

Como profesionales de la **Psicología** conocemos que el reconocimiento concreto a las personas es uno de los mejores refuerzos para sacar las fortalezas personales, o para afrontar los momentos de presión que una situación de pandemia, como la que estamos viviendo, está generando en las personas y, especialmente, en los profesionales que están en primera línea de aportación profesional.

Además, conocemos los **efectos positivos de la narrativa colectiva**, como una herramienta de construcción de significado y elaboración de las vivencias emocionales.

Es por ello, que en la primera ola de la pandemia, desde el Colegio Oficial de Psicología de La Rioja hicimos una propuesta de narración colectiva, la elaboración de un **relato de esperanza** que nos ayudara a afrontar la adversidad con resiliencia y que nos facilitara construir un futuro mejor.

Fue una propuesta abierta a todas las personas que desearan participar para **agradecer y estimular a los profesionales que estaban en primera línea** entregándose a fondo, y para que brotaran las fortalezas de cada uno de nosotros y construyéramos un futuro próximo mejor para todos. Cada Psicohistoria recibida se subió a la página web progresivamente. Cada una supuso una movilización interior para cada una de las personas lectoras.

La respuesta dada por las personas que durante los meses de confinamiento **desearon compartir su vivencia emocional** en la pandemia, reconocer y agradecer a los demás su aportación, es la que queda recogida en esta publicación, con la esperanza de que su lectura contribuya a la comprensión emocional, al desarrollo de la empatía, a una elaboración emocional que propicie la calma y la energía para afrontar la vida con solidaridad, confianza y bienestar.

**Agradecemos** profundamente a cada una de las personas que han compartido su experiencia la aportación hecha, y a las personas que han sido las coordinadoras para recibir las Psicohistorias, conectar con sus autores y enviarlas al Colegio de Psicología.

Publicamos estas creaciones con la convicción de que la atención a la vivencia emocional, compartir las experiencias y escuchar activamente las vivencias constituyen actitudes cargadas de significado vital dinamizador, y **contribuyen al bienestar de las personas**.

Pilar Calvo Pascual  
Decana  
Colegio Oficial de Psicología



8 de abril de 2020

Queridos trabajadores y trabajadoras del Hospital San Pedro:

El agradecimiento que os tenemos es infinito, no sólo en estas fechas, sino todo el año.

Aunque tenéis ausencia de protección personal os seguís arriesgando por nosotros cada día, mientras mucha gente, incluida yo, estamos tranquilamente en nuestras casas.

Haciendo esta carta me he dado cuenta de que tanto vosotros, como transportistas y el resto de profesiones que seguís trabajando: SOIS SUPERHÉROES y SUPERHEROÍNAS

Porque vosotros nos protegéis pase lo que pase y nunca nos dejáis sin medicina ni atención. Todos vuestros logros son increíbles porque ¡salvan vidas!

Seguro que mucha más gente ha escrito esto, pero es que os lo merecéis todos y todas por todo lo que estáis demostrándonos.

Además, sois superhéroes porque estáis luchando todo el día contra el coronavirus y ya habéis salvado muchas vidas. ENHORABUENA

Nosotros, los que estamos en casa, os apoyamos muchíiiiisimo y como no podemos hacer muchas cosas salimos a aplaudir toooodos los días a las 8 o a la hora que haga falta.

Mi madre trabaja en un hospital, sé lo duro que es para nosotros los niños quedarnos en casa, con miedo de que os pase algo y a la vez vemos la empatía que tenéis. Vosotros no tenéis miedo de que os pase algo, tenéis miedo de llegar a casa y pegárselo a vuestra familia.

Y aun así, seguís con esa seguridad de querer ayudar desde el primer día.

El 1 de abril, fue el cumpleaños de mi madre y estuvo en el hospital, aunque a ella no le importó porque su mejor regalo es consolar a la gente que lo está pasando mal de verdad.

Espero que esta carta os haya servido de mucho.

Y o solamente puedo decir gracias 🙏

C.L.F. 12 AÑOS  
Logroño, La Rioja, España



8 de abril de 2020

## MANOS

Manos. ¡Qué importantes nuestras manos en estos días!

Manos que regularmente hemos de lavar, desinfectar.

Manos que hemos de cubrir con guantes para no transmitir, para no infectarnos con ese virus que de repente nos ha metido en casa y apartado de nuestros familiares, amigos y conocidos.

Manos que curan, que asisten, que reparten, que empujan camillas o conducen ambulancias, coches de policía o camiones de reparto.

Manos que reponen, que pesan, que atienden, que cosen batas o mascarillas.

Manos que limpian, que desinfectan, que sacan nuestra comida de la tierra.

Manos que atienden el teléfono para escuchar al que pena, manos sobre el teclado de un ordenador organizando el caos.

Manos que entierran.

Manos enguantadas que con un apretón dan un último adiós.

Y al atardecer...manos que aplauden todas a la vez por todos aquellos que durante el día están al pie del cañón, prestándonos sus manos y más que eso.

Manos que se convierten en instrumentos de comunicación con nuestros vecinos donde nos decimos que no estamos solos, que nos necesitamos, que resistiremos.

Manos que aplauden una contra otra creando una ola de gratitud que recorre nuestras calles y ciudades.

Dicen que los aplausos son los nuevos abrazos.

Así lo siento yo. Aplaudámonos mucho, y esperemos que pronto con nuestras manos podamos hacer un mundo mejor.

Gloria Plaza Medina  
La Rioja, España



8 de abril de 2020

### **VALENTIA EN LA DIFICULTAD**

Sois fuertes  
en medio de un mundo  
en tormenta.

Sacáis el arrojo  
para apoyar a  
vuestros hijos.

Apoyo en esta Tormenta  
porque vuestra luz  
es poderosa.

Capaz de aplacar  
RAYOS Y TRUENOS.

RAYOS Y TRUENOS  
contra vuestra  
poderosa alma.

No os aplauden pero  
las estrellas os  
iluminan.

Poema dirigido a las familias valientes con hijos con TEA.

María Blanca Ochoa  
La Rioja, España



9 de abril de 2020

## **PSICOHISTORIA POR LA VALENTÍA**

Es la hora de la verdad: libera tu mente.

Sí, ya está. Ahora quiero que solo te concentres en pensar en ti y en las personas a las que más respetes, admires y ames en este planeta.

No te sobrecargues, ni trates de forzar nada: las primeras en las que pienses son las que de verdad son.

Teniendo esto claro, crea el futuro e inventa un momento maravilloso para vivir con esas personas cuando todo esto acabe.

Construye hasta el más mínimo detalle este momento.

Esfuézate por hacerlo lo más concreto posible.

Es muy importante que hagas esto muy bien, porque si lo haces, vas a conseguir tener una motivación tan extraordinaria que vas a ser imparable en estos días en los que el mundo parece caerse a pedazos.

Tú puedes salvar el mundo. No lo olvides por un instante, por favor: tú puedes salvar el mundo si eres capaz de resistir.

La recompensa será el aprendizaje y la felicidad de realizar ese momento mágico una vez hayas salvado al mundo.

Te doy las gracias por tu valentía y, de todo corazón: eres capaz de ser más fuerte de lo que crees.

“Juntos somos más fuertes que cualquier adversidad”.

Mario Sáenz Martínez

Logroño, La Rioja, España



9 de abril de 2020

### **EL LEVE RUMOR DE LOS DÍAS**

Los días discurren con su leve rumor del silencio, silencio que es agradable cuando pellizca mis oídos, silencio que lo cubre todo dejando mi cuerpo mecido en unas nubes ficticias.

Hoy por ejemplo me vino a visitar un rayo de sol a mi ventana, yo le salude con la mejor de mis sonrisas, le salude con el ímpetu al que se abraza a la vida.

Transitando por el umbral oscuro de estos tiempos que nos azotan, comprendí lo que tantas veces merodeaba mi corazón, que la belleza no tiene límites, que lo invisible se hace real en los ojos despiertos y que los pequeños detalles se pueden convertir en una mágica montaña.

Mi mente no deja de recordaros, desconocidos en la distancia, pero hermanos en este camino luminoso que es la existencia, vosotros que estáis salvaguardando nuestras vidas poniendo en peligro las vuestras, vosotros que sois héroes anónimos desplegando vuestras alas. Mi mente me habla de la implícita esperanza que a todos nos rodea, de las terribles ganas de vivir, de nuestros ocultos sueños de un mundo más humano y también de la rebelión que es el amor.

Los días discurren en la anónima victoria de la ilusión, ilusión por volver a los besos, a los eternos abrazos, a los añorados seres queridos. Los días son como una escalera interminable que nos lleva a palpar con nuestro latido un cielo. Un cielo que por siempre nos amparara en sus azulados matices, que nos arrojara en estos nuestros pasos en la historia.

Mi más profundo agradecimiento, el aplauso de mi corazón para vosotros, el recuerdo de una vela encendida en la mirada y mi sonrisa más limpia.

Gonzalo San Ildefonso Rioja  
Logroño, La Rioja, España



9 de abril de 2020

## **TÚ ERES LA LUZ DE LA VIDA Y EL FUTURO DE LA HUMANIDAD**

Podía también decir Protocolos 1-2 Doctores para definir una batalla por la vida. ¿Y qué es la vida? Cada persona. Cada uno somos la vida.

Escribo tras haber cruzado el primer y largo túnel de la angustiada lucha por la vida frente al Covid-19. No, no he sido yo el paciente directo, pero me he sentido tan contaminado como él. Ese coronavirus ha penetrado no sólo mi mente, sino que también ha taladrado mis emociones, desestabilizado la vida conocida y empujado a un abismo de incertidumbres y terror. Indefensos, acorralados, golpeados, ya no sólo por el virus Covid-19, a su golpe certero, se han sumado protocolos estadísticos vacíos de vida y políticos desorientados.

Ante tal oscuridad, una luz se ha mantenido, la de los médicos. Ante las amenazantes tinieblas han mantenido el rumbo de su saber hacer, sin miedo, sin dudas, con tenacidad. Y apremiados por la muerte, la ciencia ha sido su botiquín de campaña.

Gracias a los doctores y doctoras que han sabido mantener la antorcha alzada para iluminar y dar esperanza. Gracias a sus días, horas y minutos de sabias decisiones para contener la fuga de la vida, una vida que ante ellos era arrastrada por una colonia de virus desafiantes.

He sufrido, he vivido dos noches de luto cierto. He sentido el aliento de la muerte en la noche vaciada de esperanza, pero siempre, siempre, han estado junto a él sin desfallecer, intentando nuevos tratamientos, volviendo a recuperarlo de la agonía a la vida una y otra vez y lo habéis logrado.

Gracias por ser luz para él y gracias por ser futuro cierto para su mujer y su hija recién nacida. Sí, tenía una vida y un futuro y sí, su conocimiento, coraje y humanidad han sido los garantes de mantenerlo.

Gracias por no dejarlo morir, gracias por no negarle el tratamiento, gracias por llevarlo a planta, gracias Dra. Blasco, Dra. Dall'Anese, Dr. Herrera, Dra. Del Puerto, Dra. García...



Gracias, porque con su acción han marcado la prioridad para nuestra sociedad, la vida y la dignidad de las personas. Ahora tenemos que coger su testigo y reforzar un tejido social a la medida de la persona; así, tenemos futuro.

Pedro Vallés Turmo  
Logroño, La Rioja. España

#PsicoHistoriasCovid19  
#Psicohistorias  
#TodoVaASalirBien  
#Yomequedoencasa



10 de abril de 2020

En uno de mis discursos recuerdo que empecé diciendo "La Rioja es la ciudad de las estrellas". No teníamos que irnos a Hollywood para triunfar pues aquí también podemos hacer realidad nuestros sueños. A fecha de hoy mantengo lo que dije y defiendo con orgullo mi tierra riojana por cómo estoy viviendo el día a día desde que se declaró el estado de alarma por crisis sanitaria COVI-19.

Me dirijo a vosotros: Familiares, amigos, conocidos y desconocidos que estáis combatiendo juntos en primera línea: como si fuéramos uno.

Sois amistosos y a la vez firmes. Sois sinceros y a la vez fuertes. En medio del caos, encontráis tiempo todos los días para cultivar y cuidar nuestras relaciones, ofrecéis una sonrisa, una palabra de ánimo o un gesto de afecto.

Cada uno de vosotros asumiendo responsabilidades fuera de vuestras especialidades entregándose sin reserva a dar lo mejor de vosotros mismos. Sois una excelencia.

Por ello, me rindo ante vosotros y #YoMeQuedoEnCasa

Con vuestra excelente actitud nos influís positivamente y no sé cómo, hasta me hacéis sentir bien quedándome en casa.

Gracias por vuestra impecable profesionalidad, constancia y disciplina creando conciencia: #YoMeQuedoEnCasa invirtiendo así, en ayudaros a vosotros aportando mi granito de arena al desarrollo de la comunidad.

No me quiero despedir sin antes, dar un fuerte abrazo a todas las personas que, como yo, hemos perdido a seres queridos en estas fechas. Y por supuesto, no pongo en duda, que luchasteis y lucharon hasta el final. Inmenso gracias.

Con paciencia, esfuerzo y tiempo, lograremos entre todos apaciguar la crisis sanitaria.

Paula Miranda Aisa  
La Rioja, España

#UnDíaMásUnDíaMenos



10 de abril de 2020

## PSICOHISTORIA

Me gustaría compartir un relato, que me gusta desde el primer día que lo leí:

Había una vez una hija de un viejo hortelano que se quejaba constantemente sobre su vida y sobre lo difícil que le resultaba salir adelante. Estaba cansada de luchar y no tenía ganas de nada; cuando un problema se solucionaba otro nuevo aparecía y eso le hacía resignarse y darse por vencida fácilmente.

El hortelano le pidió a su hija que se acercara a la cocina de su cabaña y que tomara asiento. Después, llenó tres recipientes con agua y los colocó sobre fuego.

Cuando el agua comenzó a hervir colocó en un recipiente una zanahoria, en otro un huevo y en el último vertió unos granos de café.

Los dejó hervir sin decir palabra mientras su hija esperaba impacientemente sin comprender qué era lo que su padre hacía.

A los veinte minutos el padre apagó el fuego. Sacó las zanahorias y las colocó en un tazón. Sacó los huevos y los colocó en otro plato. Finalmente, coló el café.

Miró a su hija y le dijo: «¿Qué ves?». «Zanahorias, huevos y café», fue su respuesta.

La hizo acercarse y le pidió que tocara las zanahorias. Ella lo hizo y notó que estaban blandas. Luego le pidió que tomara un huevo y lo rompiera.

Le quitó la cáscara y observó el huevo duro. Luego le pidió que probara el café. Ella sonrió mientras disfrutaba de su dulce aroma. Humildemente la hija preguntó: «¿Qué significa esto, papá?»

Él le explicó que los tres elementos habían enfrentado la misma adversidad: agua hirviendo. Pero habían reaccionado en forma muy diferente.

La zanahoria llegó al agua fuerte, dura; pero después de pasar por el agua hirviendo se había vuelto débil, fácil de deshacer.



El huevo había llegado al agua frágil, su cáscara fina protegía su interior líquido; pero después de estar en agua hirviendo, su interior se había endurecido. El café sin embargo era único; después de estar en agua hirviendo, había cambiado el agua.

Seguramente durante todo este tiempo de confinamiento, de duro trabajo, de aburrimiento, de grandes miedos y sobre todo de gran incertidumbre... todos pasaremos por ser zanahorias, por ser huevos y quizás lleguemos a ser café.

Las circunstancias en las que nos encontramos son poderosas, pero igual de poderosas somos las personas, igual de poderosos que son los abrazos, las caricias y todos los besos que ahora estamos guardando para luego dar con fuerza, disfrutándolos.

Ahora es momento de actuar, de parar, de no pensar, de reconocer, cada uno tiene el momento que necesita tener para seguir creciendo, como persona, como luchador.... Es momento de sacar lo mejor de cada uno de nosotros para hacer ahora de este mundo algo mejor.

Enseguida volveremos a abrazarnos, a sentirnos y a acariciarnos, con todas las ganas, disfrutaremos de esos momentos como si fuese el último y viviremos cada momento de manera intensa, porque cada día, cada minuto cuenta y no podemos perder ni un segundo en disfrutar de nosotros y de todo lo que nos rodea.

Volveremos más fuertes, más sabios.

Beatriz Álvarez Crespo  
Logroño (La Rioja)



10 de abril de 2020

## REGALOS

Estos días con tiempo para pensar y vivir, he subido al trastero para abrir la caja olvidada de los tesoros de mi familia. Una cinta verde es el único adorno que la preserva del polvo y de los curiosos. La abro con mucho tiento, no quiero estropear sus papiros. Cada generación fue dejando ahí sus agradecimientos; ahora es mi turno.

Pero antes de empezar, leo algunos de los textos de mis antepasados. Unos agradecían el levantarse cada mañana; otros respirar aire no contaminado, oír el canto de los pájaros o el croar de las ranas en la charca. Entre plumas encuentro, quien expresó su gratitud hacia algunos de los mandatarios que había por entonces. Fue el año de otro confinamiento y nadie se quedó sin lo más necesario, hubo para todos. ¡Cuántos regalos sin costo adicional!

Ahora, yo quiero agradecer, que lo que soñábamos en conquistar, estaba ahí, sin darle su valor:

- Sobre todo, que ¡por fin! no haya gente mendigando por las calles. (Aunque haya tenido que pasar esta catástrofe para ver que todos somos iguales.)

-También, el echarnos de menos unos a otros. Necesitamos esos abrazos que lo dicen todo, sin una palabra engañosa.

- Añorar los besos de amigos, pareja, hijos... y los de los niños y abuelos que los plasman en tu cara, cuando realmente quieren.

-Pensar que hay que invertir mucho más en educación, sanidad e investigación.

¡Y tanta cosas útiles y olvidadas!

Elas nos llevan a respirar más tranquilos, no estamos solos. Entre todos, quedándonos en casa, lo conseguiremos. Este mundo nuestro será mucho mejor, porque habremos aprendido a cuidar del otro, a respetar su situación. Y a cuidar nuestro entorno, la tierra estaba gritando, ahora respira.

Tenemos grandes regalos a nuestro alcance. Aprender a SER y a CONVIVIR. Este confinamiento va a servir, también, para apreciar cada detalle del día a día.

Cierro la caja de los tesoros, no sin antes incluir este especial agradecimiento: Gracias a todos los que estáis haciéndolo mucho más llevadero.

Todo esto también pasará.

**P.Ú.A. /2020**



10 de abril de 2020

### **HAY UN SUPERHÉROE EN TI**

Daniela desayunó con Martín, su marido, y Lucas, su hijo, y se fue a cambiar para ir a trabajar. Su marido tenía la posibilidad, al ser profesor, de hacer teletrabajo. El Estado de Alarma era muy claro y tenían que cumplirlo: había que quedarse en casa. Ya habría tiempo después de volver a ir al parque, quedar con amigos y viajar. Pero ahora esto es lo que tocaba.

Se despidió de sus dos amores, se fue a la habitación de la entrada para ponerse la ropa de la calle, y así no tener que volver a entrar. Cuando se vistió, se puso los guantes y la mascarilla, y de repente oyó una vocecita que le decía:

“Mami, ¿por qué te pones eso?” Esa pregunta la pilló por sorpresa.

Siempre trataba de que ellos no la vieran así porque le resultaba muy duro.

Se bajó la mascarilla, se agachó y le dijo: “¿Sabes una cosa? Mami tiene que salir de casa. Hay que luchar contra un bichito malo llamado coronavirus, y me tengo que poner esto para que nadie me reconozca”.

“¡Como los superhéroes!”

“Eso es”

“Yo quiero ir contigo a salvar el mundo y ser un superhéroe”.

“Pues entonces tengo una misión para ti. Es muy importante que la cumplas y me ayudes. Escucha. Lo que tienes que hacer es conseguir que tanto tú como papi no piséis la calle y os quedéis en casa. Así el virus no os verá y no querrá atacaros. ¿Qué te parece?”

“Vale mami. Confía en mí. Lo haré. Nosotros nos quedamos en casa. Tú acaba con él”.

“Muy bien cariño. Ese es mi chico. Recuerda: Nada de salir a la calle”.

Daniela se marchó y Lucas le pidió a su padre que le ayudara a hacer un antifaz porque era un superhéroe y le contó su misión. Martín sonrió e hicieron un antifaz para cada uno. Así cuando viniera mamá se los enseñarían.



Casi a las siete llegó Daniela. Lucas fue corriendo a recibirla y enseñarle su antifaz, pero ella le paró y le dijo: “Lucas, ¿qué te dice mami sobre lo que hay que hacer cuando llego a casa?”

“Hay que esperar a que te cambies, te laves las manos y te duches para darte un beso”.

“Ese es mi chico. ¡Ves porque eres mi superhéroe! ¿Has cumplido con tu misión?”

“Afirmativo”. Se marchó a su cuarto y ella se quedó cambiándose y contándole a su marido su jornada. Cada día le costaba más salir de casa.

Cuando iban a ser las ocho Daniela dijo: “Vamos familia. Toca salir al balcón a aplaudir y decirle a todos los superhéroes que seguimos luchando y así el virus se marchará porque sabe que estamos todos unidos en esto. ¿A dónde vas cariño?”

“Voy a por mí máscara de superhéroe. Quiero que todo el mundo sepa que soy uno de ellos quedándome en casa”.

Daniela y Martín sonrieron y le miraron con orgullo.

María Cestafe Torrecilla  
Logroño, La Rioja, España



10 de abril de 2020

### **GRACIASSSS**

LLEVAMOS CASI UN MES de vacaciones, estamos aprendiendo a parar, a disfrutar de las pequeñas cosas, a ser más solidarios con los demás, a valorar el esfuerzo y trabajo de los demás. Estamos descubriendo habilidades que no sabíamos que teníamos, desarrollándolas, valorándolas, haciendo cosas distintas, observando más, escuchando el silencio, parando la mente, oyéndonos.

Aunque solo es un momento, es bonito oír las sirenas y los aplausos a las Ocho, es justo que se reconozca y se agradezca su labor, médicos, enfermeras, policía, bomberos, limpieza, etc.

Estamos a tiempo de hacer que las cosas cambien, cada uno con su gota de agua, haremos océanos.

Podemos hacer un mundo mejor.

La naturaleza nos ha avisado, aprendamos y aprovechemos la ocasión para mejorar el mundo y que sea más justo y solidario.

Valoremos el trabajo de los demás, esa gente que lo está haciendo con poco descanso y en condiciones difíciles, ayudémosles y quedémonos en casa lo más posible.

Va a ser una primavera distinta, pero que después la vamos a agradecer, animales, plantas, nosotros, la tierra, el cielo, todos, aprovechemos esta ocasión y hagamos lectura positiva, después de la tempestad viene la calma.

El universo nos ha dicho:

“PARAD Y DISFRUTAD DE LA VIDA”.

Miremos el presente con optimismo, viendo las cosas buenas, disfrutando de ellas, labremos un futuro mejor, con ilusión, agradeciendo esta oportunidad que se nos ha dado.

Y agradezcamos a todos los artífices de ello: enfermer@s, médicos, policía, limpieza, comestibles, bomberos, ...

Gracias, GRACIASSSS, GRACIAS.



P.D: Hablando ya en primera persona, me ha servido para valorar más ciertas cosas, para darme cuenta que hecho en falta, que es lo importante, disfrutar del momento y que en situaciones difíciles es cuando soy capaz de hacer las cosas, a valorarme más, a apreciar más lo de los demás y a seguir para adelante, que después de estos nubarrones saldrá el sol, así que ánimo y adelante, todos a una y a por todas.

Jesús Villaluenga  
Logroño, La Rioja, España

#quedateencasa  
#yomequedoencasa  
#voluntariado  
#gracias  
#médicos#enfermer@s  
#policia#limpieza  
#residencias#etc..  
#todosjuntos  
#ganasdevivir  
#vive#respira#disfruta#ama

#Fin  
#BUENO: PUNTOYSEGUIDO



10 de abril de 2020

### **SOBREVIVIENDO AL INFIERNO**

Son las 7.05, el despertador irrumpe desagradablemente el descanso y la desconexión.

*¿Qué día es hoy? ¡Mierda! Hoy me toca ir a trabajar. Otra vez a ese infierno. Y esta sensación de angustia en el estómago que me acompaña cada mañana. A pesar de que pasan los días no me hago a ella. Y que injusto ver a gente comprando en el supermercado con mascarillas mucho mejor que las que tenemos en el trabajo. Ojalá me hiciera un esguince para coger la baja. Y encima no nos quieren hacer la prueba. Claro, no les interesa tenernos de baja. Y sí, los aplausos, las sirenas, están muy bien, pero al final quien se la juega soy yo. ¿Y si me infecto y pongo en peligro a mis hijos y a mi pareja? Y pasará todo y no nos pagarán la extraordinaria, esto es increíble. Luego no se acuerda nadie. Yo también me quiero quedar en casa. Menos mal que mañana empiezo mis días libres, que bien...Porque es mi trabajo si no a mí no pillaban de voluntariado ni de broma.*

Las 7.15, el despertador vuelve a sonar y sin dudarlo ni un segundo más los pies se dirigen al baño. Un día más.

Si eres de las personas que libran esta batalla con bata blanca es muy probable que alguno de estos pensamientos se haya filtrado entre tus neuronas en algún momento. Porque a pesar de estar haciendo un esfuerzo sobrehumano eres una persona y no hay nada más humano que querer huir del sufrimiento, del dolor, de la impotencia, de la frustración. Emociones que inevitablemente te estarán acompañando. Y a pesar de sentir las sigues ahí día a día.

Por eso permítenos que los que estamos en los balcones te consideremos nuestro héroe, nuestra heroína. Nuestro aplauso es el sonido de nuestra admiración.

Gracias, mil gracias.

Roberto Oraá Baroja  
Logroño, La Rioja, España



11 de abril de 2020

### **ES PRIMAVERA**

Es primavera. Lluve, pero nadie pasea bajo esta lluvia fresca que limpia el aire y humedece la tierra para que exhale su aroma primigenio a vida, a renacimiento. Verde hierba... Nos da paso, pero no hay peatones o vehículos que quieran cruzar. Rojo amapola... la vida está detenida, al cobijo de los hogares. A resguardo de la batalla. Desde mi ventana veo caer esa cortina invisible que rompe en miles de destellos los reflejos de luz. Titilan las estrellas a los pies de mi ventana, a los pies de todas las ventanas, de todos los edificios, de todos los hospitales... Titilan dentro de las urgencias, en los pasillos y las Ucis, en el gesto atento, en la sonrisa pronta, aunque oculta, en la palabra amable. Titilan en las sirenas de cuantos nos cuidan y nos protegen. Titilan en los que luchan contra enemigos invisibles. Titilan en el cansancio, en el no puedo más, pero debo seguir. Titilan en los trabajadores, en los que arriesgan por los demás, en los que se guardan por el bien común. Titilan en los camposantos, en la soledad de muchos, en el pensamiento de todos. Es primavera. Lluve, pero nadie contempla como se desperezan las flores bajo esta ducha de vida. Sabemos que se produce el milagro cada día y continúan abriéndose y luchando por subsistir, por alcanzar la plenitud. Perfumean el aire cada día, aunque no podamos disfrutar su aroma, embellecen el retiro tras mi ventana. Es primavera. Lluve y la lluvia transforma el asfalto en espejo que refleja la luz de las farolas, los colores de los semáforos. Lluvia que golpea mi cristal y me llama y me dice que salga y celebre la vida que resurge y me pide que agradezca la suerte de contemplarla caer desde el calor de mi casa. Es primavera.

Mariángeles Herrero Gil de Muro  
Arnedo. En medio del coronavirus pero libres de él.  
La Rioja, España



11 de abril de 2020

## **ESTRELLAS EN EL CIELO Y ÁNGELES EN LA TIERRA**

Érase una vez un cielo lleno de estrellas...

Me dijeron de niña que cuando algún familiar muere, va al cielo con Dios y es una de las estrellas que iluminan la noche, que si las miras te acuerdas de ese ser querido y siempre está contigo. En esta hecatombe mundial que estamos viviendo pienso en las tantísimas estrellas que van a brillar e iluminar las noches que no se verá la negrura del inmenso firmamento.

La mayoría de esas estrellas van a ser los más vulnerables para el covid-19 los abuelos, pero también son padres, hermanos, hijos los que hoy les está tocando llegar a su fin de maneras inhumanas, sin sus familiares que los arropen y les den el último adiós como se merecen.

Para los familiares que lo suframos, pasaremos las etapas del duelo como son la negación, la ira, la culpabilidad, la tristeza y la aceptación, pero a cada uno le requerirá su tiempo. Durante este proceso, volveremos a mirar al cielo con los ojos de los niños que fuimos, buscando nuestras estrellas para que nos ayuden a superar esta experiencia traumática y nos den fuerza y esperanza para seguir viviendo, que en el fondo es lo que querrían nuestros seres queridos.

Aunque parezca una pesadilla que no tiene fin, superaremos la pandemia, recogeremos los escombros psicológicos y económicos que deje el virus y reconstruiremos poco a poco nuestras cosas cotidianas, que ahora echamos tanto de menos, como ir a trabajar, disfrutar de la naturaleza que debemos cuidar o hacer lo que nos gusta con nuestros familiares y amigos.

Pero debemos reflexionar y aprender que en un mundo donde pondera lo material o lo superficial, los humanos no somos nada, que no importan las clases sociales, que un virus puede acabar en un abrir y cerrar de ojos con lo que realmente es importante y a veces no sabemos valorar NUESTRA VIDA. Nos ha de enseñar a vivir el presente porque el futuro no lo tenemos fijo.



Dentro de esta catástrofe que nos ha puesto en el abismo, hay que agradecer a los ciudadanos que responsablemente se quedan en casa confinados, al resto de trabajadores que deben acudir a sus puestos arriesgándose a ser contagiados o a contagiar a otros. Mi gran homenaje y agradecimiento va dirigido a todos los trabajadores de los hospitales, en especial los médicos y enfermeras, que están en primera línea luchando contra el coronavirus. Para mí son los ángeles en la tierra, no llevan alas como los que dibujábamos de niños, llevan unos trajes protectores que la mayoría de las veces son insuficientes, pero que no se amilanan y ahí siguen dándolo todo por intentar salvar las mayores vidas posibles, trabajando más horas de las que debieran y viendo la desgracia de cerca lo que hará que a ellos también les pase factura. Se han convertido sin querer en los “héroes de la pandemia”.

Érase una vez una tierra llena de ángeles...

Rebeca Largo Gosens  
Haro, La Rioja, España



11 de abril de 2020

### **UN NUEVO AMANECER**

Refugio de un silencio que no para de crecer,  
vislumbra la luz ante un laberinto desconocido.  
Clamor ahogado y sensibilidad a flor de piel,  
sirven de guía en el camino escogido.

Algo empuja desde el interior  
en una indescriptible sensación.  
Fuerza sin precedentes,  
que emana de su corazón.

Encuentra una mirada perdida en el dolor  
que acoge en su regazo con un nuevo lenguaje.  
Almas conectadas por un abrazo imaginado,  
hacen que cambie el sentido de este viaje.

La luz con más fuerza que nunca aflora,  
irradiando sus ojos para ver.

Un paisaje conocido,  
en un nuevo amanecer.

Álvaro Moreno Alonso  
Logroño, La Rioja, España



11 de abril de 2020

## PSICOHISTORIAS

<<Has vuelto a nacer>>, oigo decir.

Y no creo que sea eso. Me he negado a morir, más bien. Has vuelto a nacer. Mis oídos, que escuchan ahora en ecos lejanos, me transmiten una y otra vez estas machaconas palabras. Rostros enfundados en mascarillas de personal sanitario que, con énfasis, aplaude el rodar de mi camilla. Y es que esa alegría también invade mi rostro y sonrío tras la máscara. Acaso sí soy consciente de que me duelen los huesos de tanto estar tumbados y de que es ahora cuando mis pulmones trabajan, una vez más, por sí solos.

<< Has vuelto a nacer...>>

Cierto. Y es como un despertar del que gradualmente me voy incorporando. Los días van pasando y el cuerpo responde con timidez a mis anhelos. La gente vuelve a desaparecer y tan solo es mi hija quien me acompaña unas horas al día.

—Quita, quita. Que ya puedo yo sola—. Porque, en definitiva, he vuelto a nacer.

Y pasito a pasito, voy dejando pasar la vida. Quizá la saboreo con mayor intensidad y es que el *bicho*, al parecer, no acaba con todos.

Y es que hoy las líneas de los aviones tampoco pintan el profundo azul del cielo. En la calle los escasos transeúntes provistos de sus barras de pan y de las correas de sus perros, muestran con inseguridad unos rostros velados. Hay mayor distancia en las calles. Más soledad que nunca.

— ¿Cómo se encuentra hoy, Esperanza?

—Bien, bien. Muy bien, gracias.

Tras tantos años de silencio, la desconocida vecina de enfrente se preocupa hoy por mi salud.

—Felicidades, volvió a nacer.

—Sí. Sí, gracias.



Acodada en mi ventana, mis vidriosos ojos descienden unos metros para detenerse en un punto. Entorno los párpados y descubro, tras el cristal, la diminuta llama de una solitaria vela sobre un deslustrado pastel artesanal.

— ¡Cumpleaños feliz..., cumpleaños feliz..., te deseaaa...!

Ecós en la lejanía. El *bebido* es incitado por todos para eliminar la llama del pábilo, cual me sucedió a mí hace ya unos días en el hospital. En el mío no había sitio para cien, pero mis pulmones tampoco tenían la fuerza ni la habilidad necesaria para apagarla.

Sonrío por esa alegría que brota de aquella ventana y escucho los aplausos consiguientes que logran verter, de mis preñados ojos, la primera de las lágrimas.

Más consciente que nunca, mi cuerpo me dice que un siglo, entero, pesa mucho más que muchos años.

— ¡¡Felicidades, pequeño!! — Ni siquiera sé de qué lugar ha salido ese grito y por qué mi mano hace aspavientos hacia aquella ventana ajena repleta de desconocidos vecinos.

A mitad de tarde el timbre suena. Varias veces. Achacosa, me yergo como bien puedo. Abro y allí no hay nadie. No obstante, en el felpudo, un trozo de deslustrado pastel.

A su lado, una nota:

*Felicidades, Esperanza, gracias por volver a nacer.*

S. H. López-Pastor- Ainará G. Álava  
Literaria Kalean



12 de abril de 2020

## ANTONIOS

Aquel era un pueblo pequeño de no más de 300 habitantes en invierno. Era marzo, ya hacía dos meses que se venía hablando de un tal coronavirus. Una enfermedad muy grave, o no, comentaban los más doctos: «un catarro con más fiebre». El caso es que aquel virus de Wuhan pronto se propagó. Traspasó continentes y llegó donde nunca los 300 moradores de Abadalejo de Arriba, se habrían imaginado, a la casa del Abilio.

«Somos pocos y tiene que ir donde el Abilio», dijeron las comadres y compadres.

El Abilio, hay que aclararlo, estaba reñido con más de medio pueblo y debía favores al restante. Era el más popular entre los impopulares y en el ranking de in-querencias se llevaba el palmarés. Era bravo, desabrido. Cuando fue alcalde «hizo de su capa un sayo» hasta que lo echaron y era una isla en el mar de riscos del pueblo. Más de uno le quiso ver muerto y casi la mayoría evaporado.

El 1 de abril del 2020, tras 25 días de confinamiento, al Antonio, se le ocurrió pasar por la travesía de la calle mayor, a lo alto la cuesta. A la casa señorial y solitaria del Abilio. Allí en el balcón había una sábana tiznada con letras gigantes: S.O.S.

Porque el Abilio estaba solo. No quería móvil, «gasta mucho». No sabía los teléfonos de los vecinos. Si quería algo iba al bar y lo encargaba. Varias veces al mes bajaba a la capital y una vez al año le visitaba un sobrino, tal era su vida social.

Ahora, Antonio miraba el SOS y no sabía qué pensar. Si era una de sus crueles bromas, si estaba enfermo, si vendrían al pueblo los sanitarios, si él correría peligro al ayudarlo — a las resultas, en su casa vivían su esposa, enferma del corazón y sus padres nonagenarios—.

Fue un momento, luego pensó «más vale pecar por de más que por de menos». Así que trepó por las piedras de la fachada hasta la única ventana semiabierta, pues Abilio tenía bien cerrada la puerta. Alzó como pudo la ventana y se adentró en la habitación. Un desastre de ropas, carbones, medicinas, palanganas y un Abilio delirante en la cama fue el espectáculo que encontró.



Antonio llamó a varios convecinos, que renegaron de su suerte —«el muy c... nos enfermará a todos»—, pero le ayudaron a lavarlo y vestirlo. La ambulancia llegó más pronto de lo esperado, con unos eficientes, generosos y afables enfermeros.

Abilio salvó su vida gracias a ellos y a Antonio, quien perdió a su padre, porque hizo mella en él el maldito virus.

Aquel, nunca volvió a ser el mismo, especialmente con Antonio, con quien tenía una doble deuda de vida. Y este, no se culpó por salvarlo, pese a llorar muchas noches viendo llorar a su madre. En el pueblo siguen aplaudiendo a los enfermeros que llegaron hasta allí «a por un solo hombre».

Ninguno es el mismo después de la pandemia. Sin embargo, «nacieron» muchos «sanitarios» y muchos «Antonios».

María José Marrodán Gironés



12 de abril de 2020

### **DOMINGO DE RESURRECCIÓN**

Calma...  
Empiezan a asomar rayos de Sol...  
Tan, tan, tan, tan, tan, tan, tan, tan (9)  
aguanto un rato más en la cama, todavía es pronto, hasta las 13:00 no entro.  
Diez minutos más, sin prisa,  
media vuelta.  
Inhalo, exhalo...  
Calma...  
Medito...  
Disfruto el momento.  
Venga, ya es hora, arriba,  
unos ejercicios (quince minutos a medio nivel) y a la ducha , relax...  
A preparar el desayuno, un poco fruta, batido y a disfrutarlo en el mini balcón.  
Calma, pájaros, apenas ruidos..  
Saboreo, disfruto, paz..  
Graciassss  
Cojo un libro ¿y por qué no?  
Calma, leo, calma..  
Friego los cacharros del desayuno.  
Preparo la ensalada para comer antes de trabajar...  
Preparo la ropa de trabajo, mascarilla, guantes...  
Como, cafecito saboreando, disfruto...  
Toca ir a currar al C.M. A. (Centro municipal de acogida).  
Disfruto del medio paseo camino al trabajo.  
Me toca estar de apoyo a Iván (él me recomendó, Graciassss).  
Después de tantos años en hostelería, quien me lo iba a decir... pero  
agradecido.  
Los primeros días fueron un poco raros, pero parece que la gente nos vamos  
dando cuenta.  
Ayer hablando entre nosotros, me dijo algo que me encanto “ Son súper  
agradecidos a pequeño gesto que tienes con ellos”  
Y me he dado cuenta que es cierto, son gente que no tiene a nadie o  
marginados.  
Me imagino, que le pasa igual a la cantidad de gente que trabaja o hace  
voluntariado en favor de los demás: médicos, policías, bomberos, enfermeras,  
limpieza, comestibles, Cruz Roja.....  
Aparece el voluntario de Cruz Roja...  
Comen los residentes, calma...  
La tarde sigue en calma,,,  
que si una cuchara, una maquinilla, papel higiénico...  
Ven la tele, domino, hablan, leen..  
Las cinco, las seis, siete..



Llega el relevo, fin de la jornada..  
Informamos, lavamos y cambiamos.  
Nos despedimos de los usuarios, del compañero..  
Vuelta a casa, mini paseo..  
Lavarse, limpiar objetos, ducha...  
Calma...  
Cafecito en el balcón...  
Tan, tan, tan, las ocho, sirenas, aplausos, sirenas, más aplausos..  
Graciassss  
Calma...  
Sensación de haber aportado algo a lo demás...  
Gratitud...(a Iván primero), a los compañeros, a los usuarios y a TODA ESA  
GENTE QUE ESTÁ DANDO EL CAYO ESTOS DÍAS, pasando sueño, sin ver a  
sus seres queridos, arriesgando su Salud..  
Algún rezagado, suenan las sirenas, aplausos, piel de gallina, Graciassss,  
gracias.  
Calma..  
Me pongo a preparar la cena..  
Ring, ring, ringgg..  
Cojo, aunque desconozco el número..  
MUY buenas, .. le llamo de Cruz Roja, está bien, necesita algo??  
Hablamos, le digo que soy voluntario, quedamos para que me avise para  
colaborar entre semana...  
Me encanta, me siento útil.  
Se piensa pájaros todavía.  
Calma...  
Me acabo de preparar la cena, verdurita y pesca.  
Disfruto...  
Música relajante...  
A la cama, otro día más,  
un día menos.  
A descansar, mañana vuelta al trabajo.  
Graciassss, gracias, gracias.  
Afortunado.  
Tam, tan, tan... las mueve.  
Leo: ¿y por qué no? (Sergio H. López-Pastor)  
Música relajante,  
Ataca el sueño...  
Fuera luz...  
Mañana más,  
Dulces sueños.  
Graciasssssss



12 de abril de 2020

### **GRACIAS**

Hoy es 12 de abril, un día más; pero el día de mi cumpleaños. Este año echaré en falta besos y abrazos, pero el agradecimiento que siento me acompaña, me hace feliz y me da fuerza.

GRACIAS a todo el personal sanitario por su entrega en la batalla y su cariño en estos tiempos; sois indispensables, porque sin vosotros no somos nada.

GRACIAS al personal de limpieza, restauración, etc., de los centros sanitarios, porque nutris a nuestros sanitarios, pero también nuestras esperanzas.

GRACIAS a todas las personas de los Mercados y Supermercados, porque con vuestro trabajo titánico, estáis sustentando mucho más que nuestros cuerpos, nuestras almas.

GRACIAS a las fuerzas de seguridad, limpieza y necesidades básicas, porque hacéis que nuestra vida continúe avanzando en estos días grises.

GRACIAS a los periodistas, porque vuestro arrojo y esfuerzo por informarnos en tiempos de desinformación es esencial.

GRACIAS a los enfermos y sus familiares, porque vuestra lucha nos guía a todos.

GRACIAS a los que se fueron, porque vuestra luz es eterna y en estos tiempos complicados, nos ilumina.

GRACIAS a nuestros mayores, porque vuestras enseñanzas y anécdotas nos mejoran y hacen más sabios.

GRACIAS, a mis padres que además de muchas cosas, me dieron el regalo de la vida, me inculcaron la importancia de la humildad y el valor de la constancia, porque sin eso no habría podido seguir adelante.

GRACIAS a mi familia y sobre todo a mi magnífica Abuela, porque habéis iluminado la senda a seguir y explicado con hechos, la importancia de la unidad.

GRACIAS a mi marido y amigos, porque vuestro cariño me hace fuerte y mejor persona, sin esto no hay vida que merezca ser vivida.



GRACIAS a mis vecinos, por sus aplausos a las 20:00, las charlas llenas de cariño de ventana a ventana, el magnífico jarrón de flores de cartón y la gran pancarta que me habéis regalado; porque sois un rayo de luz cargado de esperanza en esta tormenta.

GRACIAS a todos aquellos que ponéis música o tocáis un instrumento y que hoy además, habéis entonado un cumpleaños feliz, porque me hacéis sentir parte de algo mucho más grande.

GRACIAS a mi profesión y compañeros, porque habéis hecho que tenga recursos para poder ayudar y gestionar momentos tan difíciles como este.

GRACIAS a todos aquellos que me habéis pedido ayuda, porque me habéis hecho participe de vuestra lucha y habéis confiado en mí.

GRACIAS a todos aquellos que, pese a llorar por dentro me regaláis una sonrisa o vuestras lágrimas, porque me hacéis cómplice; y en ese momento siento que tengo algún pequeño lugar en vuestras batallas.

GRACIAS a la ciencia y a los investigadores de mi profesión, porque me enseñaron el poder tan grande de la gratitud y la palabra GRACIAS.

GRACIAS Y MIL VECES GRACIAS A TODOS, PORQUE SIN VOSOTROS YO, NO SERÍA YO. Y por mi parte, os aseguro que haré todo lo que este en mi mano para estar a la altura y responder con la responsabilidad que os merecéis.

Este año pasaré mi cumpleaños en casa, pero sé que no estoy sola, porque soy una pequeña parte de algo tan grande que no puedo ni describir con palabras. Juntos somos más fuertes, Juntos avanzamos más, Juntos saldremos adelante.

Elena Anguiano García  
Psicóloga R-00610  
Logroño, La Rioja, España



12 de abril de 2020

## HÉROES DE ESTE VIAJE

Comparto esta sencilla reflexión de los héroes de este viaje, todos los que estáis en primera línea luchando por mitigar esta pandemia, defensores del estado del bienestar y de todos nosotros. Independientemente de lo que nos depare la vida, nunca olvidaré sus palabras, gestos y compromiso. Su gran poder conlleva una gran responsabilidad, como diría Spiderman. Esa es su virtud y su maldición.

Y mientras tanto llega la primavera, y ha pasado desapercibida. Esas horas más de luz, la temperatura más suave, la lluvia repentina, los pájaros más felices... son testigo de los tímidos cambios, que desde nuestras ventanas casi no observamos.

Las personas también tenemos estaciones por dentro. La primavera es una estación de apertura con el exterior, que seguiría con el verano. Y nos toca disfrutarla desde nuestro interior. Aunque el refrán diga que **“la primavera, la sangre altera”**, en realidad, lo que sí sabemos que altera son las emociones y más en estos momentos de cautiverio e incertidumbre. Solamente interrumpido por los aplausos de las 20,00h donde demostramos nuestra gratitud a cada uno de vosotros.

Pero esta primavera ha sacado de todos los héroes de este viaje **su mejor versión**. Ofrecer sin interés, recibir con gratitud. «Cada uno recoge lo que siembra». A corto plazo no vemos resultados en poner lo mejor de nosotros mismos, pero a la larga, será un motivo más de felicidad. Por lo bien que sienta dar y como nuestras relaciones son más fuertes. Descubrir lo que hay en el interior de aquellos a los que queremos es tan bello como darse cuenta de lo que hay en nuestro. Tenemos la necesidad de convertirnos en lo que nos salva, como diría Neruda, de la vida, **EL AMOR**.

**Y estos héroes han sacado su mejor versión.**

Los héroes no son siempre los que ganan. A veces, son los que pierden. Pero siguen luchando, y siguen aguantando. No se rinden. Eso es lo que los convierte en héroes.

Gracias mil... todos son y somos HEROES.

RESISTIREMOS. CADA VEZ MAS CERCA.



12 de abril de 2020

### **RAYOS DE LUZ**

Un día más, con sensaciones sin color, anodinas y adormecidas.

Soledad, rutinas, cifras agobiantes y sentimientos encorsetados, como un suave balanceo de ritmo continuo y sin rumbo claro.

Hoy sentí un impulso diferente, conectar mi mente y mi corazón, salir de esta nebulosa que nos aturde y abruma, y buscar rayos de luz.

Rayos de luz, para enviar a todos los que luchan en primera línea, nuestros héroes desconocidos, rayos que envuelven e impulsan esos aplausos de las tardes, cuyo sonido se pierde en su corto recorrido, para que lleguen con intensidad a sus corazones.

Y para todas las personas, rayos de luz llenos de sensibilidad, fuerza y coraje, para que aflore la generosidad y el respeto a los demás, que tanto nos falta.

Hoy también tuve la fortuna de recibir mi propio rayo de luz: la sonrisa y el alegre desparpajo de mi nieto y el espíritu luchador de mis seres queridos, me siento un poco mejor, y puedo visualizar con esperanza la potente máquina de nuestra mente para generar rayos de luz.

Tú también puedes hacerlo, llenemos este mundo en que vivimos de rayos de luz.

L. M. C.



13 de abril de 2020

### **POR TI, POR MI, POR NOSOTROS**

Y esta vez quería escribirte a ti, desde mi silla, desde mi salón, desde mi casa... a ti que sé que estas allí en primera línea luchando por nosotros, por todos y cada uno de nosotros. Día a día, mañana, tarde y noche sin descanso.

Quería escribirte a ti porque sé que tienes miedo, sé que seguramente estarás asustado, que habrás llorado y seguramente habrá días en los que has pensado tirar la toalla...

y te preguntarás porque lo sé, es muy simple, y es porque al igual que a ti a mí también me pasa; tengo miedo a la incertidumbre que se ha convertido en rutina, al descontrol que nos rodea día a día... pero gracias a ti ya no tengo miedo al hoy, al aquí y ahora porque sé y tengo la seguridad de que todo esfuerzo tiene su recompensa, y el vuestro es diario, constante e imparable.

Gracias a ti que cargado de energía luchas cada día por todos nosotros, a ti que estás sacrificando tiempo, lágrimas, sonrisas y mucho esfuerzo, yo ya no tengo miedo.

Después de toda tormenta llega la calma, pero mientras tanto vosotros nos estáis enseñando a bailar bajo la lluvia, a resistir y luchar por todos nosotros, pero sobre todo nos estáis enseñando a hacerlo juntos, sin dejar que las caídas puedan con el esfuerzo y la esperanza invertidos.

Porque en esta batalla en la que vosotros os encontráis en primera línea tenéis a un gran equipo detrás que os aseguro que no os vamos a dejar caer.

Un ejército de luchadores y luchadoras que no nos vamos a rendir, que os vamos a aplaudir y que hasta que todo esto acabe no va a permitir que nos priven de sonrisas, personas o recuerdos porque un día más es un día menos y todos juntos podemos.

Por ti, por mí, por nosotros...

N.P. 16 años



14 de abril de 2020

## **LUCHAR ESTA BATALLA CON LA SONRISA DEL ALMA**

Enfermeros, enfermeras, médicos, celadores y celadoras... nos encontramos en medio de esta batalla invisible, cuando la vida se ha convertido en un juego de claroscuros.

Tenéis el valor y la fuerza de quien tiene el coraje de nadar en los mares más profundos. El mundo se quiebra y sois salvavidas a quien agarrarnos en medio de esta tormenta. Sois ancla en esta tierra que ahora tiembla. Sois la belleza rodeada de sombras. Sois la sonrisa que guarda al enfermo agotado, al anciano asustado, a los padres agobiados. Sois los que cada día se enfrentan a la amenaza invisible. Sois los héroes de la realidad. No hay agradecimiento suficiente que pueda devolveros parte de la vida que estáis entregando.

Nuestros héroes también lloran, lágrimas que se roban al dolor. Los héroes también se preocupan por sus familias. Los héroes también se rompen. Los héroes, ante todo, sois personas. Y luchando como lo hacéis se hace historia. Las páginas de libros contarán como cada uno de vosotros habéis arrimado el hombro todos a una, asustados pero valientes. Sin descanso y con coraje.

Los del otro lado, los de la ventana y el hogar seguro, no os olvidamos, os tenemos presentes cada día, cuando os enfrentáis a situaciones a pecho descubierto con armaduras invisibles. Viviendo con el corazón fuera del pecho, entregándolo a cada paciente que acude a vosotros. Gracias por entregarnos cada día de vuestra vida, cargando nuestras angustias sobre vosotros. Gracias por poner el alma en cada momento.

Nosotros también vamos a cuidar de vosotros. Al otro lado de la ventana estamos los demás. Son tiempos en los que tenemos que aprovechar para aprender a vivir otra vez. Luchando cada día en un entorno cerrado que nos engulle, viviendo calmas y tormentas, pero conscientes de que en esta batalla es nuestra forma de luchar y de ayudar. Nuestras armas son la paciencia y el tiempo. Tiempo para nosotros mismos, para crecer, para reflexionar, para valorar lo que tenemos, a quienes amamos y queremos. Es un tiempo que se nos ha regalado para que podamos mirar hacia nosotros mismos. Y no hay nada más importante que parar y vernos. Tiempo para aprender, para mejorarnos, para volver a mirar la brújula de la vida que tenemos tan olvidada.



La vida tal y como la conocíamos no es ni será la misma. Tenemos en nuestras manos el poder de cambiar, alejarnos de lo accesorio y volver a encontrar nuestra propia voz. Nuestra propia lucha desde casa, desde el confinamiento, es una oportunidad que nos ha dado esta vida enferma para romper, recomponer y abrirnos a la transformación. Querernos más y preocuparnos por los demás. Volver a componer una sociedad con unos cimientos basados en la solidaridad y la empatía. Volver a sonreír desde el alma, sabiendo que no seremos los mismos porque seremos mejores. No es fácil, pero ser conscientes del momento en el que vivimos es ya de por sí mismo una batalla ganada.

Iratxe A.



14 de abril de 2020

### GRACIAS

Vencí a la enfermedad, pero gracias a vosotros, a todos los sanitarios que me cuidasteis. Sentí mucho miedo en la UCI, pero me calmaba escuchar vuestras palabras de ánimo. Y sentía esas manos con guantes, apretando las mías cuando las lágrimas afloraban en mis ojos. Y gracias a vosotros me llegaron cartas de gente anónima motivándome a luchar.

Desde mi ventana vuelvo a ver brillar el sol, Es primavera y mis plantas están floreciendo. La naturaleza está viva, más que nunca. Siento otra vez el viento en mi cara. Cierro un instante los ojos y respiro profundamente.

Son las veinte horas, los vecinos salen a las ventanas, es la hora de los aplausos y lo hago con fuerza. Os lo merecéis.

Aplaudo a todos los sanitarios, limpiadoras, policías y tanta gente anónima que está exponiendo su vida por todos nosotros. Sois unos héroes, estáis demostrando que detrás de esos trajes casi de camuflaje hay personas con un gran corazón, empatía y grandes valores.

Y cuando os vengáis abajo, porque sois humanos y esto os supere, acordaros de que siempre tendréis mi reconocimiento y gratitud.

Estoy muy orgullosa de todos vosotros. ¡Ánimo, venceremos!

M<sup>a</sup> Jesús Martín



14 de abril de 2020

### **LA SENSIBILIDAD DE SER FUERTES**

Quizás este sea uno de los "relatos" más raros que he escrito. Empezaré por hacer alusión a una escritora y psicóloga, Fina Sanz, que asemeja el covid con un laberinto. Y, sí, estoy muy de acuerdo con ella. Este es un laberinto personal, relacional y social porque nos incluye a toda la comunidad. ¡Bien! En todo laberinto existe un inicio, un camino y una salida. Dentro del laberinto, las personas adquirimos conocimiento y sentimos emociones: confusión, tristeza, rabia, alegría cuando pensamos que esto ya termina y la salida está cerca...Pero, no. El camino sigue con una cruda realidad que ninguno/a elegimos. Simplemente, la vida nos ha colocado en dicha situación laberíntica.

Como os he comentado, me voy a centrar en qué nos pasa (emocionalmente) dentro del laberinto. Pienso que algo nos está pasando con nuestras emociones, y, a veces, nos negamos a SENTIR, a sentir tristeza. ¡Familiares, amigos, abuelos y abuelas se están muriendo! Es lógico que la situación nos genere dolor o tristeza y el aceptar esta emoción no nos hace menos fuertes. Al revés, nos hace gigantes. Ser sensible y ser fuerte es una combinación ganadora.

¿Por qué no podemos sentir rabia o enfado algunos días? Es NORMAL. A mí me enfada que se proponga que la vacuna se pruebe con personas de África ¡Qué asco! Cuando la gente se queja del aburrimiento de estar en casa tantos días me duele el alma. Pienso en todas esas personas que darían hoy todo por aburrirse un poco con las personas queridas que han muerto. O la tristeza y la rabia que siento cuando pienso en los sanitarios/as que están lejos de sus familiares, en aquellas mujeres encerradas 24 horas todos los días de la semana con su agresor o en aquellos hogares que no son hogares y son infiernos. Ya solo tener un hogar es un maldito privilegio. Lo que me causa lástima es que, si a las personas no les pasa de cerca, se vuelven más egoístas. Ahora mismo mis palabras mágicas son las más ausentes: conciencia social. ¿Las hacemos presentes?

Tenemos que permitirnos sentir y aceptar que habrá días más agradables que otros. Ayer intenté animar a una persona genial que se sentía "cascarrabias" y, ¿sabéis qué?, está en todo su derecho dada la situación que estamos viviendo. Así que a veces me hartan los mensajes "Toda va a salir bien, sonríe" o la canción de "Resistiré". Y, sin ser consciente, también llego a ser parte de todos estos mensajes. En esta situación excepcional, y en ninguna otra más "normalizada", no podemos estar SIEMPRE felices. Es una utopía producida por el consumo de la "maravillosa cara sonriente llamada felicidad"



Con todo esto no quiero decir que no haya una salida en el laberinto o que haya que perder toda esperanza. Solo estoy reflejando la importancia de permitirnos SER y SENTIR. Un laberinto no es un camino racional, es un camino que se vivencia desde las “tripas”. Un viaje corporal y emocional del que seguro salimos transformados/as, con nuevos conocimientos y descubriendo fortalezas nuestras, que nunca imaginamos que tendríamos. Nos han enseñado a tenerle miedo a ser vulnerables, a las emociones. Y las emociones son el sentido de la vida. La vida sólo tiene sentido cuando se siente, de ahí el sentido.

Quizás este no sea un relato como tal, no hay ficción, pero sí emociones. Al final, estamos aquí para SENTIR las cosas...y esto nos toca el corazón a todos/as.

*“Ser sensible y ser fuerte es una combinación ganadora.”*

Noelia Gómez Díez

Psicóloga especializada en Violencia de Género.



14 de abril de 2020

### EN PLURAL

Desde hacía un mes todas las noches parecían iguales. Contaba las vueltas que daba en la cama. Contaba las arrugas de las sábanas. Contaba los pasos que daba por el pasillo de su casa, el cual ahora se antojaba más largo que nunca. Salía descalzo a su balcón, inhalaba el frío aire de la noche y seguía la cuenta. Una, dos, siete ventanas iluminadas. Pensaba en quién estaría en esas ventanas y en si también contarían luces como él. Esa noche pensó en todas aquellas vidas detrás de aquellos cristales: cómo sería su vida, en qué trabajaban, cuántas vueltas habían dado esa noche, cómo lo estarían pasando.

De nuevo enfiló el largo pasillo que separaba el balcón de su revuelta cama. 18 pasos. Al llegar al dormitorio, acomodó la estancia un poco, pues en estos días se había dado cuenta de que el orden también lo ayudaba a ordenarse un poco a él mismo. Se tumbó en su cama y esperó a que llegara el sueño, el que siempre había sido su amigo y con el que últimamente no mantenía una relación tan estrecha. Otra vuelta. El reloj marcaba las 4:13.

Cansado de esperar al sueño, de repente, encontró la clave. Una letra. Un plural: SueñoS. Estos no tenía que esperarlos: ya los tenía. Y ese mes en casa solo estaba alimentándolos más y más y poniendo más ganas para poder cumplirlos y hacerlos realidad. Dar abrazos, sentir el sol y el aire en la cara, pasear descalzo, disfrutar de los que quieres. Celebrar la vida.

Volvió a levantarse de su otra vez revuelta cama. Esta vez no contó los pasos. Salió de nuevo al balcón y respiró hondo y se sintió más fuerte y decidido.

A las 7:30 de la mañana sonó el despertador. Como cada mañana desde hacía un mes, volvió a tener la sensación de que el sueño no había pasado por su cama. Se sentía exhausta. Decidió acercarse a la ventana para respirar un poco. Y recibió la bocanada de aire que necesitaba. Su vecino de enfrente al que solía ver a altas horas asomado en su balcón, había colocado un enorme cartel.

“Ni el bicho más pequeño podrá quitarnos nuestroS sueñoS”

Nerea Valderrama Alonso de Leciñana



16 de abril de 2020

### **“MIENTRAS DORMIMOS Y PERMANECEMOS EN CASA...”**

Mientras dormimos y permanecemos en casa... los sanitarios tratan de mantener la vida de muchos enfermos: abrumados unas veces por la impotencia de quien se ve limitado, extenuados otras por la frustración de ver morir a algunos, entristecidos por verles sin compañía de familiares, asustados por miedo al contagio y el de sus familiares...

Mientras dormimos y permanecemos en casa... los profesionales que siguen trabajando, se juegan la vida... personal médico y de enfermería, aseadoras, policía, transportistas, repartidor@s, reponedor@s, cajeras, personal de bancos, panader@s, carter@s...

Mientras dormimos y permanecemos en casa... muchos científicos buscan incansablemente la cura o el tratamiento para poner fin a esta pandemia.

Mientras dormimos y permanecemos en casa... muchos siguen laborando desde sus hogares con el fin de que la sociedad se desestabilice lo menos posible, los profesores han tenido que aprender a marchas forzadas a trabajar en línea y por medio de plataformas para que los alumnos no pierdan el curso...

Mientras dormimos y permanecemos en casa... hay padres y madres de familia con el estómago vacío preguntándose qué les darán de comer a sus hijos... hay niños, jóvenes y adultos que deambulan por las calles sin un techo donde cobijarse... hay quienes no pueden darse una ducha porque no llega agua a sus casas... hay quienes se manifiestan reclamando las prometidas provisiones...

Mientras dormimos y permanecemos en casa... hay familiares que lloran la enfermedad o la muerte de un ser querido, el no poder acompañarle...

Mientras dormimos y permanecemos en casa... hay personas que viven solas a las que ya les está afectando emocionalmente la falta de relación con otras y hogares en los que se ha acrecentado la violencia intrafamiliar.

Mientras dormimos y permanecemos en casa... hay personas que han contraído la enfermedad y están aisladas, en su casa o en un hospital, privadas de todo contacto humano.



Mientras dormimos y permanecemos en casa... hay personas que dependen únicamente de un respirador y se debaten entre la vida y la muerte.

Mientras dormimos y permanecemos en casa... hay quien está dando su último suspiro (en un hospital, en su casa e incluso en medio de la calle o a la orilla de un camino).

Mientras dormimos y permanecemos en casa... se mezclan un montón de sentimientos entre los seres humanos... tristeza, frustración, impotencia, enojo, dolor, soledad, rabia, preocupación, miedo, angustia...

Que todo esto nos haga más humanos viendo en el otro a un hermano.

Gloria Sáenz Blanco



17 de abril de 2020

### “LA RESPUESTA”

Cuando les pregunté a mis alumnos por vía telemática hace unos días por cuál sería el empleo en el que les gustaría trabajar de mayores, sorprendentemente no me dijeron: futbolista, influencer, modelo, youtuber o probador de videojuegos... cosa que si les hubiera preguntado hace tres meses seguramente hubiera sido su respuesta.

Sin embargo, la respuesta fue totalmente diferente. Desde su mundo lleno de arcoiris mágicos, de unicornios y pegasos, de hadas y príncipes, de casas fabricadas con helados y golosinas, de besos y abrazos incondicionales. Desde ese mundo fantástico al que a los adultos se nos olvida regresar de cuando en vez, ellos trajeron la respuesta más linajuda, insigne y magnífica.

Ellos y ellas querían ser otro tipo de personas.

Personas meritorias para la sociedad, capaces de aportar su granito de arena para que el tiovivo de la vida siga girando. Me contestaron que querían ser en un futuro próximo héroes; "Si, héroes, en concreto, héroes urbanos."

Entre todos y todas me explicaron. Querían ser como esos otros sujetos, los protagonistas de esta pandemia; esos médicos, enfermeras, auxiliares, policías, repartidores, reponedores, dependientas, cajeras, barrenderos... todos esos y otros tantos homólogos que merecen un reconocimiento excepcional porque sus agallas son especiales, sus valores nobles y su integridad intacta. Por todo ello, se merecen helados de arcoiris, besos de unicornio, gramas de hadas y abrazos de todos los sabores...

Pero esa será su misión en el futuro. Hoy, de momento, dicen, van a quedarse en casa, lavarse las manos, leer mucho y hacer caso a sus padres, pues son, entre otras cosas, la mejor forma que tienen ahora de ayudar.

Así pues en nuestras manos, en las vuestras, está la solución, ser hoy mejor persona que ayer. Ser un buen ejemplo para las generaciones venideras siendo el mejor modelo a imitar. Quiero ser un mejor yo y para ello debo trabajarlo hoy, pues como decía Dalai Lama:

"Solo existen dos días en el año en que no se puede hacer nada. Uno se llama ayer y otro mañana. Por lo tanto hoy es el día ideal para amar, crecer, hacer y principalmente vivir".



18 de abril de 2020

## **EL VALOR DEL TIEMPO**

### **DALE TIEMPO AL TIEMPO**

*(Gina Stephania Cerqueda Ortiz)*

¿Pero qué es el tiempo, para que le tengamos que dar más tiempo? Según la R.A.E. hay muchas definiciones, pero vamos a quedarnos con la primera: “Duración de las cosas sujetas a mudanza”.

Esta frase, “dale tiempo al tiempo”, es la típica respuesta que uno desea escuchar de consuelo, de amparo, esperando que se solucione algún problema en un futuro, a ser posible, no muy lejano. Pero también puede darse la parte inversa, que, por dar tiempo al tiempo, se deje pasar el último tren de la felicidad.

En la actualidad es muy difícil disponer de tiempo, y más para las personas que viven en las grandes ciudades. Tenemos tantos gastos que atender en el día a día que uno se vuelve, consciente o inconscientemente, esclavo del trabajo y apenas si tiene tiempo para dedicarlo a familia y amigos. El trabajo es pues, el máximo acaparador de nuestro tiempo.

Y hay que tener en cuenta que lo que dejes de hacer hoy, el mañana no te lo devolverá. El tiempo nada ni nadie nos lo devuelve. El tiempo no sana o hiere, no mata o da vida, no alegra o da tristeza... porque no es él quien realmente actúa, somos nosotros, los seres humanos, los que vivimos el tiempo.

Henry Ford dijo: “Cuando pensamos que el día de mañana nunca llegará, ya se ha convertido en el ayer”.

Esta Pandemia brutal e inesperada, este confinamiento que me está dando todo el tiempo del mundo, me ha enseñado a valorarlo de verdad, porque no es igual el tiempo del Personal Sanitario, Fuerzas de Seguridad del Estado, Supermercados, Farmacias..., que literalmente se están jugando la vida por nosotros, que el de la mayoría de la gente, que nos quedamos en casa tratando de pasar, ese mismo tiempo, de la mejor forma posible.



No. No es el mismo tiempo, y lo más frustrante para mí, es que siempre voy a estar en deuda con ellos, porque son personas anónimas, que no conozco ni conoceré, y que jamás voy a poder pagar su trabajo y sus desvelos.

Es por ello, que, desde estas humildes letras, os doy las Gracias con mayúsculas, a todos vosotros por hacer mi tiempo... nuestro tiempo, mucho más comfortable.

Tomás Bernal

Zaragoza



18 de abril de 2020

## **ENFERMERAS CON CORAZÓN**

Luisa siempre había querido ser enfermera. De niña, lucir una tirita era su ilusión. Su barbi preferida era la que iba vestida de enfermera con su botiquín en la mano. Cuando terminó la secundaria, no lo dudó: estudiaría enfermería. Lo de ser médico no, porque le gustaba curar y hablar con los enfermos.

Su alegría fue inmensa cuando al fin se encontró con el título en las manos.

Enseguida, se presentó en el hospital «San Pedro» por si había un puesto vacante de enfermera y, a pesar de los recortes, la admitieron.

Luisa era feliz atendiendo a los enfermos. Cuántas veces tenía que escuchar a la jefa de planta: «Luisa, no te entretengas con los enfermos». Pero para ella era fundamental escuchar sus penas porque no venían verlos, o sus preocupaciones por los que estaban en casa sin su apoyo.

Llevaba diez años ejerciendo su vocación cuando su madre sufrió un derrame que la imposibilitó valerse por sí misma. Las rentas de las tierras del pueblo le permitieron a Luisa dejar el trabajo y dedicarse por entero a cuidar a su madre.

Fueron pasando los años, echando siempre de menos a sus enfermos. Aún conservaba la barbi enfermera y, cada vez que la veía le invadía la nostalgia.

Cuando su madre falleció, Luisa se quedó sola y con un gran vacío en su corazón. Tenía 45 años. ¿Quién le iba a contratar con tantas enfermeras jóvenes y mejor preparadas?

Pero una especie de gripe empezó a extenderse demasiado rápidamente. Luisa prestó atención a las noticias que hasta entonces había ignorado. No era una gripe, era un virus, no mortal, pero altamente contagioso que se propagaba a nivel mundial considerándose ya una pandemia.

¡Una pandemia! Eso era algo muy grave. Luisa empezó a estar pendiente de la noticia. Los enfermos aumentaban exponencialmente y las urgencias se colapsaban. Faltaba personal sanitario. Los médicos jubilados fueron llamados, debían volver a ejercer. El corazón de Luisa empezó latir con fuerza. Seguramente que también se necesitarían más enfermeras. No se lo pensó.



En el hospital san Pedro la conocían, seguro que podría ayudar de alguna manera. Efectivamente, en cuanto se presentó, la admitieron. Como llevaba demasiados años sin ejercer la destinaron como apoyo a la planta de los enfermos en aislamiento. Para ella fue perfecto. Cada día, ataviada con su equipo de protección, pasaba por las habitaciones de los enfermos a entregarles alguna de las cartas que, voluntarios anónimos, habían escrito para ellos. Apenas podía estar unos minutos en la habitación, pero suficientes, para escucharles leer la carta o alguna confidencia que siempre le hacían.

Luisa tenía el corazón dividido. Se sentía feliz por poder atender a sus enfermos, pero también sufría por su situación de aislamiento, aunque procuraba hacérsela más llevadera y mantener viva su esperanza de poder volver pronto con los suyos.

Blanca Cerruti



18 de abril de 2020

### **ESTRELLAS VALIENTES**

Dedicado a vosotros y vosotras estrellas valientes que con vuestro trabajo y esfuerzo hacéis que los demás seamos más fuertes.

Personas anónimas, la mayoría de vosotros que estando en primera fila de batalla no retrocedéis ni para tomar impulso. Fieles a vuestros ideales seguís adelante para encontrar una respuesta a esta pregunta tan fuerte con letras de muerte, Covid-19.

Usáis batas blancas que os cubren vuestros cuerpos cansados por la fatiga de una guerra que no os da tregua, sin embargo, no desfallecéis y sois dignos de admiración por vuestro valor y tesón.

Lleváis encima de vuestros hombros la pesada carga del afán de dar vida a toda una nación y nosotros os respondemos con verdadera pasión. Los aplausos que todos los días os damos a las ocho de la tarde lo demuestran con devoción.

Sí, ¡ya sé!... Mucha responsabilidad, pero podéis con eso y más.

Solo mirando el brillo que desprenden vuestros ojos, se puede ver una fe ciega en que tendremos un mañana mejor con más ilusión.

Seguid así estrellas valientes, tocando todas siempre al mismo son, como si de notas musicales se tratase y todos juntos cantásemos una melodía prodigiosa de viva voz.

Una voz que se alza en nuestros corazones para daros las gracias por vuestros desvelos y sin sabores.

Son momentos en los que todos tenemos que estar juntos velando por nuestra propia seguridad y la de los demás. Sin embargo, no estamos solos ante esta adversidad, os tenemos a vosotros, estrellas valientes, que con vuestra luz propia nos ilumináis el camino para poder seguir así, de frente.

Gracias os doy yo, estrellas valientes, por vuestra fuerza, tesón y siempre dulce mente. Os pido que no os falten las fuerzas para que no decaigan en el olvido.



Nosotros desde nuestras casas os mandamos apoyo y amor a la respuesta de vuestra gran labor.

Una labor con mucha pasión en la que ponéis siempre vuestro corazón.

Vuestra sonrisa es la gasolina de los que tienen demasiada prisa por irse sin risas.

Risas que todos juntos nos echaremos, cuando todo esto solo sea un mal recuerdo.

Estrellas valientes, seguid siendo mágicas y con luz resplandeciente para poder brillar todos juntos de nuevo en un mundo más humano y más fuerte.

Gracias os doy de todo corazón.

P.D.

Lo más bonito del mundo dicen que son las estrellas por eso os comparo con ellas.

En estos momentos brilláis aún más que ellas.

Rocío Herreros García



18 de abril de 2020

### **CARTA A UN LUCHADOR**

Para los muchos enfermos

Poco que decir ahora, más que "adelante" siempre, en cada instante que veas y huelas y amanezcas, piensa en la luz de una estrella, la fragancia del perfume y la fragilidad de un "no hay remedio", porque siempre podrá haberlo.

Siendo positivos, luchando, siguiendo instrucciones médicas, leyendo y sabiendo, que se piensa en usted y su momento y que son muchos los que rezan por usted y por nosotros. Por el mundo y la salud, el milagro si hace falta y la unión de todos para derrotar tanta maldad.

¿De dónde llegan estas cosas?, yo no sé quién nos las trae, caen caen y nada se hace más que esperar convencerles de que se vayan y nos dejen.

Porque la violencia es mala arma y es mejor ser amados que atropellados por el horror.

Error es que nos busque cruel y acertadamente, pero ¿saben?, nos esconderemos y si nos coge lucharemos con uñas y dientes.

Suerte a TODOS

Peregrina Flor



18 de abril de 2020

### **¡GRACIAS!**

Los niños estaban acostados y yo esperaba a mi marido que llegaba sobre las once y media tras terminar su turno. Me sobresaltó el sonido del móvil porque nadie suele llamar a esas horas y, cuando ocurre, temo malas noticias por la edad avanzada de mis padres. Era el supervisor quien me llamaba.

- Por favor ven. Sabes que tenemos varias bajas y ahora me fallan otros dos. Lola y Luis han doblado su turno. A ella van a estallarle las varices y, él, ya sabes el calvario de su casa.

Sin pensarlo le dije:

-He salido a las tres y me he pasado el día peleando con la casa, las incomprensiones de mis hijos y, por si fuera poco, la brutalidad de mis vecinos que para nada me echan una mano por miedo a contagiarse, a pesar de los favores que les hago siempre que se les complica la salud.

-Está la cola de gente hasta la calle. Pueden pasarse así toda la noche sin que podamos atenderles. Cierra los ojos e imagínate la escena.

-Tengo los niños acostados y Alfonso de camino.

-Cierra los ojos, ¡por fa!

Estaba tan acostumbrada a situaciones semejante que si cerré los ojos fue para olvidar mis hijos, mi propia postración y el sin fin de protestas que me crecían dentro. Le dije:

- ¡Voy!

Desde el ascensor llamé a mi marido:

-Los niños están solos. No te entretengas.

Colgué sin dale la oportunidad de replicarme. Él sabe de sobras lo que ocurre. El ascensor paró en el tercero y el segundo, pero, al conocerme, nadie entró. Salí a la calle y, cuando abría el coche, un poli me preguntó que a dónde iba. Le dije que a trabajar. El insistió:



- ¿Un fin de semana y por la noche?
- ¡Soy enfermera!
- No tienes pinta – dijo -Enséñame el carnet.

Con las prisas me había dejado la cartera. Tuve que desandar todo lo andado. Cuando llegué al hospital parecía la entrada de un local de conciertos con el aforo lleno.

A las ocho de la mañana se me iba la cabeza y, al intentar salir para tomarme algo, un chico joven me tomó de la mano y me pidió:

- Por favor venga. ¡Mi novia se me muere!

Era una muchacha que hiperventilaba estrepitosamente debido a un ataque de ansiedad. Dijo el novio:

- Piensa que ha cogido el virus.

Le pregunté por qué:

- Porque alguien ha tosido cerca de ella.

A las tres de la tarde, porque a las ocho comenzaba mi turno, de regreso hacia casa repasé: cuarenta y cinco curas, cincuenta inyectables, un centenar de tomas de constantes, mil explicaciones y consejos, diecisiete vías y otras tantas sondas... y, al final, solo una niña de unos cinco años me había dicho: ¡Gracias!, pero había conseguido aliviarme el cansancio y esponjarme el alma.

Alfredo Sanjuán Ferrer



18 de abril de 2020

### **SE ME ANTOJA LA RESILIENCIA...**

Qué nos dejara este tiempo?... Vivimos donde la mascarilla o tapabocas es el principal accesorio para las salidas, tiempo donde nos desconectan o nos volvemos adictos a la tecnología o a cualquier otro estímulo; *donde las familias, núcleo social más antiguo se encontraba en total desconexión* emocional, algunas de ellas con años de convivencia, sin embargo ajenos a su realidad intrafamiliar.

Gracias a esta pandemia, ahora nos hemos vuelto más empáticos y empezamos a pensar en los demás, no como un ente autónomo; sino como parte de un todo donde cada una de sus partes afecta todas las demás.

Me pregunto cuál es el futuro que nos espera? Después de las prisas y el estrés que nos envolvía ahora confinamiento día tras día. Si después de todo esto no salimos mejores, realmente que es la pandemia COVID-19, ante una raza humana que eventualmente se había perdido en si misma?

Gracias profesionales sanitarios, gracias a ustedes y a todos los que de una u otra forma nos han sostenido desde primera línea ante esta adversidad; gracias por la incondicional entrega y amor a su vocación pues con ella, procuraron dar lo mejor a cada uno de las personas que asistieron, librando difíciles batallas.

Gracias por los que con amor cuidaron y ya partieron, todos ellos que consolados se fueron, llevando en su mente el sueño de la paz que produce la fe; sabiendo que donde hay fe y esperanza hay amor y donde hay amor allí esta Dios.

Gracias a ustedes profesionales de la salud mental, algunos empezaron a transformarse globalmente, a los que desconocían el término de la física de *resiliencia*; ahora bien conocido gracias a la psicología, se me antoja la resiliencia como la nueva forma de inteligencia; aceptación y capacidad de adaptativa a los cambios sin tanta perturbación.

Gratitud y respeto por cada una de sus luchas, gracias a ello han procurado estabilidad emocional en una realidad que deja un sabor a trauma y depresión global, gracias porque nos motivan muchas veces a dar el todo por el nada.



Concluyo con una frase tomada de Marco Aurelio, tomada del libro No te rindas de Enrique Rojas:

***“No hay que temer a la muerte sino a no haber empezado nunca a vivir”.***

Gracias por marcar diferencia personal sanitario, ***“se me antoja la resiliencia como la nueva forma de trascendencia”.***

Maria Lucia Duarte Ch.

Honduras, C.A.



18 de abril de 2020

### **WE WILL ROCK YOU**

Llevaba dos días en mis labores de limpieza en el hospital. Estaba evidentemente nervioso, producto de la pandemia. Era inmigrante y solía pasar desapercibido.

Me enviaron al salón 19. Ustedes entenderán aquel número. Pacientes contagiados con Covid-19. La sala más temida por todos.

Me pasaron los implementos de resguardo. Guantes, mascarilla, y un traje de tela suave para proteger mi ropa. Temí por mi vida y, debo ser franco, maldije una y otra vez encontrarme en este dantesco escenario. Había un ascensor especial al dicho piso. Aislado de todo y todos. Allí me recibió una enfermera, quien puso ese aparato para medir mi temperatura. Mi mente me engañó a cada segundo, incluso creí tener fiebre y síntomas del virus. Pero nada.

La enfermera me dio las buenas tardes y entré a barrer y limpiar. Al final del pasillo vi la sala 19. Era una enorme sala; cada box estaba apartado uno de otro y colgaban plásticos transparentes (como cortinas) para aislar a los pacientes. Al entrar allí, sentí una presión más allá del virus, sino más bien algo emocional. Algunos temían por su vida. Otros me saludaron en señal de amistad. Me sentí acogido. Recuerdo un hombre de unos 45 años, quien me agradeció por estar allí y no abandonarlos. Me dijo que era un héroe. En nada me parezco a Superman. Le agradecí y seguí con mi labor.

Es extraño encontrar esperanza en un lugar en el cual todo apunta hacia la muerte.

Me llamaron por altoparlante. Me dirigí al pasillo principal, separados por una puerta, estaba el personal del otro lado, quiénes no atendían estos casos. Allí, una ensordecedora tronada de aplausos tocó mi alma. Médicos, enfermeras, matronas, técnicos en enfermería, aplaudían a mi persona y a otros 5 compañeros. ¿La razón? Me dijeron que sin nosotros este lugar sería un desastre y gracias a nosotros que manteníamos este lugar limpio, aun sabiendo los riesgos del momento, no desistíamos. Jamás me habían agradecido en ningún otro lugar por hacer mi trabajo. Menos mi rubro. Pero acá. Acá fue distinto. Acá dónde estamos al límite. No importaba mi raza, ni mis raíces. Era yo. Un héroe más, junto al equipo que combatía a diario.



Al noveno día, me dieron a escoger si, cambiar de lugar o quedarme.

Rechacé la opción de retirarme. El miedo se había ido y la sala 19 se convirtió en mi trinchera.

Al décimo octavo día, fue mi turno de despedir al hombre de 45. Se había recuperado.

Comenzó un doble zapateo y un aplauso. Me llamó la atención el ritmo. Lo conocía. Me uní a la fiesta. *-Pum-pum-paf, pum-pum-paf-*, resonaba por los pasillos, mientras un técnico que sabía inglés comenzó a cantar en voz alta. *We will rock you*, resonaba por el salón 19. La tonada perfecta para vencer...

Diego Gonzalo Barraza Orrego

Chile



18 de abril de 2020

### **MÉDICOS QUE ANIMAN A RESISTIR**

Dando la talla XXXL

Primeros en la lucha. Salvar vidas, su trabajo, alargar la salud y la felicidad. Y ahora, que todo se viene tan abajo, ¿qué?, se preguntan ellos. Hay que dar la talla XXXL, la de la obesidad, aunque sea ella insalubre. Hay que anhear conocimientos, virtudes, amor. Y lo hacen.

Es su momento de profesión, de bata blanca llevada con pasión y control. De ofrecerlo todo por todos: conocimientos, tiempo, investigación, su propia salud arriesgan también, su miedo existe, pero no se quedan en casa, no. Ellos están al lado del enfermo y le alimentan con consuelo y esperanza, aunque su lágrima salga al girarse para salir por esa puerta, tantas veces cruzada para pedir lo mismo: ánimo y resistir. Sabiendo... que los servicios funerarios están muy pendientes de esa planta, de esas puertas por ellos atravesadas.

Sin embargo hasta el último suspiro de cada paciente grave, ellos mantienen viva su fe y su dedicación.

Se ponen en su piel, se identifican y por eso sabiendo que a ellos les toca ese rol, los ayudan, a vivir si es posible, a morir si es imposible. Y todo está bien.

El llanto de las familias es su peor música, pero cada mañana vuelven a despertar con ganas de batallar con la muerte, creyendo que no siempre saldrá mal y deseando, porque no, algún milagro.

Ellos corren calle arriba, ellos corren calle abajo, olvidaron los caprichos y ayudan a sus hermanos, blancos, negros, altos, flacos. Su premio son sus sonrisas, su mano que se estrecha amiga. Ellos suben, bajan, sufren, pero su casa es cuidarnos. Se quedan pues con los enfermos, en casa mejor que en cualquier parte en estos casos de pandemia, no hay como salvar viditas, con valentía y coraje.

Ellos luchan con guantes, y temen a contagiarse... Se le agradece su gesto, se le agradece su saber estar. Se le agradece el estar también. Y tanto se le agradece, que ya no más se puede, ya no hay más.



Y por eso escribo estas palabras para apoyarles, si puedo, animarles a resistir, así como animan ellos... pero creyendo que al salir de sus tímidos recuerdos, les dejaré sembrada una semilla, que les mantendrá despiertos, para seguir dando amor, por tanto y tanto querernos.

Gracias por estar, demostrar, aconsejar, arriesgar, luchar, reaccionar, animar, seguir y despertar cada mañana por nosotros.

Peregrina Flor



19 de abril de 2020

### ALIENTO

Nosotros elegimos quienes somos. Ustedes ya sabían que iba a pasar esto, que iban a tener que pasar al frente sin haberse preparado, siendo sorprendidos. Sin embargo, ustedes eligieron la vida que viven. Aunque a veces tengan miedo, sepan que son los indicados, son los elegidos para ponerse primeros. Son los más fuertes aunque lloren. Son los que dan la vida muchas veces, si, ustedes dan la vida, me refiero que les llega alguien y le salvan la vida. Ahora les parece que no tienen armas pero se prepararon para aunque no se tengan armas se tiene la convicción, aunque flaqueen porque se quedan sin respuesta, por no ver un final, no se preocupen, el final está a la vuelta de la esquina es que seguimos buscando. Siendo las circunstancias que fueren, ocúpense de sentirse vivos. He muerto muchas veces fue doloroso y he vuelto a la vida. Mi vida es sufrimiento el noventa por ciento del día, sin embargo elegí esta vida aunque tenga discapacidad mental yo la vuelvo a elegir. Aunque parezca cruel el ver personas que estaban peor que yo me hizo bien, me hizo un clic. No crean que siendo intocables vamos a estar mejor. Lo vulnerables que somos, la humanidad que tenemos es la que nos hace más fuertes. Pero sobretodo repito el mensaje es sentirse vivo. Mientras ustedes pelean en el frente, nosotros peleamos en la espalda. Sepan que aunque no tengan alas pueden volar. Yo pude volar y si yo pude, ustedes pueden. Sepan que hay un lugar a donde vamos los que perdemos la conciencia. Ahí no va lo malo, ahí se puede caminar en el aire. Ustedes tienen el poder, tienen la voz, hablen pues escuchan. Nosotros los escuchamos. Acuérdense que se cura con todo no solo con el conocimiento. Aunque no lo sepan algo viene de arriba y se los da. Canten para que les vuelva el alma. Repitan los sonidos sanadores. Tal vez es el eco dentro suyo. Si tiemblan es normal, muchos no lo controlan. Ustedes tienen el control aunque no lo crean porque aunque no se ve lo enfrentan como los ciegos y usen la ecolocación para anularlo. Se trata de dejarlo sin defensas. Ustedes tienen las mejores defensas: la palabra y nosotros las sembramos, las cuidamos. Damos aliento y eso es vida.

Karina Obertini



19 de abril de 2020

### **UNA LLAMADA COMO UN ANCLA**

No fue el agotamiento, aunque llevaba horas al pie del cañón: o mejor, al pie de aquellos lechos de enfermos, que zozobraban cual frágiles botes entre el oscuro oleaje de la marea de la pandemia. Tampoco se trató de las tensiones, los contratiempos que vivía; aunque, escocieran. Hacía tiempo que se había habituado a esos conflictos en su profesión, como un viejo marinero a los embates del mar durante sus travesías en momentos de tormenta. Sí, esta vez se redoblaban el tamaño de aquellas gigantescas ondas de temor y dolor, al ser una situación extrema. Pero no fue nada de eso.

El detonante se hallaba en una simple llamada de teléfono, una llamada en mitad de la densa niebla que cubría de fatiga y miedo su hospital. Ni siquiera fue una llamada que hiciera ella misma o que la tuviera como destinataria. Sin embargo, no podría quitársela de la cabeza, no la olvidaría jamás.

Se lo pidieron como un favor. Ella sabía que el paciente estaba casi sin fuerzas, que ese gasto físico y psíquico podría afectarle, restarle esa migaja de energía que apenas conservaba... Mas, aun así, se lo concedió.

Tomó su móvil y, luego, traspasó el dispositivo a las manos enguantadas de Javier, el deteriorado Javier. Entonces, las voces emocionadas de su mujer y su hija, cruzaron el océano infinito de su soledad y aislamiento, y dejaron caer sobre él una suave lluvia de ternura. Durante ese ratito, aquella tempestad de sufrimiento, que lo anegaba todo, amainó, se sosegó. Apareció una pequeña estrella de ilusión y esperanza, como esos destellos que se reflejan ciertas noches sobre la superficie del agua. Esa estrella chiquitita eran los ojos de Javier, antes agonizantes en su vapuleado cascarón, que revivían por un instante. Esos ojos retornaron del hondo lugar del desaliento en el que hacía tiempo naufragaban.

Ella lloró con un cariño roto, como las primeras veces que había atendido a enfermos en situaciones límite. Hacía tiempo que no le pasaba, pues la piel se nos va robusteciendo en esto. Se sintió como una capitana, sobre la cubierta de su nave, que presencia con admiración el estremecedor rescate de uno de sus tripulantes.



Ahora, entre las sombras de la noche y de la epidemia, todavía con la humedad en sus mejillas, notaba aquella llamada dentro de sí como un ancla, una hermosa y firme ancla. Sí, un ancla que refrenaba su zarandeado bajel y lo fijaba en un puerto de sosiego y paz. Esa llamada era un ancla que hundía su sólido hierro de esperanza en el turbulento fondo del corazón. Con ella, bien agarrada entre las rocas submarinas de su interior, supo que a la mañana siguiente volvería a desplegar las velas y a cruzar, briosa, ese convulso mar que la esperaba retador.

Javier Barraca Mairal



20 de abril de 2020

### EQUIPO

Cuando sale de casa le gusta contemplar las ventanas de sus vecinos decoradas con arcos-iris infantiles y frases de ánimo: Todo saldrá bien. Las mismas que encuentra en la parada del bus: Vamos a vencer. Un chute de motivación, como le gusta decir, para afrontar otro duro día de trabajo en el hospital. Y si siente flaquear las fuerzas, rescata del móvil esos emotivos memes del WhatsApp donde Superman entrega a un sanitario su capa de superhéroe. Pero ese día va a necesitar una dosis extra. El abrazo de sus pequeñas hubiera bastado, pero se tiene que conformar con un beso a través de la pantalla del ordenador en una videollamada a casa de los abuelos. Ese día, como digo, va a necesitar una dosis extra porque sus sospechas se han confirmado.

- ¡Mayday, Mayday, me han dado! - informa a los compañeros tratando de emular las películas bélicas con una sonrisa cargada de tristeza. Pero no llega a llorar. Y no lo hace porque sabe que está en buenas manos, las mejores.

-Nada de Mayday - le contesta su superior - se trata únicamente de un descanso. Te vas al banquillo para salir a la cancha más adelante. Somos un equipo. Y todavía queda mucho partido.

-Entonces ¡cambio, míster! - dice en el instante en el que la calle estalla en aplausos.

Raúl Garcés Redondo



20 de abril de 2020

### **LA PRIMERA VEZ**

Pasaron minutos, aunque parecieron horas. Las gafas se le empañaban con la mascarilla puesta. Era su primera vez. La primera que se enfundaba un traje EPI, la primera vez que entraba en la UCI, la primera que miraba al miedo a la cara. Le temblaban las rodillas. Entonces miró a la enferma. La vio encogida, la vio mayor, la vio tan vulnerable... Eso le dio fuerzas, no podía desfallecer, ahora no, ante ella no.

Luego empujó la camilla por aquel pasillo interminable. Mientras lo hacía imaginó en qué estaría pensando la mujer. A lo mejor no pensaba, simplemente se dejaba llevar a su destino, el que fuera. La vio con los ojos cerrados, y supuso que su mente haría un esfuerzo único en soñar que abandonaba el hospital de una vez por todas. Y aquella enfermera novata que entraba por primera vez en una UCI, que temblaba como un flan y que no podía limpiarse las gafas cada vez más empañadas entendió que ella estaba allí para hacer realidad ese sueño.

Entonces decidió que haría algo más que dejarlo todo en manos de la ciencia, y cuando sedaron a la mujer y la conectaron al respirador, se colocó a su lado y empezó a hablarle. No supo realmente por qué, pero las palabras le salieron a borbotones, y le habló de lo que le habían temblado las piernas aquella primera mañana y de que era su primera vez y de aquel vaho que le empañaba las gafas. Le habló de su padre, tan mayor, que cada mañana salía al alféizar de la ventana con migas de pan en las manos para dar de comer a los pájaros. Le habló de los pájaros, que iban de aquí para allá delante de los ojos de su padre dibujando trazos de libertad delante de él. Le habló de días soleados y de cielos azules, de los momentos felices que construían la memoria, y del paso del tiempo que va modelando las vidas. Las nuestras. Y entonces divagó con que todo era un libro abierto por escribir, el suyo todavía con muchas hojas en blanco, tan joven era, y el de ella, que sería seguro un cuento precioso al que aún le faltaban demasiadas páginas por completar. Le dijo que nadie puede dejar un cuento a medio escribir, y que, aunque solo fuera por eso, debía resistir.



Estaba agotada, pero le dio igual, sabía que era un juego a todo o nada, y por eso siguió modulando su voz como si fuera una canción interminable, en un soliloquio que ella convirtió en conversación con la fuerza de su propia voluntad. Pensó que estaba llenando a la mujer de palabras, y eso le pareció muy buena idea, que no fuera solo química lo que pudiera curarla. Y así siguió durante horas escribiendo su propio cuento para que la mujer pudiera contarle algún día.

Cuando finalmente la vio sonreír, se quitó las gafas de una vez y las limpió concienzudamente.

Ignacio Martínez Buenaga



20 de abril de 2020

### **¡HOLA AMIGOS!**

Sobra decir en la situación en la que la mayoría nos encontramos.

Yo, personalmente, estoy sola en casa, pero para nada me siento así ¿por qué? Porque constantemente tengo llamadas de teléfono de amigos, familiares, hijos, nietos, sobrinos, hermana... Además, a menudo hacemos videoconferencia con los niños de la guardería a la que voy como voluntaria, también he hecho un video con ellos que se ha visto en la T.V.R. y eso es un gran subidón, verlos como se entretienen, haciendo juegos con sus papás y lo bien que se portan (los niños sobra decir que son la sal de la vida). También tengo contacto con la residencia de mayores a los que echo de menos. Hasta ahora (y que sea por mucho más tiempo no hay ningún caso de coronavirus), con ellos no tengo contacto solo las noticias que me dan cuando llamo a la resi. También tengo contacto con el voluntariado de PROA que hago en el colegio “Vuelo Madrid Manila”, con la fundación promete. Todas las profesoras con las que tengo relación son estupendas, sobre todo con la que estoy en clase, Julia, que por cierto me han dicho que este curso por lo menos PROA ya se ha terminado. Es una pena sobre todo por los niños de entre 10 y 11 años que lo necesitan mucho, pero las circunstancias mandan.

Pues además de estas cosas, también hago algo por mi cuenta. Lo primero cuando me levanto por la mañana es dar gracias a Dios por un día más de vida, y al mismo tiempo pedirle que se lleve a ningún sitio y haga desaparecer por siempre este maldito virus (espero que me haga caso).

Después me aseo y desayuno igual que si fuera a ir de paseo a la calle y paseo, pero en casa. Hago un poco de ejercicio, no mucho, porque en casa me da un poco de pereza, luego hago algunas llamadas de teléfono para preguntar por la salud a mis amigos y familiares y tras comprobar que están todos bien me pongo a meditar y pienso, ¿de dónde ha podido salir tanta gente buena? Pero por otro lado creo que siempre han estado entre nosotros, pero los buenos son silenciosos y apenas nos damos cuenta de que existen hasta que por una causa como esta, sin dudarlo han salido todas a la vez a comerse el mundo y se lo van comiendo poco a poco, pero también el mundo se los come a ellos, pues ya tenemos unos cuantos de estos héroes fallecidos, y muchas miles de personas mayores y no tan mayores muertas, igualmente yo me pregunto, ¿Cómo una cosa tan pequeña puede hacer tanto daño? Pero no encuentro respuesta, solo quiero pensar que un día no muy lejano hayamos podido superar este socavón.



También la respuesta del ciudadano está siendo ejemplar, pues siguiendo los mandatos de los extraordinarios sanitarios, hemos dejado las calles vacías, solo anhelo poder volver a llenarlas. Los parques con el bullicio de los niños y los mayores sentados en los bancos comentando con tristeza y también con alegría por haber podido con esto.

Yo por mi parte solo deseo lo mejor para todos (sin olvidar los aplausos de las 8) y que de alguna manera volvamos a ser felices de nuevo y nos queramos mucho muchísimo.

Un abrazo

Begoña Rejado Corcuera  
Logroño (La Rioja).



21 de abril de 2020

### **AMAR LA PROFESIÓN, VIVIR LA VOCACIÓN**

Muchas emociones, muchas experiencias, muchas lágrimas, mucha frustración y mucha tristeza.

Mucho miedo, impotencia, desolación, sufrimiento, soledad...

Y en medio de todo ello, mucha esperanza, dedicación, trabajo, compromiso.

Nada de heroísmo, pura profesionalidad, pura vocación sanitaria, médica, humana.

Cómo no agradecer a tantas personas, particularmente del sector de la salud, su dedicación, y profesionalidad, su humanidad y vocación.

Esta es la lección más bella para toda la sociedad, la vocación humana, reflejada en la vocación por el cuidado de la salud de las personas, de la comunidad.

Reflejado en la vocación que, desde dentro, impulsa a dar lo mejor, con entusiasmo, con fatiga, pero superada por la energía. Vocaciones compartidas en equipos.

El sentimiento de *estar en lo tuyo*, de hacer el BIEN con mayúsculas, de saberte que el baremo ético lo has marcado tú. Sin necesitar sirenas, ni aplausos ni medallas; ni los monumentos que vendrán.

Saberse recompensado en la conciencia personal, colegial y comunitaria, sentirse *llamado a*, y *estar en*.

Una lección de vocación y profesionalidad para toda la sociedad, que no debemos olvidar, y que es válida para todos los sectores, la enseñanza, el comercio, la abogacía, la arquitectura... para la vida en comunidad con espíritu de servicio y con plenitud vocacional plasmada en profesionalidad cotidiana.

A todas las personas que dedicáis lo mejor de vuestra vida: vuestra vocación y profesión a generar salud, vida y esperanza. Gracias.

Fernando Jesús Almansa López  
Logroño, La Rioja



21 de abril de 2020

### **ESPERANZA**

Y si tu no fueras  
Manantial donde bebo?  
Luz de mis tinieblas?  
Frescura en mi desierto?

Y si no hay metas?  
Ni estrellas en el cielo?  
Ni semillas nuevas  
En los surcos abiertos?

Pero tu estás en mi vida  
Sin apenas ser visto  
En susurros de tu melodía

En las huellas del camino  
Inconfundible guía  
Para mi ser peregrino

Carlos Armas Sáenz  
Logroño, La Rioja



22 de abril de 2020

### TIO LITO

Te escribo para decirte que estamos bien. Vos nos habías dicho que nos cuidemos, pero la verdad no te entendí. Un virus, dijiste. Y yo pensé, hubo tantos virus. Pensé en el VIH, cuando viajé a Europa en el '86. Pensé en el Ébola. Después me aclaraste que era respiratorio, y yo no quise contradecirte, vos siempre fuiste el genio de la familia. Pero pensé, también tuvimos la gripe Aviar, Influenza... Y aquí estamos. Sobrevivimos.

Pero tenías razón el CoronaVirus, arrasó. No pensé que iba a ser tan terrible. Mamá, que es la más expuesta, por suerte se cuida. Vos sabés como es la vieja, si no sale a dar una vuelta, se pone como loca. Pero la mantenemos a raya. Y le regalamos una máscara, de esa usan ustedes, y le da el pie para contarle a todo el mundo que su hijo es médico. Entonces es la primera en bajar línea a todas las comadres: lavarse las manos, mantener la distancia... Es muy divertida ver a mamá, en la cola del banco, dando consejos. A un metro de distancia, por supuesto. También dejo que venga conmigo a hacer una comprita de supermercado... ¡Me levanto a las seis de la mañana para ir en el horario de los abuelos! Está a full con las redes. El otro día vino y me dijo que una marca de jabones, le propuso ser "influencer"... Primero pensé que estaba loca. Después averigüé que era ser "influencer". Cuando vi los seguidores que tiene en Instagram.... ¿Te imaginas a la vieja metida en el marketing digital?

Hermano querido... ¿Cómo voy a hacer para contarle?

Los mellizos no salen ni por casualidad. Ellos no tienen problema, usan las netbooks del gobierno. Están a full con las clases, tienen una maestra bastante motivada, que los está bombardeando con tarea todos los días. Te soy sincera, me hincha un poco las pelotas... ¡No hacen tanta tarea cuando van a la escuela! Pero, aunque parezca increíble, después de un mes de cuarentena, están felices. Hacen gimnasia en la terraza, hablan con los amigos, se reúnen en ZOOM y Daniela preparó la torta de manzana que tanto te gusta...- Voy a hacer la torta del Tío Lito. -, me dijo es sábado.

No sé si voy a poder seguir.



Antonio sigue yendo a trabajar. Es el que más sale. Se cuida mucho. Se desviste cuando entra y directo a la ducha. Ahora le dieron la seguridad de La Bernalesa una planta textil que estaba parada, y que empezó a fabricar barbijos y ropa descartable para médicos. Ahora que están los dos en casa, los veo hablando mucho con Mariano, que es el que más sufre, pobre, está en la edad en que necesita estar con los amigos y tener a la novia, cerca... Tiene 16 años. ¿Te acordás cómo estabas vos con Ernestina a los 16? ¡Te hacías 400 kilómetros para verla! ¡Imagínate cómo está él!

No creo que alcancen estas líneas para ponerle palabras a tanto dolor, pero bueno, vos sabes que me gusta escribir. Y fue tan grande el amor entre nosotros, que podría seguir. Y seguir. Por lo menos, para tranquilizarme y ver cómo hago para contarle a mamá. Antonio. A los chicos. No sé cómo voy a hacer.

Ahora... Decime una cosa: - ¿Vos te cuidaste?... - ¿O fuiste el canchero de siempre? ... -Lito.

El otro día, escuche a Antonio hablando con Mariano. Le preguntó si con este lío del Corona Virus, todavía tenía quería seguir siendo médico. El dijo que sí. Entonces Antonio le preguntó por qué. Por qué no ser contador, o licenciado en sistemas. Ganan más y arriesgan menos... Y Mariano le contestó divertido: -Yo quiero ser un héroe como el Tío Lito. Antonio, muy serio, le dijo: -Mirá que te podés morir. Y Mariano, después de unos instantes, le contestó con una madurez que jamás había escuchado:

-Todos nos vamos a morir... -La diferencia es como vivimos. -

...

Ese es tu legado, querido hermano.

Beto Bardavid



22 de abril de 2020

### **CUANDO TODO EMPEZÓ**

Cuando todo empezó... parece que no hace tanto tiempo si lanzamos la vista atrás y agarramos el calendario. En circunstancias normales estaríamos hablando de un acontecimiento o un evento y diríamos hace un mes y medio que hicimos tal cosa y sonreiríamos... no hace tanto...

... Pero no son circunstancias normales lo que nos ha pasado, lo que nos está pasando, llevamos 39 días en una cuenta que comencé cuando todo empezó hace ya más de 6 semanas ...

... Nos dijeron, era necesario porque tenemos que dar tiempo al sistema sanitario para que no se colapse, porque un virus que se instauró en nuestro mundo que creíamos perfecto, no dejaba de crear un rastro de destrucción. Lo oíamos en los medios, parecía lejano, algunos comenzaron a protegerse, nosotros lo hicimos también un poco más tarde, lo seguimos haciendo ...

... Y mientras, las cifras, frías, terribles, destructivas, nos dicen que tantas y tantas personas se contagian a diario, miles de ellas, cada número tiene una cara, una historia que se paraliza, quizás pueda continuar un poco más adelante, quizás, tenemos esperanza... Y las otras cifras, más frías aún, más terribles y destructivas aún, más dolorosas aún, comenzaron a subir y subir y subir... Todas y cada una de ellas tenían un rostro, una historia, esta vez sí que rota e inconclusa sin un final que reconfortara. Me niego a pensar que eran, quiero y deseo creer que todos y cada uno de esos números que van sumando, pronto sumen en esperanza, y que esos rostros sigan siempre con nosotros en nuestro caminar diario.

En este impase de tiempo que estamos dando, que nos pidieron y obligaron a dar, hemos aprendido y lo hacemos bien, que la mejor manera que tenemos de colaborar y ayudar a las personas que día a día se sitúan al frente de este combate sin cuartel del virus (ni siquiera quiero darle más protagonismo llamándole por su nombre, es un virus), nuestros sanitarios, todos y cada uno de ellos, que cada día nos ofrecen lo mejor de sí mismos, y a veces su recompensa es la de engrosar también esas cifras terribles... por ellos y por nosotros lo hacemos cada día.

Nos levantamos, nos asomamos a la ventana, amanece o ya el día ya va avanzando, nos fijamos en la luz, quizás, el sol lo buscamos, no lo vemos, hay nubes, niebla o llueve, pero ahí está, aunque no lo percibamos, siempre está presente y nos acompaña en esta dura tarea diaria.



Pensamos, pronto pasará, volvemos a escuchar, nueva prórroga, lo hacemos bien, continuamos, que sea la última queremos y rogamos (significará que todo va mejor), queremos sentir el aire, el frío, la lluvia, el calor y disfrutar de ello, parece que tendremos que esperar un poco más... otra vez.

Pero lo haremos, no me cabe duda alguna porque el camino que iniciamos un lejano, lejano día, apenas 6 semanas y media, llegará a su fin, nada dura para siempre, ni siquiera esto que nos ha descolocado totalmente y cada uno nos volvemos a recolocar con nuestras emociones que parecen un tiovivo, arriba abajo con gran despliegue de todas ellas, las manejamos, las reconocemos, son nuestras compañeras de viaje en este extraño caminar al que se suman nuestros pensamientos, nuestra parte racional y analítica y la más afable que dedicamos a los que nos cuidan y protegen a diario, siempre presentes, todos nuestros sanitarios.

Saldremos, a quien dice que seremos diferentes, que iremos a una nueva normalidad, quizás, yo creo que seguiremos siendo nosotros mismos, los que éramos antes de este tiempo entre paréntesis que estamos viviendo y durante un tiempo (ojala sea largo) seremos sí, más conscientes de las pequeñas cosas que teníamos y que de golpe dejamos de tener y disfrutar... y la nueva normalidad... quien define y dictamina que es la normalidad, será la que nuestra sociedad y cada una de las personas que la conformamos queramos que sea.

Y mientras llega, como cada día escribo y paso lista (estáis ahí, estamos ahí, sonrío), caminamos hacia nuestra meta, paso a paso porque lo hemos aprendido y lo hacemos bien, muy bien, algunos dirán, demasiado bien, con todas nuestras fortalezas renovadas cada día, estamos llegando y la meta está más cerca si cada vez más cerca.

M<sup>a</sup> Ascensión Briz Corcuera  
Psicóloga R-00072  
Logroño. La Rioja. España



22 de abril de 2020

### **EL AUXILIAR**

Se sentía agotado y hundido. Necesitaba abandonar por un instante aquel averno. Salió el exterior y lo encontró en la esquina que daba al pasadizo por donde entraban los vehículos de reparto de mercancías y retirada de deshechos. El lugar se hallaba vacío, era lo que buscaba. Ahora necesitaba estar solo con sus pensamientos y dejar atrás por un momento aquella locura.

Se apoyó en la esquina para que la sombra le hiciera invisible por un momento de las miradas ajenas. Sintió el peso del equipo que llevaba encima, para evitar el contagio, como una losa. Transpiraba notando como el fluido emanaba de sus poros recorriendo su cuerpo sin encontrar un destino concreto. Necesitaba respirar, así que, con sumo cuidado desplazo la mascarilla de su rostro para que una bocanada de aire entrara pura a sus pulmones.

Esto parecía no tener fin haciendo que se desesperara a veces. Gente y más gente sin cesar de llegar, sin poder apaciguar aquellos rostros de pánico que deformaban los gestos de sus caras.

Era una lucha titánica contra el caos que se había adueñado del hospital. No hacía más que empujar camillas y sillas de ruedas de un lugar a otro. Corría con las personas que llegaban intentándolas llevar a la esperanza y la cura.

Conocía la miseria que la enfermedad provocaba, el dolor que devoraba los cuerpos y como los enfermos se sentían humillados pues creían que en estado perdían su dignidad. Pero aquello, había brotado de súbito y expandiéndose sin ningún control, como si alguien hubiera lanzado una cerilla y prendido el bosque.

Quisiera olvidarlo, pensar que era un mal sueño o un mal día, pero resultaba imposible. Compañeros trasladándose rápido y solicitando constantemente ayuda, no se lo permitía. Estaba ahí en medio de la tormenta sobre un ínfimo bote, pero debía vencerla para llegar a la orilla. La realidad les empujaba a precipitarse por el abismo, pero se habían convertido en un muro que resistía el embate de esta fuerza descontrolada.

Si al menos estuviera Charo, pero Charo no estaba, había resultado herida en aquella refriega, con Charo a su lado sería otra cosa. Hacía tiempo que supero el pánico a infectarse, lo idea estaba desterrada de su cabeza. Sentía deseos de estar en casa, pero al mismo tiempo, sabía que este era su lugar.



La impotencia les golpeaba salvajemente, haciendo con algunos lloraran, pero estaban seguros de que pronto cerrarían la grieta por donde se vertía toda aquella agua. Estaba seguro de eso, que los que ahora les dominaba arteramente sería vencido y expulsado de la tierra. Lo importante era vida y hacer que los demás vivieran.

Respiro profundamente el aire de la tarde. De pronto se dio cuenta que frente a él estaba uno de los médicos que le hizo una señal para que le siguiera. No lo pensó, se subió la mascarilla y siguiendo al doctor, se dispuso a vencer al dragón como un renovado San Jorge.

Juan Colmenar Campanario



23 de abril de 2020

### **TIEMPO A LA VIDA**

Despertó sumida en un desasosiego absoluto, parecía expulsada del mundo onírico contra su propia voluntad, en completo silencio, en completa soledad. Si de ella hubiera dependido habría seguido defendiéndose de esa realidad en la que se encontraba inmersa, viendo cómo era torpedeada una y otra vez por aquellos desconocidos a los que prestaba su fortaleza y parte de su alma.

La plena consciencia aún no había regresado cuando Argenta se incorporó de medio cuerpo en la cama, estaba oscuro y apenas podía delimitar el contorno de los elementos que componían su habitación por una hebra minúscula de luz que se filtraba a través de las cortinas. No supo ni quiso adivinar la hora que podría ser, el cansancio la atenazaba e ilógicamente le impedía seguir durmiendo. En ese estado, como sufriendo los efectos de un narcótico, avanzó hacia la ventana; ansiaba percibir la realidad para dar sentido en ese instante a su existencia, era preciso ubicarse frente al mundo, frente al universo. El desplazamiento ágil e inconsciente de la mano en las cortinas la golpeó de frente en forma de rayo lumínico que la hizo echarse hacia atrás a la vez que cubrirse los ojos con el mismo brazo que había ejecutado el movimiento. Un tiempo pasó, que no atinó a calcular, hasta que sus ojos y todo su cuerpo se habituaron a la nueva situación, acto seguido se acercó a la ventana y miró por ella para cumplir el objetivo propuesto. Lo que vio afuera la inquietó en exceso, si bien identificaba su ciudad y por ende su casa desde la que miraba, apreciaba algo inusual, fuera de lugar. Su ciudad habitualmente llena de vitalidad, la contemplaba desierta como muerta ante sus ojos; “¿dónde estaba la gente?” pensaba en un movimiento lento y aturdido de las señales eléctricas de sus neuronas. El silencio persistía a su alrededor como un manto de hielo que cubre cualquier hálito de vida, el frío que la envolvía y que había acabado con su mundo mientras dormía.

Abatida por el cansancio y la desesperación volvió a sentarse en la cama, con las manos sobre el rostro acariciaba los brotes líquidos que manaban de sus ojos con el único destino el que la gravedad les brindaba. De repente sonó el despertador y a la velocidad de la luz la realidad afloró al consciente de Argenta con una clarividencia inusitada. La energía desbordó sus terminales nerviosas, la vitalidad inundó su alma, la alegría llenó su espíritu; sabía quién era y lo que tenía que hacer.



Como cada mañana Argenta marchó hacia el trabajo en la unidad de cuidados intensivos del hospital de su ciudad, feliz, con un mensaje claro en su mente. “Este virus lo paramos entre todos”.

Hay que darle tiempo a la vida o la vida no nos dará tiempo.

Pedro Pradillo Manzanero  
Miguelturra, Ciudad Real



24 de abril de 2020

## **EL CORONAVIRUS**

Erase una vez, un virus, no un virus normal no, el rey de los virus, se llamaba COVID-19, pero le gustaba que lo llamasen "Coronavirus".

Vivía en Wuhan, China, y habitaba dentro de los animales, se entretenía viendo sus costumbres y se divertía ya que no había dos iguales, aunque el ser humano le parecía el más raro.

Un día se aburría de los animales y comenzó a entrar en los humanos y a investigarlos, se extrañó por que dejaron de salir de sus casas, salió en todos los telediarios de China, era famoso, la gente no salía por su culpa, y eso le encantó.

Decidió explorar el mundo, quería dejar a todos los niños sin salir, quería causar el caos, sería el virus más famoso del planeta!

Comenzó por Europa, logró aterrorizar poco a poco a todos los países del mundo, era el mejor momento de su vida.

A las semanas se asustó, ya que todo el mundo salía a sus balcones a aplaudir, a bailar... el quería causar el caos no la felicidad.

También le daban miedo los coches de la policía, las ambulancias y camiones de bomberos a los que todo el mundo aplaudía, pero lo que más le aterraba eran los médicos y enfermeros con los que combatía día si día también. Estaban logrando curar a muchas personas, esos eran los peores.

Infectó a varios y se llevó a personas inocentes, pero los sanitarios con el apoyo y la ayuda de la gente, lograron que el virus muy triste volviera a Wuhan, y vivió la vida más aburrida del mundo en los animales, hasta que los científicos encontraron una vacuna y consiguieron matarlo.

J. P.C. 15 años.



24 de abril de 2020

### **MI FAMILIA AGRADECE**

GRACIAS, lo digo con mayúsculas. Queremos daros las gracias.

Hemos perdido a mi padre estos días. No ha padecido el virus, pero le engulló la pandemia. Entró en la planta 2 del Hospital San Pedro. Allí nos dijo adiós, lenta y plácidamente. Yo no he podido ir, lo han hecho mis hermanos. Los habéis recibido con el calor de unos ojos que expresaban la lucha. El personal se desvive por el que llega enfermo, y calma a los que acompañan. Vuestros ojos transmiten una confianza ciega en que haréis todo lo posible.

Quiero daros las gracias. Muchos de los que habéis cuidado se han ido sin remedio. Pero se fueron tranquilos, arropados. Habéis sido los hijos, esposos y amigos que no pudimos acompañarles.

Gracias, muchísimas gracias. Porque nos habéis hablado más cercanos que nunca. Médicos, enfermeras, limpiadores... habéis sido familia en los momentos más duros. Se ha usado el teléfono como una herramienta terapéutica más. Habéis cuidado nuestra salud de una forma integral, cuidándonos del virus y cuidando esa parte que nos hace humanos, la salud emocional. Todo el personal le llamó por su nombre, le cogió de la mano cuando se impacientaba, le decía un piropo cuando se dejaba hacer, le peinaba un poquito el pelo que se veía. Y tras días de lucha, animando a los suyos cuando se acercaba el final.

Y gracias, un millón de gracias porque con todo ese esfuerzo lo estamos consiguiendo. Tras el duro trabajo, cada vez son más los que salen a casa. Ya se acerca la luz tras los días tan negros. Lo conseguiremos entre todos, vencer a la pandemia y aprender que lo más importante somos las personas. A partir de esta crisis vamos a ser más fuertes, más empáticos y más solidarios que nunca. Y en gran parte es gracias al ejemplo que recibimos de vosotros.

Hoy estamos en casa haciendo lo que podemos, el que más y el que menos por que todo se acabe. Cada uno ayudamos desde nuestro puesto a que el país no se pare, apoyando a los que más cerca están de la línea de fuego.



Cuando todo termine, dejadnos a nosotros que os cuidemos con mimo. Dejad que lo hagamos como mejor sabemos: escuchando, ese bálsamo que calma todas las heridas. Contadnos los miedos que sufristeis, lo mucho que pesaban las horas de trabajo, el calor que despiden todas la mascarillas, la labor que supone vestirse y desvestirse, las lágrimas que llegaban muchas veces a casa.

Aquí estaremos entonces, no olvidaremos vuestro esfuerzo. Os abrimos el alma porque ya estáis dentro de ella.

Gracias.

Blanca González Gaitán.  
Psicóloga Col. R-00181



24 de abril de 2020

## ¿PANDEMIA?

Cuando me levanto por las mañanas pienso en lo que la gente pensaba al principio.

Esto no es nada.

Pero al día siguiente al salir de la escuela me dice mi padre que tendría que quedarme en casa durante un tiempo. Y que mi madre había ido a comprar al supermercado, cuando vino a casa nos contó que no había casi comida y que daba pena.

Y ahora todo el mundo pensamos en que ocurrirá al final, cuando acabará...

Todo el día estoy pensando en que es muy aburrido estar en casa sin poder ver a la familia, sin ir al colegio y para mi sin poder ir a natación.

Lo bueno es que como no estoy del todo sola, es decir que estoy con mi mamá, con papá y con mi tata pues no me aburro del todo. También me ayuda el poder seguir haciendo ejercicio, o por las mañanas me distraigo haciendo deberes.

Por otra parte, le quería dar las gracias a todos esos profesionales que luchan contra este virus para vencerlo y poder estar todos juntos. Sé que lo están pasando mal porque tengo a mi prima que es sanitaria y cuando hablo con ella se lo veo en la cara.

Pero ya no solo ponen en riesgo su vida los profesionales también los que tienen que ir a trabajar a la oficina. O las cajeras y los conductores, también les quería dar las gracias.

Mi manera de agradecerse es saliendo cada día al balcón a las 20:00 a aplaudir como si no hubiera un mañana.

Cuando salí una vez mi madre, mi hermana y yo nos preocupamos un poco porque sin saber porque dos ambulancias recorrieron el pueblo con las sirenas puestas y claro nosotras pensábamos que venían porque alguien se había puesto, pero resulto que venían a agradecerse a todos los que trabajan como ellos.



En estos días hay mucha solidaridad y mis padres me dicen que después, cuando esto acabe seremos un país más unido yo pienso lo mismo que ellos, sí que es cierto que habrá gente que no piense lo mismo que yo.

Un día yo me desperté y no sabía lo que me iba a pasar, después de comer como tenía un alambre en la boca se me soltó, entonces mamá tubo que mandarle al dentista una foto.

Al día siguiente le llamaron a mamá y le contaron que al día siguiente tenía que bajar al dentista, es decir; salir a la calle.

Mi sensación era como si no habría salido a la calle nunca, y tenía miedo de contagiarme.

Después no he vuelto a salir.

Por último, quería decir que siento mucho, ya que hay gente que está pasándolo mal porque un ser querido está en la U.C.I, muy grave y no saben si lo volverán a ver, o han perdido a algún ser querido o lo que es peor que lo han perdido y no saben dónde está.

MUCHA FUERZA Y ANIMO A TODOS Y TODAS.

E. G. S. 11 años 



25 de abril de 2020

### **AL FINAL DEL TÚNEL**

El Coronavirus podrá con Ernesto

Ernesto... al final del túnel no espera más que el cielo, la paz te invadirá, aquella que no has conocido cuando estabas vivo más que estando conmigo. Por fin descansarás, lo que no habías podido, la forma de tu cara se dibujará en las nubes blancas para que tus familiares puedan verla, así como yo he visto las caras de tantos muertos desconocidos en ellas dibujadas, incluso de animales.

Al final del túnel, viajarás muy alto, sin avión, sin cohetes. Al abandonar tu alma el cuerpo, viajarás sólo en una dirección: la ascendente. Dicen que los ángeles tienen alas, no lo sé, pienso que las almas pueden viajar unidas de la tierra al cielo, puede que porque Jesús las llame, puede que porque aprendan el camino.

Al final del túnel no existirá el dolor pues no tendremos cuerpos, nuestra casa será... infinitamente grande y tranquila, no existirá el tiempo y el dinero no podrá comprar nada. Al final del túnel no podremos vernos, pero sentiremos unos la presencia de los otros. Puede ser que nos encontremos al final del túnel.

Sólo queda agradecer a los profesionales sanitarios su dedicación y labor, sin descanso y contrarreloj. Tus 90 años iban en contra de mi fe. Nada pudo hacerse. Pero no has sufrido.

Peregrina Flor



30 de abril de 2020

### **ME PREGUNTO**

El sol se impone con fuerza en este día más de responsabilidad obligada al estar encerrados en casa. Desde la terraza, mientras dejo que sus rayos de luz bañen mi rostro, me pregunto si cuando todo esto pase, que pasará, seremos mejores personas de lo que éramos.

Me pregunto si esa estela de solidaridad, que se está viendo ahora, seguirá cuando todo vuelva a la normalidad o si se difuminará como un sueño al despertar.

Me pregunto si de verdad cambiaremos la manera de vivir que teníamos hasta este parón inesperado o si seguiremos viviendo como siempre, rodeados de todos, pero aislados en nuestras mentes, viviendo cada uno a lo suyo.

Me gustaría pensar que sacaremos las nociones positivas de toda esta situación, me gustaría pensar que habrá un antes y un después, que el mundo funcionará más suave, porque todos intentaremos ser mejores personas y que ese altruismo pasará a formar parte de uno de los pilares de nuestra vida.

Por ahora sólo podemos esperar, esperar a que esto vuelva pronto a la normalidad, lo demás sólo el tiempo, que todo lo cura, dirá.

N.R.M.



3 de mayo de 2020

### **ENCUENTRO EN LA GENEROSIDAD**

Para Toño el día comienza a las cinco de la mañana, aunque todavía sea de noche.

Trabaja en una granja cercana a su pueblo, tanto, que no emplea coche, a veces utiliza su bicicleta y otras va dando un paseo cobijado bajo la tenue luz de la luna y dependiendo de la época del año sorprendido por el amanecer.

Para él llegar a su destino y enfrentarse al arduo trabajo es saborear la libertad porque eso es lo que ha escogido. No es que sea un solitario, tiene como no, a sus amigos que le aprecian, aunque siempre les ha parecido un poco raro.

En cuanto llega, su primer saludo es para Amelia una vaca adolescente a la que él mismo ayudó al veterinario para traerla al mundo.

Este mundo que últimamente se ha vuelto peligroso debido a la pandemia que asola países y se ceba con las personas mayores.

Para él no ha cambiado mucho su rutina, aunque se haya declarado el estado de alarma. La tierra y los animales de la granja tienen que ser atendidos sí o sí.

Este chico robusto, curtido por la intemperie y resuelto en sus convicciones ahora se siente abatido y con un gran peso en el pecho, no por él, sino por sus padres, teme que el contagio llegue al pueblo. Allí solo hay un consultorio y un médico y si la cosa se complica tienen que acudir a la capital para cualquier eventualidad superior. Por lo que ha escuchado no podría acompañar a alguno de sus progenitores si algo pasa y las UCIS estaban desbordadas.

También ha oído que hay gente que no puede trabajar debido al confinamiento y lo van a pasar mal por falta de recursos para comprar provisiones.

Mientras prepara los canteros para plantar las alubias decide hacer lo que esté en su mano para aliviar esta situación. Su sueldo lo va a gastar en provisiones que llevará al banco de alimentos.

Ahora sí, coge la vieja furgoneta y se dirige a un centro comercial para hacer esa compra.



Cuando llega al banco de alimentos y pide ayuda para descargar, los ojos del encargado se alumbran como faros. En su cabeza revolotean los cálculos pensando en cuántas familias podrán favorecerse con semejante cargamento.

Entre las personas que van a ayudarles se encuentra Marisa, una joven de sonrisa seductora que no ha dejado indiferente a Toño.

Dentro de las circunstancias se puede palpar la alegría que desprende semejante gratitud.

Marisa también se ha fijado en Toño y dejándose atraer por la idea de conocerlo más, le propone que se haga voluntario.

Cabe la posibilidad que de este encuentro surja algo que sobreviva al virus.

Gina García



4 de mayo de 2020

### GRACIAS

Gracias al mundo y a Dios, por curarme en casa

Sólo eso, gracias a policías, enfermeras, celadores, ambulancias, médicos.

Hubo un momento en que creí que lo tenía. Me asusté, pero me diagnosticaron laringitis. Me fui para casa sin creerlo, sencillamente no era un sitio que cogía enfermos de Covid19. Lo comprendí también.

A pesar de mis 80 años, me traté en casa con antibióticos y paracetamol, por momentos parecía que no respiraba bien y tuve mucho dolor de garganta.

Creo que estar en casa si no es muy grave es lo mejor que puedes hacer también. Vas tomando bebidas calientes, haciendo gárgaras de vinagre y sal, lavando tus manos y con la ducha diaria que no falte.

Me curé, soy uno más que no se contabilizó y se curó en casa.

No fui a un Hospital público porque no llegó a ser necesario. Aunque estuve mal.

Sin embargo, reconozco su labor y nosotros si no estamos graves, tampoco debemos saturarlos en un momento así.

Por eso mil gracias, vecinos, amigos, sanitarios y al mundo en general por tomarse esto en serio.

Consuelo Rodríguez Toja



4 de mayo de 2020

## SEÑALES

Veo señales...

Veo en nuestros sanitarios señales de agotamiento, pero resisten con la esperanza de no incrementar la larga lista de historias interrumpidas, algunas demasiado cercanas.

Señales en los maestros que con horarios infinitos siguen enseñando a sus alumnos a través de las pantallas.

En los cuerpos de seguridad mano a mano con la sanidad.

En los psicólogos, ideando recursos para que descubramos la fuerza que cada uno llevamos dentro y entre todos mantenernos con resiliencia.

En las personas anónimas y gremios invisibles hasta ahora, que día a día mantienen la economía de un país en pausa.

Veo señales... El camino no era el adecuado.

Una sociedad construida alrededor de lo material, donde una ropa de marca te convierte en alguien distinguido y especial, aunque lo de dentro sea superficial.

Donde se busca lo inmediato, mejor ser influencer que cuesta menos esfuerzo y proporciona más dinero además de fama. Los seguidores valen más que los amigos y un "like" más que un te quiero.

Donde lo artificial vende más que lo natural y el poder pesa más que lo esencial y lo personal.

Hemos necesitado un golpe duro para despertar.

Hemos pasado de la comida rápida a elaborar pan casero, a recordar los guisos a fuego lento de nuestras abuelas y las conversaciones alrededor de un brasero.

Ahora que todo se ha parado y los planes son impensables nos damos cuenta del tiempo desperdiciado y los momentos imborrables. La ropa de estar en casa es nuestro fondo de armario y el ir al supermercado es la única ruta por descubrir.



Ahora que les hemos devuelto a nuestros ancianos y mayores la dignidad y el reconocimiento que les corresponde por fin hemos comprendido que en las residencias no puede faltar el calor de sus hogares.

Ahora que el estar en casa se ha convertido en algo para compartir, la familia recupera su verdadero significado y los padres al fin tienen tiempo para estar con sus hijos y convivir.

Ahora que es época de miel, añoramos los besos y los abrazos que nos tocan la piel.

Ahora que hemos visto que la presencia de un maestro no se puede sustituir por un ordenador, aunque sea de última generación. Que la sanidad necesita ser cuidada para que pueda cuidar de nosotros.

Ahora que empezamos a valorar lo realmente importante de la vida y de la sociedad. Ahora que sabemos que el ruido no calla la soledad. Que el contacto es algo vital y mejor al lado que virtual.

Ahora que el “stop” da paso al “play”, empezamos a caminar de nuevo.

Ojalá que los aplausos de hoy se transformen en las raíces que nos unan de un árbol nuevo.

Que el esfuerzo y el llanto de hoy sean la recompensa y la alegría de mañana.

Que la normalidad que empieza ahora sea novedad.

La respuesta está en cada persona.

Veo señales... ¿y tú?

Valvanera Briz Corcuera



8 de mayo de 2020

### **ESTRELLAS FUGACES**

Primavera del 2020. Las Líridas de abril, parece ser que se han adelantado a la primavera y al chocar con la atmósfera han invadido la tierra dejándola inmersa en una guerra galáctica de confusión y caos.

El enemigo, un virus desconocido que, con la velocidad de un meteorito, vacía pueblos, ciudades y colapsa hospitales desborda a todo el personal sanitario en su lucha por salvar vidas.

Los jefes de la nación dan su voz de alarma y las casas, se convierten en burbujas protectoras.

Siguen emitiendo también comunicados en los que solo permiten salir a la calle a soldados, héroes de primera línea... para defender, luchar y proteger a los atacados y a personas en número limitado para realizar trabajos o para abastecer de recursos de primera necesidad.

También se nos comunica que los científicos de forma meteórica se han puesto al estudio y ensayo de fórmulas para conseguir vacunas efectivas para atacar y destruir al Coronavirus que así llaman al enemigo.

En las ciudades y pueblos la gente en general sigue luchando y apoyando diariamente desde sus burbujas defensivas a los soldados porque si para ellos es difícil luchar con armas eficaces contra enemigos conocidos...

¿cuánto más difícil les será contra enemigos desconocidos?

La resistencia es dura y las burbujas explotan cada tarde a las ocho para aclamar a sus héroes con cantos, gritos y palmas agradeciendo su esfuerzo.

La caballería motorizada y sus agentes se comunican en la misma hora con el pueblo en un paseo de pitos, luces y sirenas; "No decaigáis, estamos con vosotros para protegeros".



Después, las burbujas van apagándose para cargar las pilas en la noche y poder amanecer con fuerza porque saben que si son capaces de cargarse de valor y energía vencerán y llegará un día en que juntos volverán a creer, a crecer y a querer.

Esta guerra será, historia, lección y victoria para continuar la vida. Y a pesar de que esta primavera dejará millones de flores sin despertar, su esencia, esparcirá un perfume que nos durará para siempre.

Rebeca Martínez Benés



9 de mayo de 2020

### **UNA MARAVILLOSA METÁFORA**

Y como si se tratara de una maravillosa metáfora, mientras los ciudadanos salían a sus balcones para rendir homenaje a todos los héroes de esta crisis, el arcoíris se dejó ver tímidamente entre las negras nubes que acotaban esta cúpula que tenemos por cielo.

Lentamente las nubes permitían a los nativos del lugar vislumbrar esos siete magníficos colores que forman ese bello arco de alegría.

Duró poco ese instante de esperanza, pues las nubes a su paso seguían imperiosas, imperturbables, surcando el aire a paso lento en una dirección que sólo ellas conocen.

Será ésta una señal de que al final todo saldrá bien, será éste un signo de que llegaremos a esa tan ansiada libertad...

N.R.M.