

Bon dia Lluïsa, Pep, Joan Jordi, Teresa...

Sé que és dur i estàs sol, confós, desanimat i ho veus tot negre...  
No vols molestar gaire als herois que venen a curar-te, a netejar però et sents sol.. ho sé.  
Els abraçaries però no pots!

Però hi ha coses que pots fer tot sol@ comença per estar tranquil, quan estàs tranquil tot millora una mica. Després pensa en coses boniques....

A mi m agrada molt la muntanya, però tenia molt mal de cap i em consolava pensar en banyar-me al mar per la tarda Reproduint totes les sensacions...la sorra, la fredor, el sol que calenta però no crema....cabussar-te ...flotar...

Crec que és una de les primeres coses que faré....

Això i anar a tallar-me els cabells... També pensava en aquells massatges que et fan allà la Pelu...algú que està per tu...

No pensava en la família ..m entristia. Era complicat....

Per això, coses senzilles que donen confort.. i aparten el núvol negre.

I el meu darrer consell, fa molts anys que tinc malalties pulmonars...

No et sentis culpable per està trist@, els pulmons són molt "animics" , pensa ho com un símptoma més, accepta'l però no t hi deixis portar....

Torna a la platja, a la pelu, a pentinar-te i descansa, CURA'T

I a totes els infermer@s, metges, i demás personal pensa que un dia tornaràs i els faràs una bona abraçada...

Gràcies!!!

Querido amigo,

Soy Ignasi, de Girona. Te escribo desde mi casa viendo como está pasando todo esto. No hay nadie por las calles, los parques están vacíos y las tiendas cerradas. Lo pienso, y parece que no podamos hacer nada. Es posible que te haya pasado lo mismo por la cabeza, en una situación así parece que todo se acaba y que no saldremos adelante.

Podríamos pensar que estamos solos, y más tu que estás aquí. Pero te puedo asegurar que no lo estás. Yo desde casa no los veo, pero tu estás rodeado de todos los héroes y heroínas que estos días están cuidando de todos, los médicos y enfermeras, todos los que se están dejando cuerpo y alma para cuidar de quien lo necesita. Los que rezamos, lo hacemos por todos vosotros y vuestras familias que estáis sufriendo el lado más duro de esta situación. Veo la cantidad de gente que aporta su granito de arena para superar esta maldita enfermedad y me da fuerzas para seguir creyendo en nosotros.

Pero lo más importante de todo es que luches tú, que no te rindas. Es contigo con quien saldremos adelante. Porque es contigo con quien volveremos a llenar las calles, con quien veremos como los parques vuelven a tener vida y con quien podremos volver a hacer colas para comprar en las tiendas. No estás solo, lucha ahora porque dentro de un tiempo todo esto quedará como un recuerdo lejano, un recuerdo que explicarás y podrás decir que no te rendiste, que luchaste y pudiste volver a abrazar a aquellos que te esperaban en casa.

Un abrazo muy fuerte, amigo, ¡¡lo conseguirás!!

Estimat amic,

Sóc l'Ignasi, de Girona. T'escric des de casa meva veient com està passant tot això. No hi ha ningú als carrers, els parcs estan buits i les botigues tancades. Ho penso, i sembla que no hi podem fer res. És possible que t'hagi passat el mateix pel cap, en una situació així sembla que tot s'acaba i que no ens en sortirem...

Podríem pensar que estem sols, i més tu que estàs aquí. Però et puc assegurar que no ho estàs. Jo des de casa no els veig, però tu estàs rodejat de tots els herois i heroïnes que aquests dies ens estan cuidant a tots, els metges i infermeres, tothom que s'està deixant cos i ànima per cuidar a aquell qui ho necessita. Els que resem, ho fem per tots vosaltres i les vostres famílies que esteu patint el costat més dur d'aquesta situació. Veig la quantitat de gent que aporta el seu petit granet de sorra per superar aquesta maleïda malaltia i em dóna forces per seguir creient en nosaltres.

Però el més important de tot és que lluitis tu, que no et rendeixis. És amb tu amb qui ens en sortirem. Perquè és amb tu amb qui tornarem a emplenar tots els carrers, amb qui veurem com els parcs tornen a fer soroll i amb qui podrem tornar a fer cues per comprar a les botigues. No estàs sol, lluita ara perquè d'aquí un temps això quedarà com un record llunyà, un record que explicaràs i podràs dir que no et vas rendir, que vas lluitar i que vas poder tornar abraçar a aquells que t'esperaven a casa.

Una abraçada molt forta, amic, te'n sortiràs!!!

Querido héroe,

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

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

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

Un abrazo muy grande! Rezo mucho por ti

Querido/a paciente, no sé cómo te llamas ni quien eres, pero sé y creo que, juntos podemos llegar a entender con más lucidez la situación.

Primero me voy a presentar, soy Paloma, tengo 23 años y vivo en Barcelona. Voy a intentar ponerme en tus zapatos y vivir esto contigo este ratito que tienes.

Entiendo que ahora te has podido olvidar del sol, que tus días pintan grises y algunas noches son más oscuras y misteriosas que antes. Lo sé. Y por eso quiero decirte que el sol brilla todos los días, brilla igual que tu lo haces, y ojalá lo sigas haciendo estos días. Sé que puede ser complicado, pero es esencial. Tan esencial como la luz del sol para todos.

¡Qué bonito es que alguien nos mire desde arriba cómo lo hace el sol! Igual de bonito que ver las cosas con otros ojos, desde otra perspectiva. Y así es cómo nos ve el sol. Dándole la vuelta a todos nuestros pensamientos y llevándolos al extremo más positivo de cualquier situación y contexto. Ojalá algún día aprendamos de las maravillas y pequeños detalles que tienen nuestros días.

Eres la fuerza de este país, la voz de la esperanza, una de las miles de personas que ha conseguido sacar la parte más solidaria de este país.

Eres la motivación de muchas personas de este país, porque si tú estás aguantando esto, ¿cómo no vamos a estar nosotros en cuarentena?

Eres la esperanza que hace que me levante todos los días y vea el sol, ese sol en el que se refleja tu mirada, ese sol al que solo puedo darle las gracias.

Gracias. Gracias por seguir luchando, por conseguir sacar la mejor parte de los sanitarios, de los trabajadores de las farmacias, de los supermercados, distribuidores y miles de personas que siguen trabajando para que esto se acabe lo antes posible.

Por último te pido que no dejes de brillar. Que así es cómo te ve el sol, porque desde arriba las cosas se ven de otra forma.

Ojalá algún día el sol de las alturas, te muestre lo que él vió en ti, y que eso te impulse a perseguir todo lo que tienes por delante. Nosotros seguiremos aquí; tomándote la mano.

Un abrazo fuerte!!!!

Una de las miles españolas que confiamos en ti.

## LA GRANOTA SORDA

UNA VEGADA HI HAVIA UN GRUP DE GRANOTES QUE PASSEJAVA PEL BOSC I, DE SOBTE, DUES D'ELLES VAN CAURE EN UN FORAT MOLT PROFUND.

TOTES LES ALTRES GRANOTES ES VAN REUNIR AL VOLTANT DEL FORAT.

QUAN VAN VEURE LA PROFUNDITAT QUE TENIA EL FORAT, LES GRANOTES DE DALT VAN DIR A LES DUES GRANOTES DEL FONTS DEL FORAT QUE, A EFECTES PRÀCTICS S'HAVIEN DE DONAR PER MORTES.

LES DUES GRANOTES NO VAN FER CAS DELS COMENTARIS DE LES SEVES AMIGUES I VAN SEGUIR INTENTANT SORTIR-NE AMB TOTES LES SEVES FORCES.

LES ALTRES MENTRESTANT, SEGUIEN INSISTINT, DIENT-LOS QUE ELS SEUS ESFORÇOS SERIEN INÚTILS.

LES GRANOTES VAN CONTINUAR SALTANT TANT FORT, TANT FORT, COM ELS HI ERA POSSIBLE.

LA MULTITUD DE GRANOTES SEGUIA CRIDANT I LI DEIA SENYALS PERQUÈ DEIXÉSIN DE PATIR I QUE, SIMPLEMENT ES DISPOSESINS A MORIR, JA QUE NO TENIA SENTIT SEGUIR LLUITANT.

PERÒ LES GRANOTES VAN SALTAR CADA VEGADA AMB MÉS I MÉS FORÇA, FINS QUE FINALMENT VAN ACONSEGUIR SORTIR DEL FORAT.

QUAN EN VA SORTIR, LES ALTRES GRANOTES ELS HI VAN DIR: “ ENS ALEGRA MOLTÍSSIM QUE HAGUEU ACONSEGUIT SORTIR-NE, TOT I EL QUE US DÈIEM”.

LA GRANOTA ELS VA EXPLICAR QUE ERA SORDA I QUE ES PENSAVA QUE LES ALTRES L'ESTAVEN ANIMANT A ESFORÇAR-SE MÉS I MÉS A SORTIR DEL FONTS DEL FORAT. I L'ALTRE GRANOTA VA FER CAS DE LA SORDA I ES VA ANIMAR TAMBÉ A SEGUIR SALTANT...

I AIXÍ S'EN VAN ENSORTIR

\*LLICÓ\*

LA PARAULA TÉ PODER DE VIDA O MORT. UNA PARAULA D'ALÈ A UNA PERSONA QUE SE SENT DESANIMADA POT AJUDAR-LA A AIXECAR-SE I A SEGUIR ENDAVANT.

NO FEM CAS DE LES COSES NEGATIVES I COMENCEM A ANIMAR-NOS I A FER ALGUNA COSA PERQUÈ AQUEST TEMPS QUE ENS TOCA VIURE SIGUI MOLT MILLOR.

ÀNIMS!!!



¡Hola valiente!

¿Sabes? No sé muy bien qué decirte. Intento escribir todos los días para tratar de animar a la persona que lee mi carta. Pero esta vez, estoy en blanco.

No sé cuánto tiempo llevarás en el hospital, pero sean muchos o pocos días, seguro que estarás deseando volver a casa. Porque vas a volver a casa. Tú únicamente lucha por mantenerte bien y deja que los sanitarios que están a tu lado te cuiden.

¡Qué grandes esas personas que ahora mismo te rodean! Médicos, enfermeros, auxiliares, celadores... y un largo etcétera. Se merecen un GRACIAS en mayúsculas y una enorme sonrisa. ¿Qué me dices? ¿Les sonríes de mi parte?

Hay muchas empresas y personas que están poniendo su granito de arena en todo esto, cada uno con sus posibilidades. Hasta las señoras mayores están arrimando el hombro cosiendo mascarillas ¡una monada!.

Así que no te rindas, por favor. Volveremos a la normalidad. Tarde o temprano estaremos de nuevo en los bares, tocaremos a la gente, las abrazaremos y besaremos. Iremos a la compra sin guantes ni mascarillas. Y no habrá colas con un metro de distancia entre cada uno. Porque somos seres sociales y nos gusta mucho arrimarnos jajaja.

Que todos echamos de menos cosas tan simples como pasear, ir de tiendas, tomar una cerveza y terminar con una copa. O dos ¡qué leches!.

Y que no hay cosa que recargue más las pilas que un abrazo apretado.

Y que muchos estamos ya planeando un finde con amigos, sin fecha exacta, pero con muchas ganas. Simplemente para estar juntos, de risas. Nada extraordinario, nada fuera de lo que considerábamos "normalidad".

Pero para eso, hazme el favor de mantenerte fuerte, de seguir sonriendo a esos super héroes que te están cuidando y tener el firme propósito de volver. Que te están esperando con los brazos abiertos.

Hagamos un trato. Tú vuelves a casa y yo te invito a lo que quieras.

¿Nos vemos en la calle entonces?.

Con cariño.

Estimat/da,

Mai m'hauria imaginat escriure una carta anònima, però bé, crec que és una oportunitat única que no vull desaprofitar.

L'escric des d'un poblet de les muntanyes rocoses de Canadà, des de Jasper. La història de com vaig anar a parar aquí és més llarga, i escrita des de carta pot semblar poc interessant.

Sóc filla de Girona, una ciutat petita però també gran. Trobo a faltar perdre'm pel Barri Vell, visitar els jardins de darrere la Catedral o passejar per tota la muralla de punta a punta. Jasper m'ha fet veure, que un poble, per petit que sigui, també té el seu encant, i és gràcies a la gent que el forma, que vetlla per ell i que el cuida amb molta delicadesa.

A Jasper, m'agrada caminar bora algun dels llacs que el rodegen i poder escoltar el seu silenci impossible. Aquests llacs, sempre l'acompanyen una gran quantitat d'ocellets i animals. És un silenci bonic, senzill i discret. Així doncs, després de veure la situació actual arreu del món em fa reflexionar sobre les coses. Sí, les coses, ja siguin materials i immaterials. Ara realment veig que són les petites coses de les quals un més gaudeix. Que capritxosos som els humans!

Persones valentes com vostè tenen una gran història per explicar. Sou persones de gran valentia, fortes i amb un objectiu imparable. Realment us admiro, perquè penso... i si la situació fos de forma viceversa? Quina incertesa que vivim en aquests moments. Actualment em trobo a l'altra punta del món, per sort, estic acompanyada de bona gent. Però la família? La meva família treballa diàriament per fer front al COVID-19. Podria ser que la meva mare sigues la teva infermera? Doncs si, existeixen probabilitats, però qui sap!

Des de Jasper (però amb moltes ganes de poder tornar a Catalunya) t'envio una abraçada molt forta i et desitjo molta salut.

Salutacions,  
Alba

Querido paciente,

No nos conocemos, pero sé, que estas en una situación muy complicada, que los días son largos y que las fuerzas se van reduciendo, pero aguanta.

Te mandamos toda la fuerza del mundo. Estas en manos de gente estupenda que va a hacer lo imposible porque salgas adelante y superes a ese maldito bicho.

Como sabrás, aquí fuera todo sigue igual. Las calles están desiertas, la gente está muy concienciada con la situación que estamos viviendo y los aplausos cada día a las ocho siguen sonando. Van a volver a ampliar el estado de alarma, por lo que tendremos que seguir permaneciendo en nuestras casas, pero personas como tú, sois las que nos dais fuerzas para hacerlo. Es alucinante lo que ha provocado ese miserable bicho microscópico, ha parado todo y parece ser que por una vez, España y prácticamente todo el mundo, nos hemos puesto de acuerdo para intentar ayudarnos los unos a los otros, y por supuesto, a vosotros.

Lo vas a lograr y desde fuera todo el mundo te manda el apoyo y a fuerza que necesitas en estos momentos. Vas a salir adelante y el mundo lo va a ver. Todavía queda mucho camino por recorrer, muchos momentos que vivir y mucha gente con la que compartirlo.

Como dice la canción que se ha vuelto nuestro himno estos días, "Y aunque los vientos de la vida soplen fuerte, soy como el junco que se dobla, pero siempre sigue en pie. Resistiré."

Resiste y persiste, ánimo y mucha fuerza.

Fdo: Pilar de Zaragoza

Querido amigo/a;

Se que estás atravesando un momento muy difícil, por eso, vengo a recordarte que: ¡NO ESTÁS SOLO! Y que ni tu familia ni tus amigos se han olvidado de ti, aunque todavía no puedan estar contigo. Por eso, ahora tienes una nueva familia, enfermeros, médicos, auxiliares, celadores, administrativos... luchan día a día para cuidarte, y para que muy pronto, antes de lo que tu creas, puedas estar de nuevo con los tuyos.

Por eso, cada día, a las 20h salimos todos a los balcones a aplaudir, a cantar, a mirarnos y recordarnos que somos una familia y que juntos venceremos esta pesadilla. Aplaudimos por todos aquellos que investigan, que os cuidan, que nos cuidan a todos y sobre todo por vosotros, por los grandes héroes, que lucháis cada día para superar este terrible bicho.

Así que, desde aquí, te doy toda mi fuerza, es tuya, te la regalo. Te apoyo a que sigas luchando, y que cuando esto te supere, pienses en que harás cuando salgas de allí, a quien te apetece abrazar y besar; que te acuerdes de todos los momentos felices que has tenido, porque estoy segura de que dentro de muy poco volverán.

Mucho ánimo, yo seguiré aquí, recordándoos a todos que estoy con vosotros, que rezo, y deseo con toda mi fuerza que os recuperéis lo más pronto posible.

¡De mi para ti, el abrazo virtual más grande del mundo!

Querido amigo/amiga;

Te escribo esta pequeña carta para preguntarte qué tal estás, no nos conocemos, pero yo me acuerdo de ti, de todas las personas que estáis luchando por este bicho, que sois unas campeonas. ¡¡Quiero darte todo mi apoyo y ánimo porque vas a recuperarte muy pronto!!

Se que es duro, pero mantener la calma es estos momentos es imprescindible, puedes cerrar los ojos e imaginarte qué harás cuando todo esto termine como abrazar y besar a todas las personas que quieres y valorar mucho más todo aquello que igual antes no lo valorábamos tanto.

Todas las tardes a las 20h salimos a los balcones a aplaudir, aplausos que siguen canciones y gritos de alegría y esperanza, aplausos para ti, para todas las personas que te acompañan y te cuidan, no estas solo, somos muchos lo que nos acordamos de ti cada día y rezamos por ti. Somos una gran familia unida.

¡¡Se fuertes y lucha con todas tus fuerzas!!!

Como dice mi abuela, no hay mal que 100 años dure, estoy segura de que te vas a recuperar muy pronto, así que no pierdas la esperanza. Aunque a veces se vea todo muy oscuro, luego de repente todo da la vuelta y mejora.

Una de las cosas que se me ocurren que puedes hacer es recordar momentos del pasado, momentos buenos que hayas vivido y soñar con ellos, con alegría y una sonrisa en la cara, sonríe porque, aunque no te lo creas, cuando sonríes le llega un mensaje al cerebro de que estas contento y se producen hormonas que te hacen estar mas feliz! A SONREIR, YO TE MANDO MI MEJOR SONRISA

Un abrazo muy fuerte!!!!

Hola!!! Buenos días, buenas tardes o buenas noches, no sé cuándo leerás esto, así que lo escribo todo!

Este es un mensaje de ánimo para tí. No nos conocemos, pero yo pienso mucho en tí y en todas las personas que estáis en esta complicada situación.

Pienso en lo difícil que tiene que ser y en lo que deseo que te cures pronto, que salgas y que volvamos a disfrutar de la vida como antes.

Yo mientras tanto me quedo en casa por todos vosotros y pidiendo cada día que esto acabe pronto y que todos juntos salgamos de esto más fuertes que nunca.

Mucha mucha fuerza y ánimo de todo corazón.

Un abrazo virtual con todo el cariño del mundo,

Beatriz, desde Zaragoza.

Hola querido amigo,

Este es el último empujón, ¡ya no queda nada! En menos de lo que tu te esperas ya estarás de nuevo en tu casa con tu familia. Porque sí, los datos ya son muy esperanzadores y todo indica que ya queda poco para que ganemos esta batalla.

Han sido muchos días de incertidumbre, tristeza y agonía. Pero también han sido días de solidaridad, reflexión y cariño. No hay mal que por bien no venga.

Seguro que este tiempo te ha servido para reflexionar y valorar algunas cosas que igual antes no nos dábamos cuenta de lo importantes que eran. Ya bien sea un abrazo, un qué tal estás o incluso el simple gesto decir más te quiero.

Todos estamos llevando una cruz a cuestas en esta pandemia, ya sea por una cosa u otra. Pero lo que está claro es que tanto vosotros, como todo el equipo sanitario que os cuida sois HÉROES. Por eso no nos cansaremos de aplaudir todos los días, por eso no pararemos nunca de rezar por vosotros y por eso vamos a conseguir salir de esta.

Si me permites, me encantaría poder darte un consejo, y es que para mí la música está siendo mi vía de escape. Todos los días dedico un tiempo del día a escuchar música y dejar mi mente despejada. Te lo aconsejo, porque salen pensamientos realmente increíbles y psicológicamente desconectas de todo lo que te rodea.

Por favor, nunca lo olvides. ESTAMOS CON VOSOTROS.

Desde tierras mañas quiero mandarte un caluroso y cariñoso abrazo. Juntos vamos a salir de esta más pronto de lo que esperas. Mucho ánimo y recuerda, ya queda menos para comerte el mundo.

¡Resistiremos valientes!

Tu amiga maña.

Avui és un dia de pluja, d'aquells que conviden a escriure.

Tenia molt clar que tenia ganes de compartir una mica de mi amb tu, d'escriure i fer aquesta espera una mica més amena. Però pensava: què puc dir? Què puc fer? Així que he pensat que el millor que podia fer era dedicar-te el meu temps.

Suposo que com jo, totes i tots aquests dies és una de les coses que més hem valorat: tenir temps. I quan en tens "massa" (si és que se'n pot dir massa), o més ben dit, quan en tens més del què estaves acostumat/da, t'adones de moltes coses...

Jo aquests dies el què intento fer és aprofitar per a connectar amb mi mateix. M'ajuda molt i em va molt bé per tal de fer front a aquesta situació i m'agafo cada dia com el què és, un nou dia. I deus pensar: clar, dir-ho des de casa és tan fàcil!

Doncs et proposo una cosa, i si per un moment ens oblidem que tu estàs a un Hospital i jo a casa meva, i simplement ens deixem portar?

Desconnectem de tot per uns instants i connectem amb nosaltres mateixos/as, et sembla?

Mira, jo sóc una persona alegre, optimista (no sé si a vegades massa i tot, però millor pensar que no existeix el "massa", simplement sóc i prou), també sóc de donar-li moltes voltes a les coses, i pensar en el demà, per això avui em ve de gust pensar en l'avui, l'ara, el present i aquest precís moment.

No sé com ets tu, però una cosa que també sóc és molt intuïtiu, i alguna cosa em diu que ets una persona forta, lluitadora, i que si ara mateix estem "junts" en aquest moment, és perquè ho havíem d'estar. No sé tampoc si mai ens arribarem a conèixer, i potser quan tot això passi un dia ens creuarem pel carrer però tu no sabràs qui sóc jo ni jo qui ets tu... Em sembla molt emocionant, no trobes?

També m'agrada molt llegir i escriure, i estic aprofitant aquests dies per a fer-ho, sóc una persona que necessita molt expressar-se.

El que més feliç em fa és ballar, sóc ballarí i professor de dansa, i quan ballo és quan sento que sóc més jo que mai, quan connecto tan amb mi mateix que sento que només hi som la música i jo, res més.

M'encantaria saber quines són les teves passions, què et fa sentir que ets tu mateix/a de veritat. Penso que vivim en una societat i un món on tot passa tan ràpid, que sovint no ens parem a escoltar-nos, a sentir què necessitem, a, al cap i a la fi, dedicar-nos temps a nosaltres mateixos/as.

Ens obsessionem en ser productius, a treballar i treballar per a poder fer tot allò que volem fer per ser feliços però, i el camí per arribar a la felicitat què?

Un dia vaig llegir una frase que deia: *"Que la felicidad sea el camino, no el destino"* i penso que no pot ser més certa.

Espero que tot això ens ajudi a escoltar-nos, a escoltar-nos i trobar-nos.

També una cosa que m'ajuda molt a estar en pau i tranquil·litat amb mi mateix és dedicar-me uns minuts a estar amb mi, però amb mi de veritat. M'ajuda molt tancar els ulls i meditar, escoltar aquelles cançons que em fan posar la pell de gallina i que, per una cosa o una altra, m'emocionen, llegir un bon llibre, o simplement dir tot el què penso i sento en tot moment.

Crec que a partir d'ara moltes coses seran diferents i aprendrem molt de tota aquesta situació. Aprendrem a abraçar amb ganes, a dedicar temps a totes aquelles persones que se'l mereixen, a escoltar què ens ve de gust fer i no només què és el què hem de fer o s'espera que fem, i valorarem tots aquells petits detalls que abans donàvem per descomptats.

Així que ara només ens queda estar preparats pel demà aprenent del dia a dia, i és per això que tot i la distància vull que sàpigues que no estaràs mai sol/a, i que tot valdrà la pena. No perdona, no valdrà la pena, valdrà l'alegria!

Et deixo amb una frase que vaig escriure fa poc i que m'ha estat acompanyant aquests dies de confinament, i ara espero que també t'acompanyi a tu:

*"Ama fuerte y perdona mucho, porque en realidad el amor es cómo el perdón: llenan el alma de quién lo da."*

T'envio una forta abraçada.

Hola querido amigo,

Me llamo Moisés, tengo 11 años y vivo en Barcelona, quiero escribirte a ti, quiero que sepas que en la distancia estoy contigo.

Es posible que en estos momentos te sientas solo y seguramente estás aislado, puede que tengas hijos, padres, hermanos, sobrinos, nietos..., que estos días en los que estás ingresado te sientas desesperado, yo tengo un truco para cuando me siento así, me intento concentrar y intento visualizar momentos mágicos que haya vivido, como por ejemplo, cuando he metido un supergolazo (me encanta el fútbol! ¿y a ti?) o cuando tengo mucho frío y esa sensación tan buena de sentirme arropado, si tienes hijos, puedes visualizar sus sonrisas o sus trastadas y reírte un rato mientras lo haces, si no tienes seguro que alguien que te quiere mucho está ahí fuera esperando ver tu sonrisa, PUES NO LA PIERDAS NUNCA, yo estuve muy, muy malito cuando tenía 6 meses y mi mamá siempre me cuenta, que para ponerse bueno hay que tener buena actitud, yo no me acuerdo, pero dice que los doctores le decían que la actitud, la buena actitud es lo más importante para recuperarse de algo.

Seguro salimos de ésta, yo eso espero, y cuando salgamos, seguro nos reímos de algunos momentos, seguro!!!, YO CONFÍO.

Allí donde estés quiero que sepas que salimos a aplaudir a las 8h por muchos motivos, incluidos vosotros que estáis enfermos, para que pronto encuentren la cura, para que pronto termine todo esto, y si hay que esperar, aceptaremos el momento y dejaremos que pase.

Allí donde estés DESEO DE TODO CORAZON TU PRONTA RECUPERACIÓN, y porque no? Lo mismo algún día nos encontramos en el camino!

Quiérete mucho, cuídate mucho y déjate querer, yo desde aquí te envío toda mi energía positiva para que pronto estés recuperad@.

CON TODO MI CORAZÓN, Moi

Querido amigo/a:

Quiero dedicarte unas palabras para hacerte compañía. Sé que estás pasando unos días difíciles, pero también sé que vas a recuperarte pronto y que todo esto no será más que un mal sueño que olvidar rápidamente.

Me llamo Lucía, no nos conocemos, pero eso no importa para que te haga llegar mis mejores deseos. Estamos juntos en esto. Tú lucha desde el hospital que nosotros lo hacemos desde casa y juntos lo conseguiremos.

Está siendo un mes de abril, lluvioso y frío, porque la primavera está esperando que salgas para iluminarte con el mejor sol. De aquí a nada volverás a estar otra vez con tus seres queridos y volverás a tu vida habitual. Todo serán abrazos, sonrisas y emociones de ver cómo lo has superado, porque todos, todos nosotros te estamos mandando fuerza, una fuerza infinita para que puedas salir muy prontito.

Quiero decirte que

**¡¡¡¡VENCERÁS!!!!**

Recuerda, ánimo. Sé que ese día está muy cerca y que sabré que te has recuperado porque tu alegría y ganas de vivir las sentiré en mi corazón.

Un abrazo:

Lucía

Hola no nos conocemos: me llamo María y sólo quiero hacerte un poco de compañía , estoy segura que allí donde estás los médicos y enfermeras son encantadores, pero tú estás deseando ir a casa y pronto vas a salir , seguro !!!

Hoy aquí donde vivo hace un día seminublado , ha llovido por la mañana pero ahora está empezando a salir el sol. Seguro que para ti dentro de nada también va a salir el sol.

Espero que pronto estés en casa y que de todo esto aprendamos a ser más humanos y solidarios de verdad !!

Un abrazo fuerte y pronto en la calle .

Pd: te mando una foto de mi pasión , la montaña y la nieve. Al final siempre sale el sol!!

Enviado desde mi iPhone





Hola!!!

¿Y, tú? ¿Cómo decides enfrentar tu día?

Sé que estás en una situación difícil y entiendo tu sufrimiento, pero vamos a intentar ser positivos.

Sé que vas a salir de esto, te vas a curar, eres fuerte, confía!!!

Un abrazo muy grande lleno de todo mi apoyo y cariño.

Beatriz, de Zaragoza

## CARTA PARA SONREIR

Hola soy el Bruno y tengo siete años.

Soy de Castellar y voy a segundo.

Espero que te encuentres bien.

Que te recuperes y para que rías un

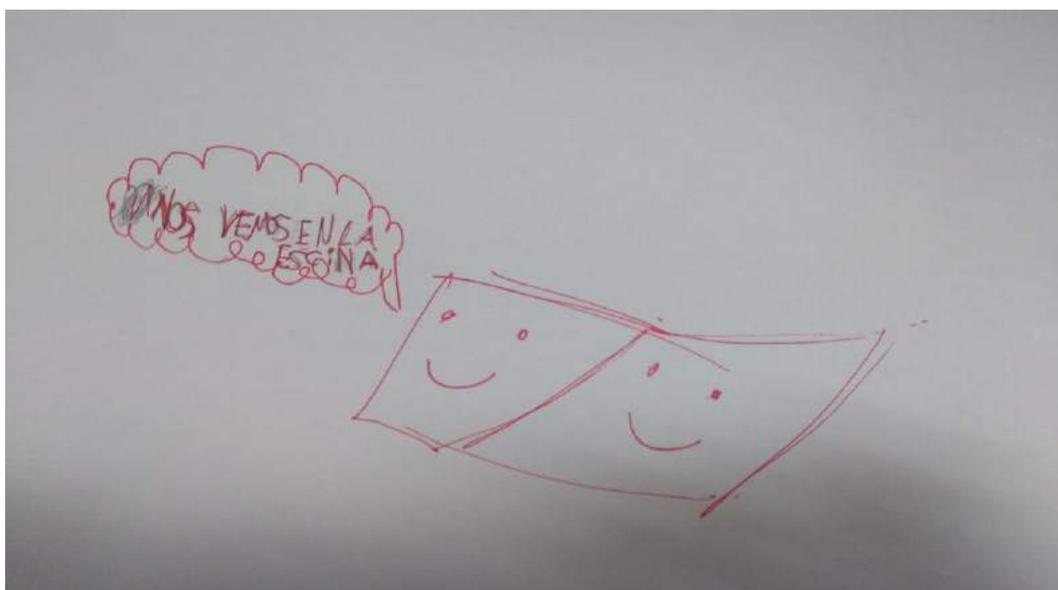
Poco te voy a contar un chiste:

“Que le dice una paret a otra paret?

Nos vemos en la esquina!”

Un abrazo

Bruno.



JÀ VEURÀS QUE AQUEST VIRUS MARXARÀ  
NO TINGUIS POR PERQUÈ TOTS ESTEM AMB TU.  
JO SÉ QUE ENS EN SORTIREM SI TREBALLEM  
JUNTS.

TRANQUIL·LA PERQUÈ TOT SORTIRÀ BÉ!  
NO PASSARÀ RES N'ESTIC SEGURA!  
TOTS JUNTS FAREM QUE AQUEST VIRUS NO  
TORNI MÉS.

ESPEREM QUE ET MILLORIS I QUE TOTS  
US MILLOREU.

ARA SÍ, M'ACOMIADO!

ESPEREM QUE ESTIGUEU MOLT BÉ D'AQUÍ MOLT  
POC.

ADÉU I MOLT I MOLTÍSSIMS ÀNIMS PER TU  
I PER TOTS.

~~T~~OT ANIRÀ BÉ NO ET  
PREOCUPIS!  
Tot anirà bé

No et Rendeixis si us Plau, No  
CLAUDUQUIS. 

- Encara que el fret cremi, encara que la por mossegui, encara que el sol s'amagui i s'aturi el vent, encara hi ha joc a la teua ànima, i encara hi ha vida als teus somnis.
- No et rendeixis si us plau, que encara i som a temps, matar les teves ombres, enterrar la teua por, alliberar la càrrega i remontar el vol.
- Viure la vida i recuperar el somriure, treure els panys i obrir les portes, perquè cadadia és un principi, i perquè ara es l'hora i el millor moment.
- No et rendeixis si us plau, no claudiquis.
- Perquè no estas sol i perquè t'estimo, perquè la vida es teua i teu és el desig, i no hi ha ferides que no curi el temps.

MARIO BENEDETTI

ÀNIMS !!!



TENGO 7 AÑOS Y HAGO 2nB  
EN LES NEUS.  
MI PREOCUPACIÓN ES QUE  
TODOS LOS ENFERMOS SE  
PONGAN BIEN Y DAROS MUCHAS  
GRACIAS A TODOS LOS SANITARIOS  
Y ANIMOS.

TODO SALDRA BIEN

IRIAN

June &  
Jill



CARTA

DATA: 1-4-20

Hola, soy un niño en mi casa de 7 años, llevo tres  
semanas sin salir de casa para no enfermarme mucho,  
es importante no saber lo que es el coronavirus,  
lo que si que si, es que todas las personas  
que lean esta carta, ayuden a estar seguros y  
con nuestras familias,  
mucho fuerza y ánimo.



unos pocos castillos.