejemplo!

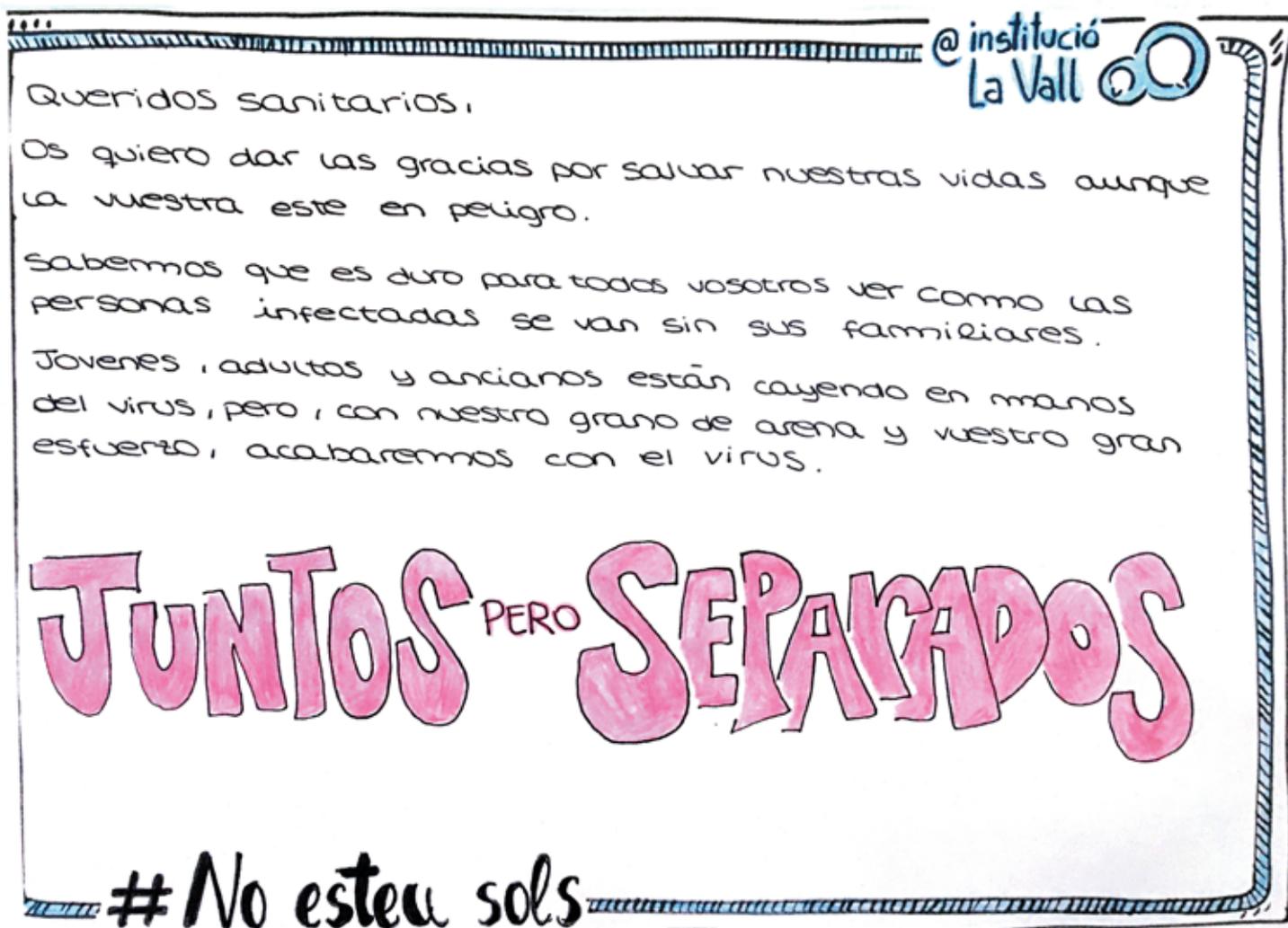
Así que, si me permites, darte un consejo y pregúntate cada día...qué tipo de persona elijo ser hoy? Que emociones quiero vivir hoy? Como reacciono en los momentos difíciles? Porque hago lo que hago? Porque elegí dedicarme a esto? Cuando acabe todo esto, que quiero haber aprendido? Cuando volvamos a la normalidad, que historia quiero contar? Cuando me pregunten, y como fue vivir aquel periodo, que ejemplo quiero ser?

RESPIRA

Creo que el autoapoyo y conectarte contigo mismo sea fundamental en estos días como también lo es el apoyo de tus compañer@s, sin duda Yo también me dedico a ayudar a las personas, en el mundo educativo y personal, admiro profundamente tu labor y también me das fuerza a querer hacer y vivir mi trabajo como lo haces tú Mucho ánimo, estamos todos con vosotros, cada uno cumpliendo con lo que toca, unos allí y otros en casa.

Gracias de corazón!

Marta Fors



Muchas gracias por toda la labor que estás haciendo. Mi madre y mi hermano, son también personal sanitario y me van contando día a día la situación, así que puedo imaginarme por lo que debes estar pasando.

Desde casa te doy gracias y desde aquí ayudo en todo lo que está en mi mano. En algún momento saldremos de esta, por suerte las cosas malas no duran para siempre, incluso después de la noche más oscura sale el sol, ¿verdad? Espero que este tiempo de transición puedas llevarlo de la mejor forma posible, confió en ti, en que puedes con todo y más y, sobretodo, te doy las gracias por cuidar de los míos, de la gente a la que quiero. Por suerte, de mi familia estamos todos bien, pero sí tengo amigos y conocidos que han tenido que ingresar. La situación no es fácil, pero ayuda el trazo humanitario, el interesarte por ellos. A pesar de tener que mantener el aislamiento físico, sentirse menos solo gracias a esta mirada, esas palabras de apoyo. Saber que estáis trabajando todos tan duro me anima a mi también a trabajar y hacer todo lo que esté en mi mano desde casa. Cada noche, a las ocho, salimos todos a reconocer en forma de aplausos la labor que lleváis acabo cada día. Gracias por todo el esfuerzo físico y mental que haces, ¡lo valoro mucho! Eres de admirar.

Atentamente,

Roser



Para los sanitarios y personal general:

*PARA VOSOTROS*

Gracias a todos vosotros que sacáis fuerzas de donde podéis, dobláis las horas y dais más de lo que podéis de vosotros mismos. Gracias por cuidarnos, mimarnos y sobretodo curarnos. Creeros los héroes, los salvadores del mundo, por que lo sois, no sobreviviríamos muchos de nosotros sin vuestra ayuda. No imagino lo duro que debe ser para vosotros, os exponéis, pero aun así lucháis y seguís ahí, remando, no hay palabras. Os admiro. Muchas gracias por todo lo que hacéis y dais a diario por nosotros.

Gracias, por toda vuestra gran labor.

\* \* \*

¡Hola! ¿Sabes qué? Yo creo muy fuertemente que nada pasa por casualidad, y si tú, amigo mío, estás leyendo estas cuatro palabras, seguro tienen algún sentido importante para ti. Escúchame, no sabes quién soy ni yo quién eres tú, pero algo puedo asegurarte: te admiro muchísimo. Y si te sorprenden estas palabras, puede ser que te las deberías empezar a decir a ti mismo. Porque, enténdelo, eres digno de admirar. Piensa que eres una de esas personas que se levanta cada día con ganas de luchar, con ganas de dar más, de ser una fuerza, de superar cualquier cosa se le ponga por delante. Eres un luchador nato, eres un ejemplo, un guerrero, un alma que desprende luz. Y sí, tranquilo, son normales todos esos pensamientos que de vez en cuando se te pasan por la mente, pero aférrate a ese sentimiento de gratitud que estos días hace el intento de salir. Concéntrate en todas las cosas buenas que te han pasado al largo de la vida, que te han hecho llegar a ser la persona que eres ahora, que te han hecho llegar a este momento y decir: sí, estoy orgulloso de mi camino. Estoy orgulloso de quién soy y lo que quiero ser, y cada día me siento más y más agradecido. De verdad, pon la mano encima de tu corazón y repítete una y otra vez que estás orgulloso de quién eres. Porque personas como tú, solo hay una. Y quién tú sino para agradecerte por todo lo que has hecho y todo lo que haces día tras día. Somos una fuerza más, somos un valor añadido en nuestro ambiente. Y sobre todo, somos todo aquello que día a día pensamos, porque cada pensamiento se convierte en una emoción, y estas en acciones, que acaba definiendo tu personalidad y esta, tu destino, y la vida que día a día vives tú y cada persona de tu alrededor. Así que dime, ¿qué pensamientos quieres tener día tras día? Si creamos lo que pensamos, entonces, ¿qué es lo que quiero crear en mi vida? Coge un papel y escribe estos pensamientos, y de verdad empéñate para que sean estos los que te persigan día tras día. Visualiza esa cosa que quieres realmente en tu vida, ese resultado que querrías tener ya, y piensa en los pensamientos que tendrías y las emociones que vivirías cuando lo consiguieras, y empéñate para que sean estos tus pensamientos y emociones de tu día a día, porque de verdad quiero que todo esto se solucione, de verdad preferiría que nunca hubieras llegado a leer estas palabras, pero si estoy yo, aquí, ahora escribiendo esto para alguien tan grande como tú, es por una razón. Y yo creo muy fuertemente que esa razón ha sido los pensamientos que me esfuerzo para tener día a día. Que todo es perfecto para mí, todo pasa por alguna razón. Que todo irá bien siempre. Que soy una fuerza para el bien. Soy un valor añadido. Yo lidero mi vida, yo consigo todo lo que quiero, porque todo lo que pienso lo creo. Que mi mayor fuerza es mi corazón, que nada puede salir mal cuando lo doy todo y actúo desde mi yo más profundo, que vivir una vida sin prejuicios ni juzgar es vivir una vida sin tener que perdonar, con un nivel de energía y un estado emocional mucho más alto que si fuera de otra forma. De verdad, yo me siento muy agradecida por vivir la vida que tengo, y con estas palabras solo espero haber podido despertar un poco más el brillo que tienes dentro. Porque no sé si te ha servido para algo o era lo que necesitabas o no te ha gustado nada o lo que sea, pero lo que sí sé es la emoción con lo que lo he escrito. Y, de verdad, con la mano en el corazón, estoy orgullosa de quien eres.

Buenas noches y gracias por dejarte la piel cada día.

Creo que un aplauso cada tarde-noche no es suficiente para agradeceros todo lo que hacéis por los enfermos. Es increíble como anteponeis la salud de personas que para vosotros son unos desconocidos a la vuestra propia, para mí esa es la definición de héroe: anteponer el bien común al propio, porque es lo correcto.

Siento mucho que este país no os haya valorado como merecéis recortando vuestro presupuesto ya sea económicamente, académicamente o privándoos de los recursos necesarios. Es una pena que tengamos que experimentar todo esto para que se den cuenta de lo que valéis y es una humillación que se jacten de tener un buen sistema sanitario, cuando la verdad es que el mérito es todo VUESTRO, de los sanitarios, no de "un sistema".

GRACIAS, porque ni yo, ni muchos podríamos hacer lo que hacéis vosotros, horas sin dormir, apenas comer, exponernos al virus día sí y día también, estar lejos de vuestros familiares para cuidar de desconocidos, etc. Un gran acto de VALENTÍA y GENEROSIDAD.

Hoy gracias a vosotros se sabe que los héroes no llevan capa, llevan bata, que no os quitáis las gafas para convertirlos en Superman, sino que os las ponéis.

Te envío todo el ánimo y la fuerza que tengo para que salgamos de esto lo antes posible, por ti, por mí, por todos.

¡YO ME QUEDO EN CASA!

\* \* \*

Carta a un medico,

Primero que nada, quiero empezar esta carta agradeciéndote por todo lo que estas haciendo, luchando por los demás y estando ahí sacrificando todo por querer mejorar este tiempo de crisis. Gracias por esto y porque nunca te rindes antes cualquier situación.

No puedo imaginar lo que están pasando pero si que puedo sentir las ganas y el corazón que estas poniendo ante esta situación y de verdad que una vez mas gracias. Te quiero compartir un cuento que una vez alguien me contó:

Es una playa que esta llena de estrellas de mar y hay un niño que estaba cogiendo las estrellas una a una y la tiraba de regreso al mar.

Paso un viejo y le dijo que era inútil lo que hacia, que nunca conseguiría salvar a todas las estrellas, que no habría diferencia, a lo que el chico, cogiendo una con sus manos, le contesto: puede que no pueda regresar a todas, pero por lo menos a esta le puedo marcar la diferencia en su vida y la lanzo al mar.

No podemos cambiar la situación ni al mundo, pero con el esfuerzo que estáis poniendo, Sé que estáis cogiendo estrellas de mar y estáis marcando la diferencia ante una época de muchos cambios, es normal sentir miedo, angustia, dolor. Pero esto no te puede detener en la vida, seguid así y agradecer cada día que pasa por estar vivo y sentir el amor que tienes por parte de todos los que estamos en casa apoyando, desde saliendo a los balcones a aplaudir, hasta siguiendo las medidas de prevención.

No sabemos cuando terminara esto, lo que si sabemos y podemos controlar es el amor que ponemos ante estas situaciones y el que te sintáis afortunado de tener un día mas para salvar una estrella más.

Pronto esto acabará y el recuerdo quedara marcado en la historia, pero también el sentimiento de lo que estas haciendo y de como superaste este momento, te hará mas fuerte.

Recuerda que todo ira bien y una vez mas gracias por poner tu granito de arena y decidir que ante cualquier situación, tú eres más fuerte.

Un saludo, Ximena.

*Agraïments i suport als*  
**PACIENTS**

*#sommutua*

*#joactuo*

*#joemcorono*

*#ensensortirem*

Barcelona, 28 de març de 2020

Hola,

He sabut que estàs passant un moment difícil i volia demanar-te si em permets que t'acompanyi.

No podem parlar ni explicar-nos foteses per fer que el temps que estiguis malat passi més ràpid, però m'agradaria fer-te arribar, amb aquestes cartes, la força necessària perquè l'estona d'espera sigui menys difícil.

Ja fa dies que intento mirar poc la televisió ni escoltar la ràdio. Només paro atenció als missatges que reconforten. Hi ha molta gent que s'està curant. Gent que, com tu, que han hagut d'estar hospitalitzats i ara ja estan a casa. No puc imaginar el que estàs vivint ni els neguits que sents de veure't malalt sense que et permetin rebre visites, però sàpigues que et curaràs. Malgrat la incertesa que segur que vius, sàpigues que te'n sortiràs. Cada dia sou més els que supereu la malaltia i que podeu tornar a casa. Hi ha molta gent treballant i esforçant-se per ajudar-te a aconseguir-ho.

Vull posar el meu granet de sorra amb aquesta carta...no sé qui la rebrà, però tan és. Si ho vols, m'agradaria seguir escrivint-te per explicar-te com estan les coses per la ciutat, què passa i què deixa de passar, quin temps fa. Si et serveix de consol puc explicar-te que els ocells s'estan fent els reis del meu barri, que podem respirar millor i que malgrat tot, aquesta experiència ens ha de fer millors.

El dia a dia ens desperta amb nous reptes i la gent respon amb rapidesa i amb solidaritat. Aquí fora estem lluitant per sortir-nos-en . Tu fes el mateix, lluita a cada instant per estar tranquil i confia en la gent que t'envolta.

Jo estaré aquí per acompanyar-te i intentar que la teva estada a l'hospital sigui menys dura. Seguiré escrivint perquè llegeixis aquestes cartes i donar-te força i ànims. Si necessites resar, plorar, cridar, renegar, agrair, meditar...fes-ho! Només et demano que la teva darrera pensada sigui: Ho aconseguiré!!!

Fins demà.

Ana



Barcelona, 30 de març de 2020

Hola,

Aquesta carta va dirigida a qui en aquests moments esteu lluitant contra la malaltia i les circumstàncies fan que no pugueu rebre visites ni tenir una persona estimada a prop que us ajudi a passar millor aquesta espera.

Jo no us puc agafar la mà, ni seure al vostre costat per escoltar els vostres neguits, ni oferir-vos una conversa amable que us faci pensar en altres coses per distreure-us. Però si que puc oferir-vos unes lletres que us ajudin a sentir-vos acompanyats.

Sapiguen que no esteu sols. Esteu en el nostre pensament i us enviem tota la força per ajudar-vos a superar-ho.

Avui, rellegant un llibre sobre l'autoestima de la psicòloga Ruth Abadía, he trobat en el capítol que parla sobre les fortaleces de l'ésser humà, virtuts i capacitats que contribueixen a generar i mantenir el benestar. M'ha semblat molt interessant perquè resumeixen molt bé l'essència de tot el que és realment important. Aquestes es poden classificar en 6 grans categories: la justícia, la saviesa, la humanitat, el coratge, la moderació i la transcendència.

Aquesta última, la transcendència, recull les fortaleces que donen significat a la vida: La gratitud, la capacitat de sorpresa, l'esperança, l'espiritualitat, l'estima per la bellesa, el sentit de l'humor... totes elles ens ajuden a sentir optimisme i desig de viure.

En aquest moment transcendent que esteu vivint no esteu sols. Llitem junts i aconseguirem ser més forts i sortir millors d'aquesta vivència.

Deixa'm acompanyar-te per fer que la teva estada a l'hospital sigui menys dura. Seguiré escrivint perquè llegeixis aquestes cartes i donar-te força i ànims. Si necessites resar, plorar, cridar, renegar, agrair, meditar... feu-ho! Només us demano que la vostra darrera pensada sigui: Ho aconseguiré!!!

Ana



Laia (5 anys)

Estimat/a,

Saps? Ets una persona molt forta, que sap lluitar per tot i aquesta és una situació que aconseguiràs superar.

En aquest món falten persones com tu, persones que saben enfrontar-se a la vida, persones amb la valentia que tu tens, amb la teva fortalesa. Aquest moment ens farà forts a tots, però vosaltres sereu un exemple a seguir. Tu mateix/a ets i seràs un exemple a seguir per molta gent.

M'encantaria que sabessis que el món et necessita. Et necessita perquè, gràcies a tu, podrà veure que ningú ni res et pot vèncer, que tu ets més fort/a que res. Ets invencible.

Escric només aquestes línies per fer arribar unes petites paraules, per mostrar la meua admiració cap a tu. Gràcies, moltíssimes gràcies.

Ets un exemple a seguir.

En quan puguis, m'encantaria que m'escriguessis un correu dient-me que estàs bé. Em dic Maria i el meu correu és aquest: [mstalu25@gmail.com](mailto:mstalu25@gmail.com)

Moltíssimes gràcies per tot!! Molts ànims, que pots amb tot.



Hola bon dia,

Ja sé que no ens coneixem personalment, i que no podrem parlar de coses íntimes com ho faria amb un familiar en una situació normal. Però les moltes vegades que feia companyia al meu pare o a la meva mare a l'hospital, també hi havia moments de silenci on, les mirades, els somriures, les carícies, el fet d'agafar-se les mans durant una bona estona, eren tan importants com el parlar d'un record. Això, entre nosaltres, tampoc és possible, i ens haurem de conformar en la lectura d'unes paraules escrites.

Crec que davant de tot el que estem vivint hem de ser positius, i saber veure l'esforç de les persones que estan al nostre voltant vetllant perquè millori aquesta situació, per exemple, tot el personal sanitari, que dia a dia treu força i, a més a més de fer la seva feina, regala unes paraules d'ànim, que ajuden a tirar endavant.

Aprofitar aquests moments de solitud per parar el temps i dedicar-se a reviuire fets viscuts, també dóna importància a la nostra existència i pensi que TOTS I TOTES, fins i tot les persones més senzilles, són importants. Vostè també ho és. Així doncs intenti recordar moments bonics viscuts amb els seus familiars, llargues sobretauls després d'àpats festius, xerrades interminables al voltant d'una estufa, una llar de foc o simplement asseguts en un sofà, quan un familiar, fruit de la confiança li ha explicat un problema i l'ha pogut ajudar, les batalletes compartides amb un amic o amiga..

Desitjo que aquestes línies, fetes amb la millor de les meves intencions, l'ajudin. Però, sobretot, espero que es recuperi ben aviat i tots aquests records, tornin a ser una realitat. NO ESTÀ SOL O SOLA, TOTS ESTEM AMB VOSTÈ!

Una abraçada molt forta i MOLTS ÀNIMS! Rosa

\* \* \*

Estimat/da,

T'escric aquesta carta des de casa, confinada amb moltes ganes que això acabi. Mentre duri, el que queda és esperar i confiar. Tots estem fent un gran equip i ens estem demostrant que ens podem ajudar els uns als altres per a poder seguir endavant. Cada dia que passa és un dia menys de nervis, pors, dubtes... i cada vegada, pas a pas, estem arribant al final de tot això: que arribarà.

Em presento: sóc l'Anna Vila, estudiant de tercer de medicina, i t'escric aquesta carta des del fons del meu cor, per donar-te, encara que sigui, des de la distància un missatge de suport, força i ànims.

Fora dels hospitals, la situació també és molt trista: no hi ha ningú al carrer, si sortim (per necessitat), ho fem amb por i no tenim contacte amb gairebé ningú (allò que és tan important per a nosaltres).

Quan això passi, tots i totes serem més forts/es i haurem après moltes coses al llarg d'aquest temps. Serà una història més a explicar, i de ben segur, que no ens vencerà!

Molts ànims, que tu pots!

Anna

\* \* \*

"Hola,

Em dic Mireia i tinc 50 anys. Treballo com a professora a una universitat i quan vaig rebre un missatge informant-me d'aquesta iniciativa no m'ho vaig pensar dos cops i vaig acceptar a participar-hi, animant també als meus fills i familiars.

Per tal d'entretenir-te, t'explicaré el meu dia a dia i com visc, que no és res de l'altre món, però em fa feliç.

Tinc dos fills, la Martina i el Daniel, i un marit, el Jaume. Els estimo molt als tres. Tenim una gosseta petitona de nou anys, la qual ens alegra els dies amb les seves tonteries i a la qual tractem com a un fill més.

Vivim a Sant Cugat del Vallès i ens encanta, és una ciutat molt maca. Estem aprofitant aquests dies per passar-los tots junts, tot i que els adolescents dels meus fills s'intenten tancar a les seves coves sempre que poden (normal). Estic, a més a més, aprofitant aquest temps per reflexionar sempre que puc i donar gràcies per tot el que la vida m'ha ofert. Petits detalls que abans de tot això ens semblaven insignificants però que ara són molt importants. Em sento afortunada i espero que aquest escrit, que no és gaire, t'hagi fet passar una bona estona.

T'envio molts ànims i molta força.

Mireia"

Hola!

Em dic Marta. Segurament no ens coneixem, però he sentit la necessitat de compartir aquesta experiència amb tu. Em sap molt de greu que et vegis en aquesta situació, sense poder estar amb la gent que estimes i t'estimen, però saps, això passarà i ho recordarem amb el pas del temps.

D'altra banda, et vull compartir la meva experiència amb l'hospital, per si et pot ajudar... Doncs bé, vaig tenir bessonada (Àlex i Júlia) ara fa gairebé quatre anys i mig, el millor que m'ha passat mai... Vaig tenir un embaràs de risc, però no vaig estar hospitalitzada; tot d'una, un diumenge em van començar a fer molt de mal els ronyons, i amb el meu company, vam decidir anar a urgències ja que a l'estar embarassada no pots prendre medicaments..., un cop allà em diuen que no és mal de ronyons, que estic de part! No pot ser! Estic just de 31 setmanes!! Aleshores em quedo ingressada, fan tot el possible per endarrerir el part... Aquella setmana va ser un infern de dolor, amb morfina perquè no podia aguantar... I just el diumenge següent em vaig tornar a posar de part de manera natural. Vaig tenir les meves criatures! Van ser setmesones (32 setmanes) i pesaven tot just un quilo i mig..., directament a la incubadora de neonats. Els dies següents que encara estava ingressada, podia estar amb els meus fills tota l'estona, però això sí, a l'espai de prematurs de l'hospital. Al cap de poc, em van donar l'alta i cap a casa..., però sense ells. A les 8h del matí estàvem a l'hospital, passàvem el matí allà, fèiem el mètode cangur d'estar pell amb pell, marxàvem una estoneta a dinar i tornàvem ràpidament fins les 22h... I així cada dia durant 40 dies... El pitjor de tot eren les nits... Marxàvem a casa sense les criatures, amb el buit al cor, tot sabent que estaven en les millors mans possibles, però el fet de no veure'ls, abraçar-los, tenir-los a prop i, senzillament, estar junts, van ser moments difícils... Però teníem el convenciment, necessitàvem creure-hi, que tot aniria bé. I així va ser. Amb matisos, si vols, però va arribar el dia d'anar cap a casa.

És per això que et vull compartir el positivisme, que ens en sortirem, que hi ha llum al final del túnel, que aviat estaràs amb la teva gent, i podràs gaudir de la vida i dels seus petits moments, als que sovint, no donem tanta importància ja que el dia a dia se'ns menja. Beure un cafè o un te o una cerveseta, fer petons i abraçades, tenir mirades de complicitat, riure fins a plorar, cantar i ballar, llegir, escriure, viatjar, sortir al carrer a passejar, a jugar, a córrer..., descobrir llocs nous o assaborir els que ja coneixes..., caminar sense sabates per la gespa o la sorra, banyar-se al mar, compartir estones amb la gent que vulguis... tantes i tantes coses ens queden per fer... TOT ANIRÀ BÉ!

Les persones que ens cuiden són imprescindibles, són grans professionals i millor persones. Estàs en bones mans! Et desitjo el millor, de tot cor.

Sincerament,

Marta



Estimat pacient/a recorda que cada dia que passa és un dia menys per guanyar la batalla de la qual la vida embarcat i no et mereixies, et desitjo desde casa meva que et recuperis lo mes aviat possible i surtis de l'hospital dient "ho he aconseguit", segur que això passarà lo mes aviat possible i tindrà un feliç final confia amb mi.

Atentament Mar!!! (al meu email per si vols parlar amb mi o contestarme es:

[marsiete1@hotmail.es](mailto:marsiete1@hotmail.es))



algún día  
en cualquier parte  
en cualquier lugar  
indefectiblemente  
te encontrarás  
a ti mismo  
y esa, sólo esa,  
puede ser la más feliz  
o la más amarga  
de tus horas.  
{meruda?}

\* \* \*

#### Campaña Solidaria

Hola hem dic Ivan tinc 10 anys visc a terrassa i vaig al Col.legi Mare de Deu del Carme.

Amb la meva família veig les notícies i escolto sobre vosaltres.

Us trobeu millor ? Espero que us trobeu millor i seguïu passant una bona estona amb els sanitaris.

Donem gràcies als sanitaris que fan el millor possible per vosaltres.

Segurament tots junts farem cara al virus porque cap virus ens detendrá.

Nosaltres ens preocupem per tots i fem el millor possible per tots nosaltres.

Mai deixarem a ningú en rere i ens ajudarem els uns als altres.

Així que demano una cosa per tots (que segur que ho esteu fent) quedeu-vos a casa per ajudar aquesta gent amb coronavirus, aquesta gent que es preocupa per nosaltres, i nosaltres em de fer el mateix, nosaltres hem de quedarnos a casa i buscar la manera d'ajudar aquests homes tant valents.

A la gent ingresada als hospitals us vull enviar molts anims per fer cara al Covid-19 i l'hem de treure junts perquè junts ho aconseguim.

Una abraçada per a tots i espero que us milloreu, tingueu forces i anims

De tot cor, IVAN

Apreciat pacient/a gràcies per seguir i no rendirte et desitjo el millor desde casa que estic molt segura que això acabarà aviat i podrem tornar a les nostres vides lo abans possible que és el que tots necessitem la veritat, lluita molt que estic segura que el dia que sortís per la porta de l'hospital el carrer brillara i tindrà més color que mai perquè estaras tu i molta força sobretot no et rendeixis que t'espera una gran vida fora d'aquests.

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



\* \* \*

Hola amic.

Sóc Ignasi Casals i Coll i tota la meva vida professional a ha estat dedicada a fer de mestre. A explicar coses als nois i noies que varen venir a l'escola on vaig treballar.

A parlar, jugar i fer "tonteries" amb tots ells.

Han estat quaranta cinc anys preciosos treballant i veient el Montseny des de Llinars.

Bé, avui que estàs al llit et vull explicar una història que em va passar l'altre dia a Barcelona.

Anava jo tan content dalt d'un autobús quan de sobte tots els que hi hi erem ens vàrem trobar quasi caient al terra. El xòfer havia frenat tot de cop.

Una pilota havia impactat contra el vidre gran del conductor.

L'autobús es va deturar. El conductor va obrir la porta del davant. Va baixar i es va dirigir on era la pilota. La va agafar i d'un bon xut, passant per sobre de la valla del col·legi, va fer que aquesta retornés als seus "amos", que molt i molt somrients varen aplaudir a aquell home.

Tots els que erem a dalt ho vàrem "disfrutar" molt.

El conductor va pujar i en aquell moment, tots plegats, també el vàrem aplaudir.

Va asseure's davant del volant, va tancar la porta i va continuar el viatge.

I aquest record el vull compartir amb tu, amic o amiga.

Un petó ben gran.

Ignasi Casals

Hola! Sóc la Laia i tinc onze anys.

Terrassa, 31 de març del 2020

Com estàs?

T'envio aquesta carta perquè sàpigues que no estàs sol i et desitjo molts ànims.

Estic convençuda de que d'aquí a poc podras tornar a casa i que tot tornarà a ser com abans de que arribés aquest virus que ens ha enganxat a tots per sorpresa.

Quan va començar aquesta cuarentena, em vaig aixecar i no sabia que fer, no sabia que era ben bé això. Era tot molt estrany, jo no pensava que poguessin arribar a això. Al principi jo estava molt espantada però ara crec que podem vencer el virus. Aquest dies estan sent molt avorrits, fa des del 13 de març que no surto, m'agradaria molt anar a passejar, a l'escola, a comprar amb els meus pares o a visitar als avis i als tiets. Segur que tu també tens ganes de sortir i veure als teus amics i familiars.

Aquests dies m'ajuda molt pensar en el que faré quan tot acabi i tornem a la normalitat. I a tu que t'agradaria fer quan tot acabi?

Estic segura que et milloraràs molt aviat! Molts ànims i una abraçada molt forta.

Laia

\* \* \*

Estimat pacient/a, gracies per lluitar aquesta batalla per nosaltres, sou els nostres exemples, espero que aquestes paraules et donin esperança per seguir endavant que t'ha asseguro que val molt la pena, per tu i per tot els del teu voltant i que quan sortis per la porta de l'hospital puguis cridar molt alt que has guanyat la batalla, jo et donc molts ànims i no deixis de lluitar per res del mon.

Cuidat molt, petons!!! (el meu email per si vols parlar amb mi o contestarme es:

[marsiete1@hotmail.es](mailto:marsiete1@hotmail.es))



Hola campió!

Ja queda un dia menys d'aquest patiment! Quan de temps tens per pensar oi? Els pensaments...a mi m'agradaria que intentis pensar en records bonics, en moments importants viscuts, en coses divertides que t'hagins passat, des de què eres petit fins ara...

Jo per exemple a casa sempre riuen molt amb una anècdota que em va passar amb un conegut: jo estava al gimnàs fent màquines i va entrar el conegut, al veure'l li vaig deixar anar sense pensar-m'ho: -" Hombre Manolo! Qué corte de cabello!...tant bon punt ho havia dit vaig recordar que aquell home portava peluquin...i que per fer gimnàs se'l deuria treure... Al adonar-me de la planxa que havia fet, no vaig ni esperar la resposta, el vaig deixar allà i vaig començar a córrer pel gimnàs aviam si em baixaven els colors!

El meu pare de tant en tant li demanem que ens expliqui un acudit, sempre és el mateix...però és que té molta gràcia en explicar-lo. I encara que l'hàgim sentit mil vegades i sabem el final, cada vegada acabem tots rient...

Segur que tu també en tens de vivències d'aquestes que m'agradaria que fossin les que et vinguéssin al cap.

També els bons records viscuts, amb la família, amb els amics, a la feina, amb la parella...quan vas començar a festejar, com et va conquistar, el primer petó...

Hi ha molts bon pensaments a on aferrar-se fins que te'n poguis sortir...

També pots pensar en el què faràs quan sortis, com viuràs quan sortis i com t'haurà canviat el coronavirus! Perquè el que sé de segur és que els canvis o reptes que et pots plantejar seran per be.

Anims, bons records i bondat



Bon dia, S'hem fa estrany escriure a algú que no conec, que no se si es home, dona, català o castellà parlant, jo ho vaig a fer amb la llengua mare que es amb la que m'expreso, perque n'estic segura que el meu correu et fara fer un stop en el teu malestar, per això m'hi poso.

Em diuen Lídia i estic jubilada, aquests dies de confinament m' han fet envejar tots els ocells que veig passar quan miro per la finestra o surto al balcó, fins hi tot els coloms, als que sempre els hi desitjo el pitjor, son força marrans i em deixen els ampits de les finestres plens de caca, cada dia.

Fàcil d'escriure diràs, ja ho se, però es la manera de comunicar-me amb tu en aquest moment, CONFIA ben segur que confiant actives el sistema immunitari i sobre tot CONFIA en els sanitaris que tens a la vora i que s'estan deixant la pell perquè ens en sortim d'aquest mal son. Saps?, tinc un fill, al estranger, des de fa deu anys, treballant en recerca de càncer, hores i hores dedicades a trobar

la manera de foragitar la malaltia i poc a poc es van trobant maneres de vence-la. A aquest virus també li tallarem el coll ben aviat.

Mira, et vaig a copiar un fragment del llibre d'en Carles Capdevila, que era un savi emocionalment i desitjo que et doni força en aquests dies durs.

"Cada dia de la nostra vida te la cara A i la B i com que esta de moda la queixa i pensar que els altres tenen mes sort i mai rebem el que ens mereixem, solem ficar-nos al llit plens de retrets contra el mon. Si hi penses be i ho treballes cada dia, t'has emportat coses bones i aprenentatges enriquidors, i construeixes un relat positiu del que va passar ahir, així afrontaràs l' avui amb mes ganes. DIGUEM-NOS COSES BONIQUES, sobre tot.

Et desitjo una pronta recuperacio perque si, tu pots.T'envio una dolça abraçada virtual

Lídia



Hola, sóc una alumna de l'escola Mare de Déu del Carme, i estic cursant tercer de l'ESO.

Em sap molt greu la situació en la que deus estar, a mi la malaltia també m'afecta directament, tinc uns quants familiars que l'estan patint, però per sort, de moment estan bé i la quarantena la fan a casa.

No em puc ni imaginar la teva situació en aquests moments però espero que sàpigues que segur que ho superaràs i quan tot això passi t'hauràs de sentir orgullós/a de haver sigut tan fort com superar aquest virus.

M'agrada molt la idea d'aquesta campanya, i em sembla que les alumnes de medicina de la UIC es meravellosa.

No se que dir-te per poder animar-te, perquè realment no tinc ni idea de la situació en la que estàs ni de quins mitjans tens per intentar que el temps passi més ràpid.

Així que t'explicaré la meva situació per intentar distreure't una mica, espero aconseguir-ho :)

Estic fent classes Online utilitzant plataformes com el zoom per intentar continuar amb normalitat les classes, però la veritat es que no es pot seguir amb normalitat i no adquirim ni un terç dels coneixements. A més només fem quatre hores al dia.

He aprofitat per aprendre i dedicar més temps a la cuina i estic fent uns postres (que no ho hauria de dir jo però..) que estan boníssims, clar que al final ja veuràs quan arribi l'estiu :(

Per això m'he proposat fer exercici cada dia i m'he fet taules i de moment ho estic complint i tot!

A part tinc dos gossetes i els meus pares estan separats així que em puc anar movent una mica. Són aquestes d'aquí, una la vam adoptar amb deu anys quan ja era velleta i té molts problemes, fins i tot ha perdut un ull, però ara amb nosaltres ja està bé i l'estimem moltíssim.

Et desitjo molta sort i estic seguríssima de que ho superaràs, t'envio molta força, molts ànims i molts petons!



\* \* \*

Hola!!! Em dic Sandra!

Visc a Sant Boi de Llobregat i sóc mestra!

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

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

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

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

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

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

PETONS

Sandra

\* \* \*

Hola súper heroi!

Ja ha passat un altre dia en aquesta guerra física i psíquica que t'ha tocat viure.

La guerra física l'estàs guanyant tu amb l'ajuda de tot aquest equip sanitari i humà que t'envolta, que si una mica d'oxígen, que si algun antiviral, que si un paracetamol, que si t'has de connectar a un respirador ...

TU més EL PERSONAL SANITARI que t'envolta VENCEREU el maleit Covid 19

La guerra psíquica, la guerra de les pors i l'angoixa, la guerra de la sol.litud, aquesta guerra la guanyaràs TU més MILLIONS DE PERSONES que resem cada dia per tu, que volem un món millor, que actuem per aconseguir-ho, que donem gràcies a Déu perquè només estem confinats, que ens esforcem per no queixar-nos per tonteries, que busquem un sentit a tot això, que reconeixem que no ho estàvem fent prou bé fins ara i que podem donar molt més...la sol.litud la vencerem sabent que aquí a fora hi ha molta gent que està despertant i oblidant el seu jo per donar-te més a TU...

NO ESTEU SOLS!!! ESTEU MÉS ACOMPANYATS QUE MAI!

Glòria

Hola som el Quim, el Marc i la Sònia,

Com estàs??? Desitgem que cada dia que passi estiguis una mica millor i aviat puguis estar amb els teus familiars.

Sabem que estar a l'hospital sense poder rebre visites; ha de ser dur i aborrit, tot i així saben que estàs ben cuidat/da per tot l'equip humà del hospital. Mentrestant et volem explicar una mica sobre nosaltres a veure si així et pots distreure una estona!!!

El Quim té gairebé 4 anys (va néixer un 23 de maig), tot i que ell diu que en farà 5...perquè el nombre 4 no li agrada gens i per això diu a tothom que en farà 5. El seu pare és el Marc i està a tope de feina, tot i estar teletreballant des de casa; intenta passar estones amb nosaltres i això ens dona una gran alegria! I jo, la Sònia soc la seva mare.

Per sort, aquests dies d'estar tancats a casa ens ha agafat que joestic a l'atur, i com s'ha de veure la part positiva haig de dir que el Quim tindrà la sort de que li pugui dedicar tot el temps i atenció que ell necessita en tot aquest temps que passarem tancats a casa.

De fet si li preguntes al Quim si vol tornar a l'escola; diu amb un gran somriure que no vol tornar al cole! Que vol estar a casa. I la veritat és que no m'estranya, perquè ens passem tot el dia jugant a joc simbòlic. De moment hem sigut: pirates, mariners, pescadors, cuiners, hem creat un restaurant i una botiga, manetes, músics, hem fet diverses coves per viure o per fer moments de lectura... A l'hora per fer-ho més verídica i entretingut hem creat uns prismàtics, un "catalejo", canyes de pescar, barrets de pirata i de cuiner, eines per arreglar coses com un taladro... La veritat és que estem molt entretinguts amb la seva imaginació i creativitat i ell s'ho està passant molt bé i nosaltres també. A mida que van passant els dies és més capaç d'anar passant més estones jugant sol. Ha tornat a descobrir joguines amb les que gairebé no jugava, i està molt imaginatiu i creatiu. És capaç d'entretenir-se durant molta estona amb una fusta o amb les eines que hem creat, perquè sigui un bon "manetes", li encanta pujar-se a l'escala amb el seu cinturó d'eines i el casc i arreglar tot de coses de la casa des d'una estanteria fins ajudar al seu pare a arreglar la persiana...sisi s'ens va quedar encallada, per sort la vam poder arreglar! En definitiva estem gaudint molt d'aquestes estones de joc!

El que sí veiem que li falta és un espai per córrer, no tenim ni balcó ni terrassa, i ell que és un nen molt motriu i que cada dia anava al parc al sortir del cole a córrer o a jugar a pilota o a pales o qualsevol cosa que fos moure's una mica...haig de dir que és el que realment vam trobar molt a faltar el començament d'aquests i és d'estar a casa.

Crec que serà el primer que farem una vegada puguem sortir de casa: tornarem tots tres al parc. El més segur és que hi anirem amb la bicicleta que li van portar els Reis. Va aprendre a anar sense rodetes i li agradava molt donar voltes, tot i que es cansava estava molt motivat i il·lusionat, ja que va aprendre en menys d'una setmana! Té molta facilitat amb els esports li agraden de tota mena: per això a casa, al parc casa dels avis on sigui no parem de jugar a pilota, ja sigui: a futbol, a bàsquet, a rugby, a tennis, a ping-pong...bufff és un pou sense fons amb el tema pilotes i esports.

El Quim ens està donant una gran lliçó, ja que ell s'ha adaptat molt bé a la situació, i cada dia es desperta amb un gran somriure i dient: avui papàs què fem??? La veritat és que no és conscient del que està passant a fora, però té clar que no es pot sortir de casa i que ens hem de quedar perquè estem fent "vacances de salut".

Esperem que t'hagi agradat la nostra història!!!!

Una abraçada molt gran i molta força!!! Q & M & S

[sjm797@hotmail.com](mailto:sjm797@hotmail.com) #nosaltres\_ens\_quedem\_a\_casa Perquè així ningú més hagi de viure el que tu estàs passant!

\* \* \*

Hola,

Soy Ainoa, estudiante de farmàcia en Barcelona y como futura profesional sanitaria quiero decirte que estamos contigo, aunque nos veas vestidos como astronautas y no podamos abrazarte, que lo deseáramos, confiamos en tí. Mis compañeros estan luchando día y noche para que te encuentres cada día mejor però necesitamos de tu ayudita para hacerlo.

Te invito a que cierres los ojos y escuches a tu cuerpo, ver como te sientes hoy, quizás un poco mejor que ayer, con más fuerza, por pequeña que sea. Los ánimos y esperanza residen en tí. Piensa en un trono, el rey o la reina de tu cuerpo eres tú, no permitas que una partícula con corona se apodere de él. Respira, siente tus pulmones, allí dónde ella vive y mandales una energia tan positiva y tan fuerte que haga que se marche. Tu cuerpo junto con tu mente trabajaís juntos en esto! Y toda tu familia, amigos, profesional sanitario va estar a tu lado enviándote mucho amor para que puedas conseguirlo. No estàs sol@ en esto!

Recuerda: Somos más fuertes de lo que pensamos, cree en tí y lucha porque la corona pronto la llevarás tu!

Un abrazo muy fuerte, estamos contigo!

Hola, Sóc la Toni,

t'escric per que he pensat, si creus que es possible, passar una estona junts. Ara es complicat fer-ho presencialment però "una carta" per molt que soni antic, es el que durant molts anys hem usat molta gent "no milena" per escriure'ns amb els amics. Les meves cartes eren super originals, cartes en forma de cercle que havies d'anar donant la volta per llegir el contingut, dins del sobre hi posava llavors, o fulles, o qualsevol cosa petiteta que no fes malbé el sobre, .... i fins hi tot havia de pagar mes per que pesava mes del normal. Ara ens comuniquem enviant un foto i 4 paraules jutes, oi? Però que hi farem!!!.

Jo treballo a la Mútua, es la meva segona casa, de manera que se que estàs super ben atès i cuidat. Vaig entrar al 1999, sóc enginyera i faig de directora de qualitat. A la Mútua vaig conèixer l'amor de la meva vida i vaig tenir 2 fills, la Carla que ara te 15 anys i l'Àlex que ara te 9 anys. Cada dia es diferent, això d'estudiar des de casa fa que els nens no passin hores sense saber que fer, tot i que quan un no sap que fer surten les idees per fer front a l'avorriment però va be, per que hi ha menys discussions. La Carla ja va sola, alguna ajuda amb biologia però poca cosa mes. Però l'Àlex es diferent, pel que cada dia em toca recuperar com dividir, com fer equacions amb fraccions, i la veritat que es una manera de fer anar el cap. Però quines el problema? Els meus fills van a una escola anglesa, i ja se sap els anglesos van al revés, es a dir, que la manera de com em van ensenyar a mi dividir i no es la mateixa, per tant abans, m'he aprendre el seu sistema, sinó com diu el meu fill "així no es mama". Doble feina. A part he de fer abans una classe de meditació per que no tinc paciència, jo ja li dic "la mama no es profe" no tinc paciència". Deu meu!!! Ara veig la gran feina que suposo ser professora.

Cada dia tinc reunió amb el meu equip, la Maria i la Soraya, dues grans persones i professionals. He de dir, que tinc la sort de formar equip amb elles, per que sense elles el departament no seria el que es, i a més les considero a miques meves. A mi m'agrada crea equip emocional, es a dir, connectar més enllà dels rols que cada un tenim en la feina. La simpatia, la fidelitat, el respecte, el fet de crear una família laboral, son forces molt poderoses, aconseguixes que la gent se sumi a una idea. De fet avui t'escric per que cada setmana ens llancem un repte. La primera setmana va ser fer unes galetes, a mi em van sortir seques, a la Soraya massa fortes de xocolata i a l'amaria li van sortir be per que en lloc de galetes va fer "berenjenas" farcides, es a dir, es va equivocar de repte. La segona setmana vam dir de fer la carta, i aquí tens la meva. I aquesta setmana em toca a mi. Encara li estic donant unes voltes.

El meu repte vull que transmeti el com soc jo. M'agrada les manualitats, m'agrada fer allò que puc fer. Sempre li dic a la Carla (la meva filla) que tot allò que puguis fer tu que no ho faci un altre. I la veritat es que ha entès el que volia dir, per que s'ha posat a pintar de blanc totes les portes de casa que les tenia de color fusta fosca, per que com que sempre dic que les vull canviar ... ara ja no caldrà, per que ho fa ella. Esperem que el projecte quedi be, per ara 1 porta i molt ben feta, però li queden 6!!!!. Seguint amb el repte, suposo que serà fer alguna cosa manual, Si de cas en la segona carta ja t'explicaré com ha anat i si puc li poso alguna foto. A

Be, m'ha encantat escriure't a tu una carta, ojala poguessis respondrem i així jo sabria de tu i tu de mi, però si no es possible dir-te que la setmana vinent escriure una segona carta per a TU. Cuidat molt i deixat estimar, per que a pesar del que ens està passant seguim essent una espècie viva que necessita dels demés. Fins aviat, amb tot el meu carinyo: Toni



Hola!! 😊

Primer de tot, encara que no tingui gaire importància, m'agradaria presentar-me. Ja et pot resultar prou estrany llegir-me sense coneixem, almenys et diré qui sóc... Em dic Casilda i tinc 28 anys. Vaig néixer i créixer a Barcelona, però fa quasi un any em vaig casar i ens hem instal·lat a Madrid.

Aquests dies tinc el cor encongit i tinc ganes de plorar, em sento tan impotent de no poder ajudar que fins i tot intento veure les notícies el mínim (no sé si és cobard). Crec que una gran part dels confinats ens sentim així: ens agradaria fer alguna cosa perquè els que esteu en la teva situació us sentíssiu una mica més acompanyats.

Per això, m'agradaria que aquesta carta et donés una mica d'esperança i et recordés que tens a moltíssima gent acompanyan-te des de la distància: no només la gent que t'estima (familiars, amics, veïns, companys, coneguts...) sinó tota la gent d'aquest país que està fent tot el possible perquè això acabi quant abans. Segur que tens moltíssima força dins teu que desconeixes fins ara i que t'ajudarà a vèncer la por i l'avorriment d'aquests dies. Abans del que et penses, estaràs a casa i veuràs aquest malson com el passat.

Et deixo aquí unes fotos perquè sentis una mica més d'aprop el carinyo de tots els teus éssers estimats:



\* \* \*

Carta a un paciente de un hospital

Buenos días, soy un alumno de 14 años de la escuela "Mare de Déu del Carme" y hace unos días enviaron una propuesta de hacer una carta a un hospital, como que sé que probablemente lo estás pasando mal he querido colaborar. En estos días de confinamiento me he sentido solo por no pasar tiempo con mis amigos, pero seguro que no se compara contigo, has debido pasar mucho miedo y soledad por estar aislado de tu familia, pero quiero decir que no estás solo. Todos los días tu familia ruega porque vuelvas a casa, el personal sanitario hace todo lo posible para que estés mejor y miles de personas te animamos y deseamos que te recuperes. Mi intención con esta carta es que te sientas mejor, que valores todo lo que tienes y que pienses en lo que harás con tus amigos y familia cuando salgas de allí.

Con mucho esperanza e ilusión, Miquel

Querido luchador/a

Encantada de saludarte, lamentablemente no sé ni quien eres, ni cómo te llamas pero eso no me impide sentirte cerca de mí hoy. Me he animado a escribir esta carta especialmente para TI, porque en estos momentos que estamos pasando todos, pero tú más que nunca, creo que necesitas sentir el apoyo aunque no físico como mínimo emocional al máximo. Quiero que sepas que pienso cada día en TI y en todos los que como tú se encuentran ahora mismo en algún hospital de toda España y del mundo. Por TI luchador ofrezco estas semanas encerrado en casa con una sonrisa, porque sé que tengo mucha suerte y porqué sé que tú estás aguantando y luchando! Y seguiremos los días que haga falta, todos juntos y unidos. ¡Qué sepas que es increíble toda la solidaridad que se está viendo por todos lados, para ayudar entre todos y de la manera que a cada uno le sea posible a que todos vosotros salgáis adelante!

Que sepas que no soy solo yo que escribo esta carta, miles y miles de personas por todo el país estamos enviando cartas de ánimo a todos los que estáis en hospital, todos os estamos apoyando. Con esta carta no solo te quiero enviar mi apoyo sino el de toda la sociedad.

Desde la distancia espero sinceramente que ganes esta batalla que estás librando, por favor no te rindas y te mando de todo corazón toda la fuerza. Así, cuando todos salgamos de esto, cuando tu puedas volver a tu casa, abrazar a tus seres querido y yo pueda salir a la calle a volver a mi vida normal, espero que esta situación nos haya servido para darnos cuenta de la importancia de las pequeñas cosas en el día a día y seamos más solidarios.

Gracias por darme la oportunidad de escribirte esta carta. Por favor lucha y sigue luchando por seguir adelante y ganar esta batalla. Estás pequeñas cosas, como escribir una carta, no nos requieren nada de esfuerzo y nos benefician a todos. Porque para mí está oportunidad de compartir contigo, no es solo dar unos minutos de mi tiempo ahora que lo tengo, porque haciéndolo estoy recibiendo tanto que ni te imaginas.

Podemos albergar esa esperanza y darle continuidad.

Yo me quedo en casa los días que haga falta.

Si tú estás en el hospital, yo estoy en casa.

Si tú luchas, todos aguantamos.

Si tú puedes, ¿cómo no voy a poder yo?

¡ÁNIMO LUCHADOR, ESTAMOS TODOS CONTIGO!



Hola!

Como sabrás, esto es una iniciativa para que quienes estáis aislados en un hospital tengáis el cariño de quienes por suerte estamos también confinados pero en casa, acompañados. Eso es lo máximo, tener a alguien aunque sea para compartir el silencio. Saber que hay alguien cerca reconforta mucho. Y aunque en tu caso no podemos salvar la física por el bicho, podemos estar cerca mediante esta carta.

Me llamo Jorge y vivo en Sant Cugat con mi mujer Lula y Mus, un perro de aguas que nos hace reír mucho con sus payasadas y su buen carácter. Da igual la hora del día. Si le dices la palabra "jugar", en unas décimas de segundo tendrá en la boca su pelota roja dispuesto a cazarla una y otra vez sin piedad. Si la pelota fuera un pato, estaría jodida!

Una de las cosas buenas que tenemos ahora es el tiempo. Un tiempo por el que suspiramos siempre y que ahora se deprecia por exceso. Y esto no puede ser! Me dedico a hacer proyectos de iluminación para arquitectos. Monté el negocio hace 11 años, con la crisis del ladrillo y funciona bien, pero ahora obvio se ha parado porque las obras se detienen también. Trabajo mucho y últimamente anhelaba tener más tiempo libre para hacer las cosas que me gustan (jugar a ajedrez, a Playstation - los juegos de guerra online con amigos, hay que estar muy atento y jugar en equipo para sobrevivir - o hacer ejercicio al sol). Y ahora que tengo tiempo a palas, no pienso desaprovecharlo. Estoy haciendo las cosas que me gustan gozando del tiempo y no contándolo. Me despierto sin despertados y me acuesto cuando tengo sueño. Como cuando tengo hambre y como bastante más (no engordo por suerte, pero si mi genética fuera otra sería un queso de bola) y estoy contento y agradecido por la oportunidad que supone esto aunque también dándole vueltas a cómo pagaremos el alquiler el próximo mes si no generamos dinero de nuevo. Es una situación un poco ambigua y escapa a mi control. Lo único que está en mi mano es qué hago con ese tiempo. No tengo ni idea si tendré tanto tiempo libre en otra ocasión. Por eso me lo gozo!

Bueno, ahora que te he contado un poco sobre mi, me gustaría darte un mensaje de ánimo. Hoy es domingo y hace un día increíble. Tenemos un balconcito pero no toca el Sol así que cuando subimos a tender a la azotea sacamos la cabeza como dos pajaritos y pillamos nuestra dosis de sol que tanto bien nos hace. Mejórate, la primavera está explotando y el buen tiempo es la mejor medicina del mundo. Porque el sol nos da esperanza y activa nuestra mente, multiplica nuestra energía y en verano hasta podemos sentir que somos eternos, que brillamos más horas que el propio Sol, unas por estar expuestos a él, otras por el calor acumulado que nos gusta quemar en charlas con amigos bebiendo un buen ron o bailar con los ojos cerrados (esto último es contraproducente si los rones han sido varios, mejor ojos abiertos). ¡Ya te queda poco para poder hacer este planazo! Si tienes luz natural en la habitación pide que corran las cortinas. Te vendrá bien seguro.

¿Qué cosas te gustaría hacer cuando estés fuera de nuevo? ¿Alguna que te daba mucho miedo o que la pereza postergaba infinitamente? Ojalá las hagas. A veces tengo la sensación que no tenemos la muerte suficientemente presente. Y es que es parte de nuestra historia aunque no nos gusta ver como se acerca cada día un pasito más. Si la tuviéramos presente más a menudo creo que viviríamos de otra forma: dando tiempo a lo importante y dejando de la lado lo superfluo. Veremos si aprendemos algo de todo esto, me queda esa esperanza.

Bueno, si te encuentras con fuerzas contestame este email. Me recuerda al colegio, cuando nos enviábamos cartas con los niños de un colegio de Massachussets. Era muy emocionante pensar que las cartas cruzaban medio mundo y que alguien al otro lado, tan distinto y parecido a la vez, se tomaba la molestia de escribirte de vuelta. Recibir una carta es lo más!

Te mando un abrazo muy fuerte y te deseo que te recuperes. Recuerda lo del sol por favor!

\* \* \*

Querid@ paciente,

Me dirijo a ti porqué eres tan importante como cualquier otr@, porqué seguro que las personas que te rodean te aprecian mucho, te quieren y te echan de menos.

Me dirijo a ti porqué tu granito de arena, seguro que ha ayudado a llenar una playa.

Me dirijo a ti porqué eres especial y porqué hay personas que te necesitan fuerte y optimista.

A ti, que no te conozco, pero seguro que podríamos compartir confidencias y ser amig@s.

Confía en todo el equipo médico, enfermería... pero sobretodo confía en ti.

Estoy convencida de que pronto te recuperarás y volverás a casa, sólo tienes que confiar y llenarte de buenos recuerdos que te llenen el corazón.

Te mando mucha paciencia, calma y tranquilidad para que te mejores y te levantes lo más rápido posible de este golpe, porqué TÚ te lo mereces, porqué TÚ eres único y especial.

TE ESPERAMOS FUERA :)

Con cariño, Ariadna

Querido héroe,

No tengo el placer de conocerte, pero aún así quería escribirte una carta para decirte que no estas solo/a. Cada día me acuerdo mucho de ti y estoy rezando un montón por ti. La verdad es que te admiro mucho y, por ello, quería empezar mi carta con la palabra héroe.

Sé que son unos días difíciles y duros; de una semana a la otra el mundo ha parado por completo. Y todo por un virus que ni siquiera podemos ver con nuestros propios ojos. Que fuerte que un microbio así, pueda paralizar una sociedad entera. Nos sentimos frágiles y débiles. Desde nuestras casas muchos nos sentimos impotentes por no poder ayudarlos.

Pero creo que a la vez esta debilidad nos está dando una grandeza y una belleza increíble. Son innumerables las acciones que se están haciendo cada día para luchar contra este virus. Mi madre es médico y nos va contando día a día como hay miles de personas dejándose la piel día a día en los hospitales y, entre ellos, estás tú. Así que primero de todo felicitarte por ser un luchador nato. Gracias por tu ejemplo, tu fuerza y tu lucha. Esta causa nos envuelve a todos y, por ese motivo, quería recordarte que no estás luchando solo contra este virus, sino que estamos luchando toda una sociedad contigo. Y como me dijo un amigo un día, "si quieres llegar rápido ves solo, si quieres llegar lejos ves acompañado". Así que te aseguro que como vas acompañadísimo en este camino, la carrera la vamos a ganar segurísimo. Y no solo vamos a ganar la carrera, sino que el premio va a ser el mejor trofeo que puedas imaginar. Saldremos de esta todos más unidos que nunca, sabiendo valorar lo que de verdad importa, cuidándonos los unos a los otros y disfrutando a tope de la vida que es un regalazo. Saldremos de esta disfrutando de cada cosa de la vida por muy pequeña que sea: disfrutando de un abrazo, de un paseo, de una cerveza con amigos, de la familia... y sabremos vivir la vida como merece ser vivida: a tope. Y todo esto es gracias a ti, que eres el gran protagonista en esta historia! Así que a seguir luchando como lo estas haciendo y ya veras como pronto estarás recuperadísimo.

Muchísimas gracias por tu ejemplo y por tu lucha! GRACIAS HEROE! Eres un crack! Dentro de poquito tendremos nuestro gran trofeo entre nuestras manos!

Un abrazo muy grande! Rezo mucho por ti



Hola, soy Abril, una alumna de 10 años del colegio Mare de Déu del Carme de Terrassa.

Llevo un tiempo estando en mi casa confinada y hacemos clase a través de los ordenadores.

Cuando todo esto pase podremos volver a hacer todas aquellas cosas que ahora hacemos de menos hacer: a mi me gusta mucho ir al cine, al colegio, a algún restaurante, ir al camping, ir a visitar a mi familia, estar con mis amigas, comer helados y si es invierno me gusta tomar un chocolate calentito; cuando todo esto acabe, lo que más deseo hacer es:

1. Ir a Blanes. No he ido nunca aún y por eso quiero ir.

2. Ir de compras!!!!!!!

3. Ir a un restaurante que me gusta mucho que se llama la Tagliatella.

4. Ir al cine!!!!

5. Ir al colegio!!!

Deseo que te recuperes pronto y que puedas hacer lo que te gusta tu también.

Adios!



Soy SAAD MALEK, tengo 5 años y medio, estudio en la escuela Mare de deu del carme, nivel p5... Deseo con todo mi corazón a todos los pacientes una pronta recuperación... te amo y mi corazón está contigo.



también agradezco a los médicos, enfermeras y a todos los que ayudan a los pacientes a recuperarse... Muchas gracias por todo.

Hola,

Me llamo Maria Eugenia y me hace mucha ilusión poder escribirte unas líneas. Sé que estás pasando unos días complicados, que nunca te hubieras podido imaginar lo que está sucediendo, nos pasa a todos, así que los que todavía estamos firmes te queremos mandar un abrazo virtual muy muy fuerte. Ya sabes aquello que dice "ánimo que somos muchos y valientes", pues sí hay que ser valiente, de esta se sale, sin duda. Supongo que tienes muchos planes cuando salgas, si te parece y quieres yo me apunto a alguno, bueno siempre y cuando me pueda acoplar, tengo que desvelarte que tengo 62 años, un marido, 4 hijos y la pequeña apunto de ser médico, pero agárrate... quiere ser uróloga...! Me encantaría que cuando te den el alta me lo comunicaras, aplaudiría como hacemos cada noche toda mi familia a las 20h en punto para los que te cuidan. Sé que no tienes a tu familia cerca, en un plis plas te podrán dar el abrazo fuerte y grande que necesitas. Ánimo, ya falta poco, te mando toda mi fuerza y cariño. Te envío mi correo por si en algún momento, ahora o después, me necesitas, allí estaré. Un abrazo de un poco lejos.

María Eugenia de Olivar

Querido amigo,

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

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

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

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

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

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

Un fuerte abrazo,

Blanca

\* \* \*

Hola,

soy alumno del colegio Mare de Déu del Carme, dudo que lo conozcas, pero nos han dicho que podíamos escribir cartas a gente que esta en el hospital, y aqui estoy. No te conozco, alomejor si, quien sabe, y tampoco se la situacion que estas pasando, pero si que se que todo se arreglara, y todos pasaremos esta pandemia estupendamente. Así que yo y mi familia te deseamos mucha suerte y ya veras que todo saldra bien. Yo la cuarentena la llevo regular, no se esta mal en casa, pero mejor que en el colegio si la verdad, pero se pasan mucho con los deberes, y cuando digo mucho es mucho, pero es lo que hay. A parte de eso, todo bien, deberia hacer un poco de deporte la verdad, no paro de ver a la gente haciendo deporte en sus historias de instagram y yo aqui todo el dia sentado en el sofa, deberia ponerme a hacer algo de ejercicio. Bueno, poco mas, espero que te haya gustado esta carta y espero una respuesta.

Buenas noches! ¿Cómo estás? Seguro que cada día mejor... ya verás qué pronto vuelves a encontrarte al 100%. No puedo imaginarme por la incertidumbre y dudas por las que has pasado los últimos días; los momentos de soledad y de necesidad de que te escuchen y de compartir tus pensamientos con otras personas, con tus seres queridos. Soy de San Sebastián, y por aquí el virus parece que no ha golpeado tan fuerte como en otros sitios. Aun así, con el ánimo muy alto... estando agradecidos y sintiéndonos unos privilegiados, porque lo somos. ¿Qué es lo que más te apetece hacer cuando salgas del hospital? Cada vez queda menos para ese momento, pero, para poder disfrutarlo al máximo, lo más importante ahora es que recuperes las fuerzas y la mejor forma posible es con una actitud súper positiva y con una sonrisa en la cara. El camino más corto para alcanzar la felicidad es intentar hacer felices a los demás. Con una sonrisa y siendo agradecidos con las personas que se cruzan con nosotros cada día, ya tenemos la mitad del camino recorrido. Estos días, las personas que te cuidan, que velan por ti, necesitan fuerza extra, porque nos llega por los medios de comunicación que está siendo muy duro para ellos, física, mental y anímicamente. Por eso, veros contentos, con ganas y fuerzas les infunde un extra de motivación. No me enrolló más. Cuídate mucho, coge bien de fuerzas, porque desde aquí fuera mucha gente está acordándose y rezando por ti y los todos los que estáis pasando por esta situación. Un abrazo enorme

Guillermo

\* \* \*

¡Hola valiente!

¿Sabes qué? Ya falta menos para poder irte a casa. De verdad, confía en mí, falta poquito.

Resulta un poco complicado escribir una carta a alguien desconocido. No sé tus gustos, tus aficiones, creencias o principios. Pero imagino que, como todos, lo que necesitas es un ratito de desconexión.

No sé si allí podrás ver las noticias, las redes sociales o algún medio para informarte de cómo va avanzando todo esto. De todas formas, si no tienes acceso, mejor, terminas saturado.

Pero no sabes la de cosas buenas que está trayendo esta maldita pandemia. España está tan unida como cuando ganamos el mundial con ese gol de Iniesta (no soy nada futbolera, pero aquello fue inolvidable). Salimos todos los días a aplaudir, por todas aquellas personas enormes como tú que lo dais todo para salir de ésta cuanto antes. También muchísimas empresas se están implicando de manera totalmente desinteresada para ayudar. Cantantes que dan conciertos online para acercarnos su música. Incluso muchas abuelitas están cosiendo a diario mascarillas, para poner su granito de arena. Muy adorables.

Al final, parece que el mundo tenía que decir BASTA para que nos parásemos un poquito a pensar, a dedicar tiempo de verdad a la gente que queremos. Parece contradictorio, pero esta distancia obligada nos está acercando mucho a esas personas que teníamos olvidadas o para las que nunca sacábamos tiempo.

Este paréntesis general nos va a hacer más fuerte y más conscientes de lo afortunados que somos. Y ten paciencia, que saldrás de ésta. Saldremos de ésta.

La gente no para de preguntar qué haremos cuando podamos salir a la calle. ¿Tú qué tienes pensado? Algo tan simple como tomar unas cervezas/tintos con un plato de aceitunas en cualquier terraza se antoja bastante apetecible ¿verdad?

Yo de lo que tengo muchas ganas es de abrazar apretado.

Justo el fin de semana que empezó el estado de alarma teníamos planeado mis amigas y yo juntarnos todas (por fin) en el campo de una de ellas. Ya sabes, comer, beber, reír, juegos de mesa y más risas, hasta doler la tripa. Pero nos quedamos con las ganas. No paro de pensar en cómo habría sido este confinamiento con todas ellas. Somos todas unas mamarrachas, así que, habría sido cuanto menos divertido. Así que esa es otra de las cosas que quiero hacer cuando volvamos a salir. Verlas a todas y disfrutar de ellas.

Así que, ya sabes, piensa en todo lo bueno que has vivido (esos ratitos que tanto se disfrutaron) y en todo lo bueno que está por llegar. Al final, esta torta con la mano abierta nos ha hecho ver más claro que nunca que lo realmente importante son las personas que nos rodean. Así que, si puedes, dedícales tiempo, llámalas, haz videollamadas, lo que sea. Pero cuida de ellas.

Y cuídate tú.

Y por favor, sonríe, que estás espectacular.

Con cariño.

Buenas!

Me llamo Paula, y vivo en Barcelona, aunque soy de Madrid. Antes de que empezara todo esto volví a casa, así que tengo la suerte de estar pasando la cuarentena en familia, en casa de mis padres se hace más fácil!

Te escribo porque quiero que sepas que no estás sol@!! Todos estamos acordándonos de ti, ayudando y apoyando cada uno como podemos para que te mejores, para que esto pase cuanto antes. En mi familia somos muy religiosos, y creemos que todos estamos unidos en la oración, así que además estos días estamos rezando mucho por ti y por el personal que te atiende!

Estos días vamos a seguir rezando y ayudando como podamos, pensando en ti, para que te recuperes lo antes posible y puedas volver a abrazar a los tuyos pronto!!

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

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

Un abrazo y a por ello!!!!

\* \* \*

Hola!

Me llamo Paula y soy de Madrid, aunque vivo en Barcelona desde hace dos años. No te digo mi edad que me da vergüenza jaja pero para que te hagas una idea tengo menos de 30

Tengo mucha suerte, porque estoy pasando la cuarentena en Madrid con la familia, pude volver desde Barcelona antes de que empezara todo esto.

Quería que supieras que aunque no te conozco te prometo que pienso un montón en ti! En como estarás pasando todos estos días, si te tratan bien, si los compañer@s de habitación o el personal sanitario te hacen bromas para que sonrías, o si quien hace las bromas eres tú, si te gusta la comida que sirven,...

Quería decirte que no estás sol@, que todos estamos a tu lado y aportando lo que podemos para que te mejores, que esto pasará y que espero que ya tengas pensado a quienes vas a abrazar cuando todo esto acabe!

Me despido ya que no quiero robarte más tiempo, gracias por ser la razón de esta carta!!!!

A ser feliz y ánimo que tu puedes!!!!!!!!!!!!!!!!!!!!

\* \* \*

Hola amig@!

Primer de tot, primero de todo, desearte una rápida recuperación!!

Estamos todos juntos en esto y saldremos juntos! Los que estamos encerrados estamos pendientes de las noticias y celebrando cada una de las altas médicas ( yo en especial deseo que la tuya sea pronto).

Imagino que estarás pasando momentos duros, sin el contacto de la familia y amigos, pero que sepas que todos (incluida yo que no te conozco) estamos pendientes de cada uno de vosotros, porque tal vez mañana sea yo la que esté en tu lugar y tu seas el que me escribes.

Te puedo explicar algo de mi, para que me sientas más cercana, me llamo Mireia , tengo 47 años y soy madre de una chica de 19 ( Carla) y un chico de 16 ( Tomás) que por cierto nos vuelve locos a todos porque todo el día hace bromas y no se cansa!

Estamos encerrados en casa tele trabajando mi marido y yo. y los niños haciendo clases on line y estudiando, cuando no trabajo estoy pendiente de la televisión para seguir las noticias del virus, y ruego cada día que se solucione todo pronto, entre otras cosas para que tú puedas volver a tu casa!!

También te puedo contar que estoy orgullosa de la actuación fantástica de la población, del sentimiento de unidad que ha crecido entre todos, de empatía y de solidaridad y deseo que una vez pasada la pandemia perdure este sentimiento de respeto y de unidad que tanta falta nos hace a todos.

Mucho ánimo y piensa que cada día que pasa falta menos para que salgas!!!!

Seguiré pendiente de tí !

Un abrazo cargado de todo el cariño y recuerda NO ESTÁS SOLO! ESTAMOS TODOS EN EL MISMO BARCO!!

Pronto lo superaremos!!

Beso, Mireia

Hola,

Mi nombre es Sara, soy de Barcelona y tengo 26 años. No te conozco, no sé de dónde eres, cómo te llamas, qué edad tienes o cuál es tu situación personal, solo sé que estas en el hospital por culpa del Coronavirus, y eso me basta para saber que eres muy fuerte y que estás luchando por salir en cuanto antes de ahí. Quiero que sepas que rezo cada día por ti y por tu recuperación. También rezo para que los médicos, enfermeras y todo el personal sanitario sepan hacer su trabajo lo mejor posible y que nos puedan ayudar a salir de este momento tan complejo.

Últimamente he intentado sacarle la parte buena a esta situación, a lo que nos está aportando como personas y como sociedad, y me gustaría poder compartirlo contigo para darle un toque de optimismo a estos días que seguramente no serán fáciles para ti.

- **Solidaridad:** supongo que tú ya lo habrás vivido en tu propia piel, pero es impresionante cómo hemos pasado de ser una sociedad egoísta, en la que la gente solo mira por sus intereses, a tener que poner cada uno su granito de arena para salir de esta todos juntos: unos sin salir de casa, otros (médicos, enfermeras, farmacéuticos, policías, bomberos, personal de los supermercados, transportistas, etc.) yendo a trabajar porque son esenciales y exponiéndose al riesgo de contagio (realmente, son unos héroes), aplaudiendo cada día a las 20h a el personal sanitario, escribiendo cartas como esta, y otras muchas iniciativas que han ido surgiendo para poder ayudar dentro de lo que podemos.
- **Imaginación:** es una situación que nadie había vivido, y nos ha obligado ser más imaginativos que nunca. Es impresionante ver cómo los vecinos de un bloque de cualquier ciudad ahora comparten música, deporte y otras actividades de terraza en terraza, cuando antes seguramente, ni se mirarían a la cara. Yo misma acabo de hacerme un horario para mantenerme ocupada y aprovechar el tiempo, haciendo cosas que en el día a día normal no encuentro nunca el momento.
- **En familia:** este virus nos está ayudando a estrechar lazos con la familia, ya sea porque no los tenemos cerca y nos preocupa saber cómo están, o bien, porque vivimos con ellos y tenemos la oportunidad para conocernos más.
- **Aprendiendo a valorar:** un abrazo, un beso, una caricia, una cerveza en un bar con los amigos, ir a clases a la universidad, ir a la oficina, salir a dar un paseo, y una larga lista de cosas que no nos habíamos dado cuenta de lo importantes que eran, hasta que lo hemos perdido.

Deseo de todo corazón que te recuperes pronto, que puedas volver a estar con tu familia y tus amigos lo antes posible. Aunque ahora parezca difícil imaginarlo, estoy segura de que, dentro de un tiempo, miraremos hacia atrás y veremos todo lo positivo que el COVID-19 ha dejado en el mundo.

¡Un abrazo!

Sara

ANIMS A TOTS

David Sánchez Vallcarbe



Querido/a guerrero/a,

Soy un joven viviendo toda esta situación desde casa, lo cual no tengo ninguna potestad para quejarme. Muchos de nosotros que lo vivimos de la distancia nos preocupamos por cosas que os deben parecer bastante insignificantes, como por ejemplo que debemos hacer con todo este tiempo libre, si vamos a limpiar, pensar, hacer deporte... Pero nada de esto conlleva gran esfuerzo, lo cual implica que nos pasamos la mayoría de los días barajando opciones sin, que al fin y al cabo no nos aporta ninguna mejora personal.

Hoy en día la rutina nos ha cegado, tanto a mayores como a pequeños, estamos inmersos en un mundo prácticamente lineal, sin prácticamente cambios, y es triste decirlo, pero nos falta algo para romper con eso.

Todo tiene un porque, y especialmente en situaciones como la vuestra no se le encuentra sentido. ¿Porque a mi? ¿Que he hecho yo para merecer esto?

La respuesta es simple, y es que te ha tocado porque probablemente te haga falta reflexionar, tocar fondo para ver lo que realmente tienes en frente. Delante de todos vosotros hay un mundo maravilloso, con el cual debes compartir con los que más quieres y, sobre todo, con los que te VALORAN. Al pasar el bache que ahora mismo os acabáis de tropezar, saldréis de otra manera la cual entrasteis a la puerta del hospital pensando que erais alguien con mala suerte, al revés, tenéis la oportunidad de experimentar una profundidad en vosotros mismos que mucha gente nunca llega a tocar, y eso te ayuda a valorar y entenderte a TI mismo. Cuando digo esto seguramente pensaréis que qué está diciendo este loco, pero creerme, a mis 21 años de edad, veo mi alrededor y me cuesta entender cómo hemos llegado a este punto.

Nuestro mundo de hoy en día es literalmente una burbuja, ya que todo el día estamos pensando en NOSOTROS, y cuando haces algún gesto altruista te parece nuevo, y esto no puede seguir así. No puede ser que estés con tus seres queridos y tengas ganas de acabar la conversación por querer hablar con tus amigos por WhatsApp o incluso para ir a ver una película. Hemos cogido unos hábitos que nos están alejando de la gente que queremos, de las conversaciones que nos ayudan a crecer personalmente, del respeto, la educación...

No sé si tenéis la misma opinión, pero yo no quiero vivir de esta manera, necesito querer, sentir, divertirme, conectar, descubrir y muchas cosas más, pero no logro disfrutar de ellas al 100% si la gente cuando te ve te pregunta lo básico para quedar bien e irse, ni más ni menos. Pero que te aporta a ti personalmente, te vas igual que has venido, es decir, no tiene sentido alguno las palabras que acabas de intercambiar. Allí es cuando, por la calle mismo, cuando veo a dos personas de avanzada edad establecer una conversación, cuando me doy cuenta de lo que debería ser un referente para nosotros, el no tener distracciones y estar presente, a eso se le llama una CONVERSACIÓN.

Sé que no se me da muy bien escribir ni organizar mis ideas, y me disculpo por ello, pero hago lo que está en mis manos para que al menos quede una imagen de lo que quiero que reflexionéis y pongáis en duda.

Bueno, después de este rollo intento que podáis ayudarme a ver que os pasa por vuestra mente, y si os apetece y tenéis la oportunidad de poder contestarme, sería una forma de intentar poder establecer un intercambio de conocimientos.

Quiero recordaros que tenéis a cada uno de nosotros detrás vuestro, NO ESTÁIS SOLOS. Estoy seguro de que vais a salir antes de lo que os esperaréis.

Un abrazo enorme,

Sito

\* \* \*

Mensaje de ánimo

Todo saldrá bien si solo hacemos una cosa, estar todos juntos que España esté unida porque nosotros podemos y lucharemos para vencer a esta enfermedad, tranquilos pronto saldréis del hospital y os recuperareis, todo el apoyo del mundo va hacia vosotros con mucho cariño, Aina

Querido valiente,

No se quien eres, pero lo que si que sé es que eres un luchador. No se cuales serán tus condiciones, pero quiero que sepas que estamos luchando todos unidos para que esto acabe en cuanto antes. No sabemos cuanto va a durar, pero lo que si que sabemos, es que unidos hacemos la fuerza, y es así como este virus NO acabará con nosotros.

Me voy a presentar, para que te hagas una idea de la persona que está detrás de una pantalla intentando ayudar como pueda. Me llamo Gabriela, tengo 19 años y estoy estudiando la carrera de medicina. Cuando me propusieron está idea, pensé que era una muy buena iniciativa ya que, al estar estudiando medicina, me encantaría poder estar allí ayudando a quien más lo necesita pero como no puedo, ya que todavía soy demasiado joven, escribir esta carta creo que es un pequeño detalle con el que poder poner mi granito de arena en apoyar y empatizar con las personas que más están sufriendo.

Esta situación me ha ayudado a ver que, cuando nos lo proponemos, entre todos podemos ayudarnos mucho. Vosotros los principales, nos demostráis que no os rendís, nos transmitís esperanza y nos enseñáis a valorar todo mucho más. Todos los profesionales de la salud, transportistas de alimentos, conductores, dependientes de supermercados y podría seguir mencionando a todas aquellas personas que se desviven por que esto cada día vaya a mejor.

Es verdad que soy joven, y todavía no he vivido mucho, pero lo que si que puedo decirte desde mi casa es que no te rindas, que todo saldrá bien, confía mucho y ten esperanza. Voy a rezar mucho por ti, para que todo salga bien, y salgas de esta en cuanto antes (no lo dudo!)

Un abrazo muy fuerte y mucho mucho ánimo

Gabriela

Hola em dic Onca.  
Escriu aquesta carta per animar-vos.  
Se que no ho esteu passant bé a  
l'hospital. Desitja que us recu-  
pereu molt ràpid. No estigueu  
preocupats, tot anirà bé.



Querido amigo anónimo,

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

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

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

Un beso,

Andrea.

Querido o querida amig@.

Hasta hace relativamente poco estuve en tu misma situación, unos 15 días más o menos en la UCI, así que sé de que va el tema. Mucha soledad, el tiempo es interminable, es increíble lo que tarda un minuto en pasar, verdad?? Que te voy a contar... pero sí que te puedo animar, o eso espero (sonrisa escribiéndote). Sé consciente del día a día, el mañana llega siempre, no hay expectativas, sólo el momento. Tú mente es muy poderosa, aprovéchala!! tiene recuerdos, imaginación, sabe de sentimientos, reconoce el amor, utilízala!!

Haz respiraciones y dí "YO SOY SALUD" "YO SOY AMOR" "YO SOY FUERZA" "YO SOY ALEGRÍA" .... hazlo como tu mantra.... también puedes rezar, contar una historia, dibujar mentalmente y colorear el dibujo...cualquier cosa que se te pueda ocurrir para pasar el tiempo y animarte un poco. Se consciente que todo pasa, tardará más o menos, pero pasará... y seguro que de la mejor manera.

Te deseo la mejor y más rápida recuperación posible...Ahhh y que te pongan la vacuna del AMOR, es lo que cura más rápido.

Un abrazo enorme lleno de cariño.

Tu amiga para siempre y que rezará por ti todas las noches.

Cristina

\* \* \*

Hola... Si tu... Nos conocemos?, quizá alguna vez nos vimos por Terrassa, por el súper, en el restaurante, en el parque... O quizá en unas horas seamos compañeros de enfermedad.

Todos acabaremos pasando por esto, este bicho malo está más agusto en algunas bellas personas como tú, no te preocupes, no estás solo, todos somos uno en estos momentos, por suerte hay muchísimas personas bonitas que están ayudando en mil cosas, no te tienes que preocupar por nada, estas en las mejores manos, con los mejores profesionales que puedas tener. Es cierto, piden batas, guantes, mascarillas, epis...es verdad, pero tranquiloooo que se están organizando estupendamente dentro de los medios que tienen para poder seguir ahí, son un 10. Preocúpate de sonreír, de soñar bonito, de comer bien, y de cada día pensar que es un día menos. Un día menos para poder levantarte de esa cama feaaa que hay en los hospitales, un día menos para poderte duchar con facilidad, un día menos para que te quiten vías o cables de tu cuerpo, un día menos para poder vestirme con tus mejores galas, y cruzar esa puerta que está claro que marcará un antes y un después en tu vida, en la de tu familia, en la de todos, porque cada vez que se abre la puerta y volvéis a la vida es un logro para todos. Queda poco para abrazar a los tuyos, sabes... Te esperan con ganas, pero lo han hecho genial, han esperado en casa sin salir, por ti, por mi, por ellos... Y el premio a todo esto es tu recuperacion, enhorabuena ya estás a las puertas, esto llega a su fin pero recuerda, no bajemos la guardia, tenemos que seguir luchando con paciencia y generosidad.

Ánimo y enhorabuena

\* \* \*

¡Hola!

Me llamo Elsa, tengo 17 años y estoy haciendo segundo de bachillerato.

Me gustaría decirte que eres muy valiente. Seguro que estás viviendo una situación muy difícil y nueva, quien nos diría que viviríamos una pandemia mundial... Quiero mandarte de la única manera posible un abrazo muy fuerte, lleno de cariño y amor. Sé fuerte, ya queda poco, saldremos de esta.

Yo creo y espero que de esta situación aprendamos mucho. Al menos yo lo estoy haciendo, he aprendido a valorar mucho más a la gente que me rodea, a disfrutar los pequeños momentos, como cuando sale el sol, y sobre todo a ser mucho más empática. Aunque es un poco triste que haya tenido que vivir esta situación para aprender cosas tan sencillas.

Saldrás de esta situación más fuerte que nunca eso te lo aseguro. Si quieres hablar, ¡escríbeme! a este mismo mail, [elsa.perdigo@gmail.com](mailto:elsa.perdigo@gmail.com).

Un abrazo muy grande,

Elsa

Hola

Me llamo Gerard i estudio 1ero de la ESO en el colegio Mare de Déu del Carmel.

En estos momentos tan difíciles le quiero transmitir mis ánimos y fuerza a través de esta carta.

Ojala pase todo rápido y deseo que se recupere lo antes posible y que esto haya sido un mal sueño.

El ser humano es capaz de sobreponerse a cualquier obstáculo que nos ponga la vida por delante. Usted será capaz y sera una lección que le da la vida para ser mejor (que no dudo que es una persona maravillosa).

Le transmito mi energía y la de toda mi familia para una pronta recuperación.

Aquí le dejo mi correo electrónico por si desea contactar conmigo.

Un abrazo bien fuerte y los mejores deseos de recuperación.

Gerard Rivera

\* \* \*

Hola!!

Te escribo a raíz de la iniciativa tan bonita que han propuesto en el hospital para que estéis un poco acompañados durante estos días tan duros. Primero, me gustaría presentarme para que puedas hacerte una idea de quien hay detrás de esta carta puesto que para mi también es difícil escribir a alguien sin saber edad o siquiera nombre. Soy una chica de 22 años, estudiante de quinto curso de medicina. Apasionada de la medicina y espero estar pronto cuidando a pacientes como tú y hacérselo lo más ameno posible. El coronavirus se lo está poniendo difícil a los profesionales, pero espero que estén cuidándote como es debido y que os sintáis lo mejor cuidados y queridos posible.

Me imagino que estarán siendo días duros y aburridos, pero seguro que vences al virus!! Desde fuera, todos estamos luchando y mandándoos mucha fuerza a los que estáis con las defensas más bajas pero aun así, con fuerzas para superarlo.

Sé que es duro estar ingresado en un hospital y mucho más duro estar aislado sin poder siquiera tener a tus familiares cerca. Estos días están mostrándonos a todos lo importante que es el contacto físico, la afectividad y el cariño con los nuestros. Imagino que echaras de menos un abrazo y te mando uno enorme, virtual y a distancia. Y recuerda que dentro de poco tendremos todas estas pequeñas cosas que ahora valoramos el doble. Y digo tendremos, porque como ya sabrás todos los que estamos aquí fuera también estamos aislados, aunque en menor medida.

Conozco a muchos médicos que están en las urgencias y en cuidados intensivos dando lo máximo y sé que estáis en las mejores manos! Ellos lo hacen con gusto y gracias a dios es una profesión vocacional y que se disfruta al máximo y dando lo máximo de cada uno.

A pesar de que el coronavirus nos esté haciendo pasar malos tragos, me parece preciosa la solidaridad que se está desprendiendo de cada uno de nosotros. Jóvenes haciendo la compra a sus vecinos mayores para que no tenga que someterse a ningún riesgo, jóvenes escribiendo a desconocidos para mandarles buenas vibraciones y señales de animo, personas de toda España aplaudiendo en sus balcones para mandar fuerzas a los que lo necesitan para salir o sacarnos de esta. Si lo piensas, es muy emocionante!

Además de futura médico, soy bastante creyente, mi abuelo falleció este pasado septiembre y le rezo y pido por todos los que estáis ingresados, que os cuide y os mantenga fuertes.

Te deseo lo mejor y espero que pronto puedas estar en casa acompañado de los tuyos y con la victoria en mano!!

MUCHO ANIMO PARA LOS DÍAS DE HOSPITAL QUE QUEDEN y desde aquí estaré mandando todas mis fuerzas.

Un abrazo gigante!!!

Hola héroe

Espero y deseo con mucha fuerza que estés recuperándote. No me puedo imaginar lo duro que debe ser pero seguro que podrás hacerlo. Tu familia está deseando verte bien.

Yo soy Olga de Mataró, te voy a contar un poco mi día a día. Soy cajera de Alcampo y cada día voy a trabajar y voy contenta. Voy contenta para que mis compis también lo estén. Todas vamos contentas o lo intentamos estar para no desanimarnos unas a otras. Aunque no quiere decir que nos dé algún bajón, pero enseguida todas nos ponemos a cantar, bailar o lo que sea. A mi me ha dado por hacer de animadora, y con mis brazos y piernas hago el nombre de mi compi que quiero animar. Imaginate!! Yo: Dame una R dame una O dame una S dame una A...ROOOSAAAA El cachondeo es general..ya mismo me hago una contractura en la espalda!! Estoy pensando de hacerme unos pompones de muchos colores.

Espero volver a la normalidad, lo primero que quiero hacer es visitar a la familia. Pero sobre todo abrazar a mi yayo. Tiene 94 años y está tristón..en junio falleció mi yaya y la echa mucho de menos y ahora que no puede salir pues se pone a mirar fotos. Mi yayo está fuerte como un roble, es de caminar mucho mucho.

Lo siguiente que quiero hacer es ir a la playa a poner los pies en el agua. Me gusta la playa. A mi me gusta ir pronto cuando no hay casi nadie. Hasta el agua tiene mejor temperatura.

Luego reunirme con mis amigos y hacer barbacoas. Haremos muchas barbacoas. Los buenos amigos son familia.

Tengo una hija de trece años que lo está llevando muy bien. Aunque está en la edad del pavo, prepavo o lo que sea. Imaginate...encerrada en casa!! Intenta cuestionar todo..! Hace patinaje artístico, y Voley, echa de menos hacer estos deportes y dice que hasta ir al instituto!! Sobre todo estar con sus amigas!! Pero estoy muy contenta de cómo lo está llevando.

Mi marido es transportista de productos de limpieza, así que también sale a trabajar.

Bueno espero haberte distraído un poco con este rollo que te he soltado.

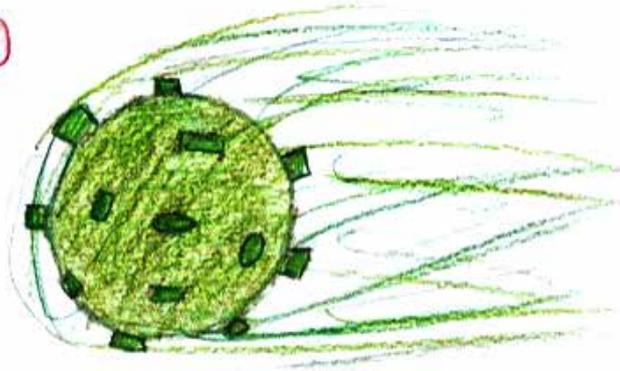
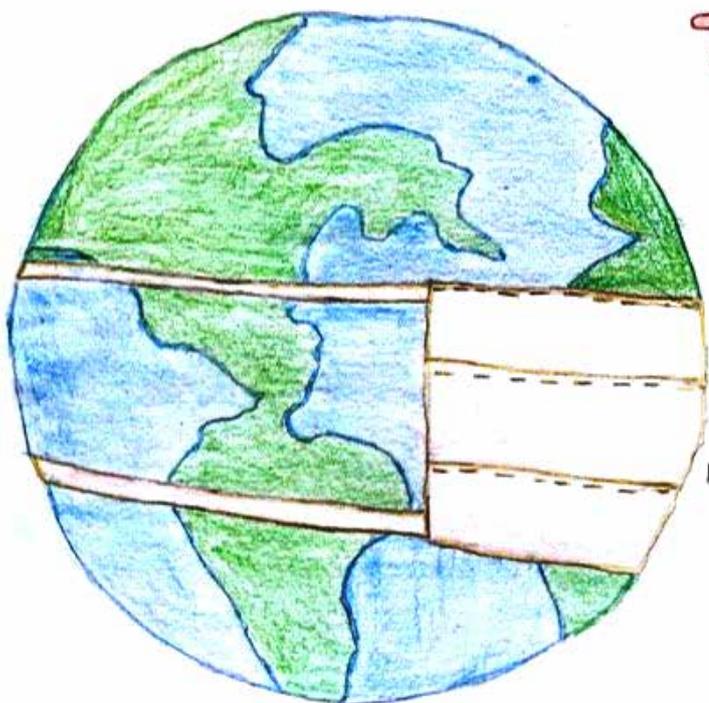
Tú recupérate y vete para tú casa. Y cuando llegues disfruta de todo.

Un beso muy grande

PODREM

AMB

TU



Daniel y Alex Carmona

**Querido amigo!!!!**

Quizá le sorprenda que le llame amigo, pero llevo tiempo rezando por usted y la verdad es que parece que le conociera de siempre.

Espero que **esta cartita le llene de ilusión y le ayude a sacar más aún fuerzas para seguir luchando** y así después ser testimonio de todo lo que está viviendo de manera admirable. Toda su familia, sus amigos, sus conocidos, incluso los más insospechados están deseando que les siga animando con su presencia, su conversación, su consejo... **¡ÁNIMO LUCHADOR!** Todo el mundo tiene los ojos fijos en ustedes, tiene todo nuestro apoyo y las oraciones de muchísima gente.

Soy una estudiante de máster de filosofía y la verdad es que todo esto me está dando mucho que pensar y muchas oportunidades por las que rezar. Tengo que decidirme ya por el tema de mi Trabajo Final de Máster así que estos días estoy aprovechando mucho para leer y hacer “turismo intelectual”, ¡hay tanto por saber! Estos días me estoy dando cuenta de que he nacido para estudiar. **Ojalá a usted le encante leer también y después de todo esto me recomiende algún libro.**

También está habiendo tiempo para estar solo y para repensar grandes cosas y la verdad es que da un poco de vértigo, pero todo saldrá bien. Siempre me han dicho que soy una chica alegre, risueña y muy esperanzada y deseo que todo esto lo reciba con creces.

**Deseo de todo corazón que se mejore lo antes posible** y que los médicos, los enfermeros y todos lo estén haciendo fenomenal, todo con una sonrisa, con mucha delicadeza, para que **ustedes se sientan muy queridos y muy cuidados.** Tengo algunas amigas enfermeras y otras médicos y nos están contando muchas cosas y siempre les digo que son las manos del Señor y la sonrisa de la Virgen. Estamos todos admirados del bien que está saliendo de todo esto.

**¡Mucho ánimo! UN ABRAZO BIEN BIEN GRANDE CON TODO EL AMOR,**

Le tengo especialmente en mis oraciones y **ofrezco aquello que más me cuesta por usted** (sobre todo el levantarme pronto por las mañanas),

PMG.

Le adjunto aquí algunos chistes que espero que le hagan reír y cada vez que esté cansado o desanimado los vuelva a leer (son un poco malos, ¡soy negada con los chistes! Pero espero que le saquen una carcajada):

1.

— ¿Sabes cómo se queda un mago después de comer?

— Magordito

2.

— Me da un café con leche corto.

— Se me ha roto la máquina, cambio.

3.

— ¡Camarero! Este filete tiene muchos nervios.

— Normal, es la primera vez que se lo comen.

4.

— Hola, ¿está Agustín?

— No, estoy incomodín

5.

— Abuelo, ¿por qué estás delante del ordenador con los ojos cerrados?

— Es que Windows me ha dicho que cierre las pestañas.

6.

— ¿Qué le dice un espagueti a otro?

— ¡El cuerpo me pide salsa!

7.

— ¿Cuánto cuesta alquilar un coche?

— Depende del tiempo.

— Vale, pongamos que llueve

8.

Un hombre entra en un restaurante y el camarero le pregunta:

— ¿Vino blanco el señor?

— No ha sido al ver los precios.

9.

— ¡Soldado Miralles!

— ¡Sí, mi capitán!

— No lo vi ayer en la prueba de camuflaje.

— ¡Gracias, mi capitán!

10.

— Un placer venir a su mutua.

— Es mutuo.

— Un placer venir a su mutuo.

11.

— ¿Qué te ha pasado?

— Nada que me quemé.

— ¿Qué te, que té?

12.

— Jesús, ¿qué tal la última cena? ¿Salió cara?

— Qué va, salió cruz.

13.

- Hola guapa, ¿cómo te llamas?

— Maria de Los Angeles, ¿y tu?

— Pedro, de New York.



MútuaTerrassa

*#sommutua*

*#joactuo*

*#joemcorono*

*#ensensortirem*

Serveis Corporatius de Comunicació de MútuaTerrassa