Buenas noches!

¿Cómo estás? Seguro que cada día mejor… ya verás qué pronto vuelves a encontrarte al 100%.

No puedo imaginarme por la incertidumbre y dudas por las que has pasado los últimos días; los momentos de soledad y de necesidad de que te escuchen y de compartir tus pensamientos con otras personas, con tus seres queridos.

Soy de San Sebastián, y por aquí el virus parece que no ha golpeado tan fuerte como en otros sitios. Aun así, con el ánimo muy alto… estando agradecidos y sintiéndonos unos privilegiados, porque lo somos.

¿Qué es lo que más te apetece hacer cuando salgas del hospital? Cada vez queda menos para ese momento, pero, para poder disfrutarlo al máximo, lo más importante ahora es que recuperes las fuerzas y la mejor forma posible es con una actitud súper positiva y con una sonrisa en la cara.

El camino más corto para alcanzar la felicidad es intentar hacer felices a los demás. Con una sonrisa y siendo agradecidos con las personas que se cruzan con nosotros cada día, ya tenemos la mitad del camino recorrido.

Estos días, las personas que te cuidan, que velan por ti, necesitan fuerza extra, porque nos llega por los medios de comunicación que está siendo muy duro para ellos, física, mental y anímicamente. Por eso, veros contentos, con ganas y fuerzas les infunde un extra de motivación.

No me enrollo más. Cuídate mucho, coge bien de fuerzas, porque desde aquí fuera mucha gente está acordándose y rezando por ti y los todos los que estáis pasando por esta situación.

Un abrazo enorme

Guillermo

Quiero que ahora penséis que tenéis muchos amigos .Entre ellos yo aunque nunca nos hemos visto la cara.Sabemos que lo estáis pasando mal y que es duro y más estando sin compañía de algún ser querido.Pero esto pasará,saldrás a la calle y volverás a respirar a ver el cielo,el sol y habrás venciendo.

Estos días los que estamos en casa;os deseamos que os recuperemos pronto y no dejamos de pensar en todos vosotros.Os queremos aquí con todos nosotros y cuando todo esto pase.Saldremos a la calle y haremos un brindis por todos .Muchos besos y ánimos para hombres,mujeres,jóvenes,abuelos y para todo el equipo de Can Ruti.Gracias por cuidar de todos

Hola,

¿Cómo te encuentras? Te paso este relato para que puedas salir de esas cuatro paredes y viajes bien lejos. ¡Disfrútalo!

"Bari es un pueblo al sur Italia con puerto en el mar Adriático y de los que hoy en día se describiría “con encanto”.

Sin embargo, hoy no vengo a contar la historia del pueblo. Sino lo que aconteció durante aquellos años en los que los únicos forasteros que había eran los de los pueblos vecinos.

Albertina era una de esas niñas que acudía todas las primaveras junto con su inseparable amiga Alina a la verbena de Barivecchia (Bari).

Allí disfrutaban de lo lindo y tenían su pandilla de amigos. Se pasaban el día entretenidos con las atracciones que cada año montaba el ayuntamiento, desde el toro indomable hasta la cacerola. Pero a Albertina las que más le gustaba eran las de riesgo, por eso se movían siempre con los chicos. Ese año los perennes eran Constanzo y Fiorenzo el resto de miembros del grupo iban y venían.

Los días pasaban volando y todas las mañanas despertaban con ganas de que sonara el teléfono para rememorar las múltiples aventuras del día anterior.

Una vez finalizaban las fiestas la pandilla se desintegraba y no volvían a verse hasta el año siguiente.

Hacía ya dos años que Albertina y Alina no asistían al gran evento. El padre de Alina había sido a trasladado al norte de Italia por motivos de trabajo y Bari le quedaba lejos. Constanzo llamaba Albertina de vez en cuando para que se uniera aunque nunca llegaba a convencerla.

Constanzo tenía su vida en Barivecchia. Su familia, sus amigos, su escuela y sus lugares de diversión. Y nunca solo, allá donde fuera siempre iba acompañado de su fiel perra Bartolomea.

Un día de abril, como cualquier otro, salió a dar una vuelta con Bartolomea. Tenía varios recados que hacer y de camino al mercado, cuál fue su sorpresa cuando se topó de frente con alguien, que resultó ser su querida amiga Albertina.

Hacía bastante tiempo que no se veían. Fue el momento perfecto para ponerse al día de sus vidas pero la inquieta de Bartolomea ansiosa por seguir el camino los obligó a separarse antes de lo que hubieran querido. Volveremos a vernos fue la frase con la que se despidieron.

Y volvieron a verse. No sabemos como Constanzo averiguó el punto débil de Albertina, desconocemos sus artimañas. Lo que sí os podemos confirmar es que gracias a unos

ricos caracoles a los que Albertina no pudo rechazar comenzó una historia. Una historia única e intensa y unos caracoles fueron la culpa de ello.

Así empezó todo, inseparables viajaban de un lado a otro; desde Tumbuktu hasta Matobo. No pensaban, solo vivían, no se preocupaban sólo disfrutaban."

Esta basado en una historia real por lo que lo más seguro es que tu también hayas tenido alguna parecida o incluso mucho mejor.

No dejemos nunca de soñar!

Te mando un abrazo virtual desde Sevilla y que sepas que en mis oraciones estarás!

Hola guap@!!!!! Nose qui ets, ni com et dius, ni quants anys tens, ni si ets home o dona. Però saps què? Què més igual, perquè estic igual d'avorrida que tu:) i abans de parlar sola prefereixo parlat amb tú! Com estàs? Nose ni si em podràs contestar o què!! Però molaria que poguessim mantenir contacte el temps que hi siguis a l'hospi, no? Som-hi doncs:)

Em presento, jo em dic Cristina i tinc 30 anys. Amb tot això del coronavirus que no ens deixen sortir de casa, només faig que menjar i m'estic fotent com una foqueta!!! Com en Sanchez ens digui que hem d'estar una setmana més tancats a casa ja podem plegar!!! Tu què? Estàs millor? Com et trobes? Com et dius?

Una abraçada i eh! Anima't que això acaba ràpid!

¡Hola **valiente**!

¿Cómo te encuentras? Espero que bien, dentro de lo que cabe. Vengo a tratar de distraerte un poco, aunque sean unos pocos minutos…

No sé cuánto tiempo llevarás ahí, pero no te preocupes, que ya queda muy poco para volver a casa. Se están movilizando masas. Enserio, es increíble, creo que España no había estado tan unida nunca, ¡ni cuando ganamos el mundial!. Y no hablo del Gobierno, que en fin… corramos un tupido velo. Pero es que los españoles de a pie lo están dando todo, cada uno desde sus circunstancias y aportando lo que puede, pero todos a una.

Así que, confía en mí, ya te queda menos.

Ahora, pensemos en cosas buenas. ¿Te gusta la cerveza? ¿O el vino? ¿Un tintito quizás? Pues piensa en eso, lo fresquito que te lo vas a tomar cuando vuelvas a estar en la terraza de un bar, con el sol pegando, calentándote la piel, con un buen pincho de tortilla, de esa que chorrea huevo y, por supuesto, con esas personas a las que tanto echas de menos. Te vas a reír a carcajada limpia. En ese momento vas a olvidarte de tus responsabilidades y de todo lo malo. Disfruta. Pasa del móvil. Y cuando decidas que es hora de volver a casa, con la chispa del alcohol, abraza fuerte a los tuyos. Dios mío, qué gustito dan los abrazos apretados.

Es increíble cómo en estos momentos valoramos tanto las cosas que pensábamos que eran corrientes ¿Verdad?. Pues dale, deja de pensar que estás en el hospital. Piensa en positivo. **SONRÍE**. Y dale las gracias a las personas que te están cuidando. Héroes sin capa.

¿Tenías algún viaje planeado para estos días? No te preocupes, lo vuelves a planear. Esta vez con más ganas si cabe. Esta vez te va a hacer ilusión hasta hacer la maleta. Mete muchos bañadores, que cuando salgamos de ésta el sol va a apretar fuerte. Bueno, igual eres más de montaña. ¿Has hecho el Camino de Santiago? Es una pasada.

Yo estoy siendo positiva y ya estoy pensando en qué hacer en las vacaciones de verano. El verano pasado me fui de voluntariado al Líbano a estar con personas con alguna enfermedad mental. INCREÍBLE. Creo que no había sido tan feliz nunca. El mejor paréntesis de mi vida. Así que, este año quiero repetir. Pero si no se pudiera y las cosas no están bien, me gustaría ir a Asturias o Cantabria. ¿Te puedes creer que aún no lo conozco? Igual tú eres de allí. Así que sí, si no puedo irme de voluntaria, hago turismo español. Que vaya país bonito tenemos. ¡Y cómo se come!.

¿Tú eres de buen comer? Será otra de las cosas que eches de menos. Pero insisto, falta tan poquito para que vuelvas a estar comiéndote ese plato que tanto te gusta. Igual podrías aprovecharte y pedir con carita de pena que te cocinen esa comida para tu vuelta. Yo por pedir que no quede. Mi madre la verdad es que cocina como los ángeles. Ya le he pedido algún que otro plato para cuando nos volvamos a juntar. Y ella encantada, con tal de tenernos a todos en casa.

¿Qué tal? ¿Estás un poco mejor ahora? **Descansa y nos vemos en la calle.**

¡Eres muy grande!

Con cariño.

NO TE CONOZCO PERO AQUÍ ESTOY

escribiéndote desde Barcelona.

Hola,

Espero que vayas mejorando poco a poco. No sé si estás grave o te queda poco para irte a casa. En cualquier caso, saldrás de esta, seguro!!!!

No sé si crees en Dios, pero yo sí, y de verdad que ayuda mucho, ayuda rezar, tener fe, pensar que Dios y la Virgen María están contigo cogiéndote de la mano. En un ratito que estés tranquilo, pruébalo, reza, habla con Dios y cuéntale cosas… Ya verás que luego te sientes mejor!!

No sé si eres hombre o mujer y que edad tienes, pero voy a intentar distraerte un rato con mi carta.

Aquí en Barcelona, también estamos confinados. En un rollo, pero es lo que tenemos que hacer para que este maldito virus acabe lo antes posible y podamos volver a la vida normal.

Soy mujer y tengo 54 años recién cumplidos, justo los cumplí el uno de marzo, cuando empezaba a llegar a Barcelona el virus.

Estoy separada y tengo dos hijas maravillosas. La mayor tiene 27 años y la pequeña 25. Las dos viven conmigo.

Trabajo en un despacho, aunque ahora lo estoy haciendo desde casa. No es lo mismo, pero tengo la suerte de poder hacerlo y no salir a la calle.

Mi hija mayor trabaja en publicidad y también está en casa. La pequeña es profesora, cada día da alguna clase online, desde el ordenador. Es muy gracioso escucharla, pues ella actúa como si estuviera en el colegio. Pone la misma ilusión y entusiasmo que si lo hiciera en directo. Los niños que tiene son de primaria, algunos se lo toman muy en serio, pero otros pasan un poco, y también hay los que ni siquiera se conectan.

Algunos niños son pequeños y sus padres están trabajando y no les pueden ayudar. Es una situación que las familias no la conocíamos, nunca habíamos hecho esto de hacer clases a través de un ordenador. No sabemos como acabará el curso, se habla que quizás lo alargan hasta julio. Ya veremos..

Mi vida es normal, voy a trabajar y a veces quedo con amigas para tomar un vino. Tengo muchas amigas, es una suerte!! Tengo un grupito de amigas que también están separadas y cuando quedamos nos lo pasamos muy bien.

Tengo otro grupo con las cuales hacemos cada año un viaje. El de este año era a Bolonia, Italia. Salíamos de Barcelona el cinco de marzo. Por supuesto lo tuvimos que cancelar. Por suerte nos devolvieron el importe del vuelo y el hotel.

Como no podíamos ir a Bolonia, alquilamos una casa en el campo y allí pasamos el fin de semana las doce. Fue muy divertido, nos montamos allí la juerga. El viernes cuando llegamos algunas fueron al super a comprar.

El sábado fuimos a dar una vuelta por la zona, y luego a comer a un restaurante. De primero tomamos calçots, que son como unas cebollas alargadas que se toman con una salsa y son buenísmos. Es muy típico en Cataluña en esta época. De segundo lo típico es tomar carne a la brasa y de postre crema catalana que también esta buenísima. Todo esto regado con un buen vino, por supuesto.

Por la tarde estuvimos en casa charlando y después de cenar hasta bailamos y todo!!

Nosotros somos una familia de cuatro hermanos y gracias a Dios mis padres aún viven.

Mi padre que tiene 81 años, ha estado ingresado un mes en una clínica. Tuvo una oclusión intestinal que se complicó con unas arritmias en el corazón. También se le fue un poco de agua al pulmón. Estuvo una semana en la uci. Ahora ya está en casa. Por suerte esto pasó en febrero, antes de que llegara el dichoso virus.

Todavía no está recuperado del todo, pero poco a poco se recuperará. Hace muchos días que no puedo ir a verlo. Una pena, pero es lo que debemos hacer. Lo está cuidando mi madre que tiene 75 años, pero está muy bien.

Ayer llegaron a Barcelona dos sobrinos que tenía fuera.

Uno estaba estudiando es Estados Unidos, es un chico que juega muy bien a golf. Estaba en una universidad donde se puede compaginar los estudios con el deporte. Una facilidad que en España no dan.

El otro estaba en Australia, estudiando y trabajando. Le faltaba un año para volver, pero sus padres decidieron que lo mejor era que adelantara la vuelta pues además le habían cerrado la universidad y la empresa donde trabajaba.

Así que ya estamos toda la familia aquí, aunque no nos podemos ver.

Bueno, todo llegará…

Me tengo que despedir ya, pues tengo que seguir trabajando.

Espero que te recuperes muy, muy pronto!!!!!!

Un abrazo enorme de una barcelonesa que ha escrito esta carta con muchísimo cariño

¡Hola valiente!

¿Cómo te encuentras hoy? Hoy es un día menos para salir de allí. Te queda tan poquito para volver a casa... Así que no te preocupes, relájate y deja que te cuiden esos héroes sin capa que tienes a tu alrededor.

No sé cuándo recibirás esta carta, pero hoy aquí en Madrid ha nevado y ahora no para de llover. Que digo yo, que estupendo, que llueva ahora, que cuando salgamos de ésta nos vamos a pasar el día en la calle. Ya ves, nos van a tener que echar los propios camareros de las terrazas, porque de allí no nos van a mover, como a Chanquete.

Cómo valoramos ahora los últimos ratos que pasamos fuera ¿verdad?, con nuestros amigos o nuestras familias, sin tener ni idea de que iba a pasar mucho tiempo hasta que pudiéramos repetir. Contándonos cómo había ido el día, desahogándonos cada uno con sus problemas cotidianos, riéndonos (mucho) por cosas absurdas y planificando alguna cena o algún viaje. En aquel momento nos despediríamos como todos los días. Y ahora, sentimos una profunda sensación de añoranza, de algo que considerábamos cotidiano, "normal", corriente: unos cuantos amigos tomando un café, o una cerveza, con música de fondo y una terapia de risas que cambia por completo los días.

Y es entonces cuando caemos en la cuenta de que lo que pensábamos que era rutina, en realidad era vivir.

Así es que te animo a pensar en esos ratos que considerabas parte de la rutina y que ahora echas tanto de menos. Piensa que antes de lo que crees vas a volver a vivirlo, pero con una diferencia, ahora vas a saborear cada minuto de ellos.

Un abrazo, un beso distraído en la frente, darle la mano a alguien, las risas de un niño, el primer trago de alguna bebida bien fría, tumbarte en la playa y tocar la arena caliente con las manos, un mojito, o dos, desayunar en una cafetería leyendo, la ducha después de un día de playa, otro abrazo, apretado.

¿Suenan bien, verdad?

Pues olvídate que estás en el hospital. No caigas en el aburrimiento y la desidia. Míralo como un reto. Vas a conseguirlo. Y, aunque esté feo, hazle un corte de manga al maldito virus.

Tú: 1; Virus: 0.

Que le den.

No sé si te habrás parado a pensar en qué vas a hacer cuando salgas de ahí. Y cuando salgamos de ésta. Cuando todo vuelva a esa “normalidad” que ahora vemos como un lujo.

Creo que nadie hemos pensado en nada excesivamente extraordinario. Un viaje al Caribe o algo así. No. Creo que de primeras todos pensamos en cosas aparentemente simples. Estar con la gente que queremos. No pedimos más. Donde sea, pero con ellos.

Qué bonita la vida cuando empezamos a vivirla ¿verdad?.

Pues SONRÍE y dale las gracias a esas personas que te están cuidando. Se están dejando la piel por ti y por todos nosotros. No sé de qué pasta están hechos, pero son admirables.

Y gracias también a ti, por valiente.

Nos vemos en la calle.

Con cariño.

A tots i totes les persones que esteu ingresats os envio tot al meu suport i ànims per superar aquesta malaltia que segur ho fareu.
Una abraçada molt forta.

Hola , no ens coneixem i no sé si ens coneixerem algun dia, però voldria compartir amb tu una estona. Avui plou, el dia està trist. Com nosaltres, com tu, que estàs malalt o malalta, que no et trobes bé, que la tos potser no et deixa dormir i que et costa respirar i que malgrat que saps que els metges i les enfermeres i tot el personal intenta fer tot el que pot, et sens trist/trista sol/a, desamparat/da i amb por del que pugui passar. Et falta la ma del teu fill o filla, el "tot anirà bé" de la teva parella o la mirada dels nets o netes que diuen tot el que no diuen els seus llabis. Però que sàpigues que molta gent, a casa, pensem en vosaltres, que volem que us posseu bons i bones ben aviat, que pugueu tornar a casa amb els vostres. Que el sol tornarà, i aviat vosaltres tornareu a passejar, a riure amb la familia i amics, a fer plans.. Però de moment heu d'estar a l'hospital, amb por i incertesa però amb l'esperança que en uns dies us trobareu bé i aquesta angoixa desapareixerà. Pensa, imagina en els bon moments que has viscut i en els que vindran...el t'agradaria fer, amb qui t'agradaria estar..a quins llocs tornaràs a passejar.. Nosaltres, des de fora us enviem tota la nostra energía perque sortiu aviat. No ens coneixem ni potser ens coneixerem mai, però sento per tu, en aquests moments una estimació molt sincera. Ànims i una abraçada virtual molt i molt tendra.

Hola amic o amiga,

Perdona si et molesta que agafi confiances tan ràpid, però m'agrada ser propera, i no hi ha res més pròxim i més íntim que dedicar unes paraules escrites a algú. Ara amb les modernitats que ens han envaït i la velocitat intrèpida que governa les nostres vides és complicat rebre un escrit dedicat. Em sap greu, crec que escriure té màgia i actualment, l'estem perdent.
Et torno a demanar disculpes, no m'he presentat. Sóc l'Ivet, tinc 24 anys (bueno, casi 25.. però els 25 estan massa aprop dels 30 i aquests fan por) i estudio medicina a l'Hospital Parc Taulí de Sabadell. Jo sóc de Terrassa, i no sé si coneixes la rivalitat entre aquestes dues ciutats... continuen lluitant per la capitalitat de comarca, sembla que la gent no sap que som co-capital i els hi agrada tenir-se un amor-odi. A mi abans em passava, fins que vaig començar a estudiar al Taulí. Sabadell té el seu encant, i una gent molt especial. Molts dels meus amics els he conegut allà, i quina sort d'haver-ho fet. Un d'aquests amics és metge a Can Ruti, on estàs hospitalitzat. Es diu Toni, i és una persona súper divertida i feliç. Espero que tinguis la sort de creuar-te amb ell. I entre d'altres amics que tinc a Sabadell, l'Arnau és qui m'ha motivat a escriure aquesta carta. Crec que m'ha ajudat a fer una cosa bona, en aquests dies on tots ens sentim tan poc útils amb la societat.
Tu segur que tens molts amics esperant-te, desitjant gaudir del solet en una terrassa fent un vermut el diumenge. O potser ets un/a entusiasta de l'esport i tens una colla esperant-te neguitosos per sortir els capvespres a fer una tongada de quilòmetres. O potser t'encanta el mar, i estàs desitjant que tot això acabi per gaudir del seu so, la seva olor i les seves vistes. Siguis com siguis, t'esperi qui t'esperi, sortiràs d'aquesta, i tot això acabarà, i quan menys t'ho esperis tornaràs a gaudir d'allò que et fa feliç. Perquè el que és segur, és que amb això que està passant aprendrem a valorar molt més els petits detalls.

Recupera't aviat,

Ivet

Natalia Osuna [natalia.osungar@gmail.com]
Enviado: lunes, 23 de marzo de 2020 16:14
Para: Jo actuo -HGTiP-

Hola, amigo/a:
Imagino que estás pasando por días duros pero piensa que todo va a pasar pronto y vas a poder volver a la vida que tenías antes que "coronitas" llegara a casa.
Mi nombre es Natalia, soy vecina de Badalona, tengo 39 años y soy profesora. En estos días en los que he dejado de trabajar con mis chicos pienso mucho en vosotros y en vuestras familias y creo que sois unos absolutos valientes.
Espero hacerte que estas letras te hagan pasar el rato un poquito más aniamado/a. Por supuesto, me encantaría que me respondieras!!
¡ánimo, campeón/a!

Carta pels pacients hospitalitzats

Arpí O [immaculadaconcepcio1@gmail.com]
Enviado: lunes, 23 de marzo de 2020 19:59
Para: Jo actuo -HGTiP-

Aquesta carta l'escric des de la meva habitació, per a aquelles persones que avui no poden ser a la seva.

No em puc imaginar el que ha de ser no trobar-se bé i no poder ser a prop d'aquelles persones que més estimem. No poder rebre carícies, petons i l'escalfor dels nostres. De ben segur que aquesta escalfor i afecte és el que més enyoreu perquè moltes vegades, tot i l'escalf de metges i infermeres, és insubstituïble.

Sovint a l'hora d'anar a dormir invento històries que em transporten a records o llocs del món on potser mai he estat o fa temps que no trepitjo. I m'és bonic traslladar-me a un espai de calma i felicitat per uns instants, tant se val com hagi anat el dia. Us animo a fer-ho amb mi quan us sentiu sols o plens de por.

Tanqueu els ulls i recordeu un moment on hàgiu estat malalts o tristos o més dèbils del normal. Recordeu el que sentíeu. Qui us va animar. Qui us va acaronar. Qui us va portar la medicació al llit i us va posar el termometre. Recordeu l'escalf que us feien sentir aquells que tenien cura de vosaltres. Les mantes que us van portar al llit. Les infusions. Els menjars al sofà. Recordeu totes les gràcies que els vau donar.

Recordeu aquests moments i escolliu el que més calma i amor us transmeti. Un cop l'hàgiu escollit multipliqueu-lo per mil i és tot l'escalf que us voldríem donar totes les persones que som fora l'hospital. Sentiu-lo vostre. Sou molt valents. I per molt que pugueu sentir-vos sols, heu de saber que no ho esteu. Que són moltes les persones que us voldrien fer companyia i no poden, i que lluiten des de casa seva o des d'on siguin perquè malgrat les difícils circumstàncies, pugueu sentir la calma com a mínim en algun moment del dia.

Molta força a totes i tots!!!

Imma Arpí

Carta a un/a pacient aïllat/da

Mireia Domènech [mireiadomenech4@gmail.com]
Enviado: lunes, 23 de marzo de 2020 20:08
Para: Jo actuo -HGTiP-
Datos adjuntos: Carta HUGTIP.docx (15 KB)

Bones, he escrit una petita carta seguint aquesta iniciativa tan bonica a la que m'ha fet molta il·lusió sumar-m'hi!

Gràcies!

No sé ben bé com començar aquesta carta, ni si quan l'acabi hauré deixat anar tot el que m'agradaria transmetre. Tampoc sé qui llegirà aquestes paraules, ni quin impacte tindran. Només sé que les estic escrivint per tu. No sé el teu nom, ni quants dies portes aquí a l'hospital, ni si et trobes amb ànims de llegir, ni quant sovint penses en la pròxima abraçada que rebràs. Però no importa, perquè encara que ara mateix siguem dos desconeguts que interactuen amb unidireccionalitat, compartim molt més del que creus.

Compartim la por a la incertesa del moment que estem vivint, que ens ha agafat desprevinguts. Compartim la impotència i la ràbia. Compartim les conseqüències d'aquest virus que ha irromput a les nostres rutines i ens les ha trencat, obligant-nos a parar. S'ha instaurat a països de tot el món prenent els titulars de cada telenotícies. Però també es parla, a la televisió, de la sort que tenim de tenir el sistema sanitari format per tot el personal entregat i professional que vetlla perquè totes les persones afectades gaudeixin de la millor atenció sanitària possible, basada en les cures a tots nivells. Estigues tranquil/l·la que estàs en bones mans.

Però vols saber una cosa? Encara que no ho sembli, no tot és negatiu aquí fora. Les famílies estan convivint juntes i compartint un temps que sinó potser mai hagués existit. La contaminació s'ha reduït dràsticament, així com els accidents de trànsit. La qualitat de l'aire ha augmentat a Itàlia i a Xina. L'aigua dels canals de Venècia és transparent per primer cop en anys. Estan sorgint iniciatives solidàries entre veïns i veïnes, serveis per ajudar els col·lectius més vulnerables. A Lleida, professors i alumnes de l'escola de música regalen a la gent cada dia a la tarda alguna peça musical tocada amb diferents instruments. Creixen les mostres d'agraïment; així es demostra cada nit a les 8 del vespre entre aplaudiments que posen la pell de gallina. Creix la consciència. Cadascú s'implica en la seva mesura: el personal sanitari i altra gent que treballa en oficis essencials esforçant-se dia i nit, distribuïdors, pagesos i venedors per proporcionar-nos aliments bàsics (i paper de vàter que no falti!), ciutadans i ciutadanes confinats a casa per ajudar a erradicar aquest virus que ens ha trasbalsat a tots.

No puc negar la duresa d'aquesta situació. Què t'he d'explicar, oi? Però com tot, hi ha dues cares. I podem escollir veure'n encegats la més evident, o podem obrir-nos i buscar la banda oposada. No sé quan durarà, de fet, crec que està a mans de l'atzar. El que sé és que duri el que duri, potser després de tot aprendrem a valorar allò que abans crèiem banal, com vestir-se per sortir al carrer, seure en una terrassa d'un bar a fer un beure amb els amics, sortir al parc a jugar amb els fills, abraçar o ser abraçats.

No sé quan s'acabarà tot això, només sé que avui ja falta un dia menys. Un dia menys perquè et recuperis i puguis tornar a casa, un dia menys perquè sentis que has superat el famós covid-19, un dia menys per sentir el sol a la pell, un dia menys perquè tot torni a la normalitat.

Potser explicarem als nostres descendents aquesta pandèmia del 2020 com aquella crisis que separava les classes socials pels que tenien gos i els que no, on tenir la despensa plena els primers dies resultava essencial però després l'excusa d'anar a comprar era or, on la família es barallava per qui anava a llançar la brossa, on era costum esperar que fossin les 8 per aplaudir la gran feina que s'està fent, o on havien nascut milers d'artistes fruit d'hores que tenien per passar.

Sempre anem de bòlit, amunt i avall, amb el *no tinc temps* com a dogma diari i enganxat a la boca. Si alguna cosa ens ha regalat aquest bitxet és temps, temps per a nosaltres, per pensar i estar-hi. Ens ha obligat a parar tot un sistema regit per les presses i l'estrès perquè ens centrem amb el que realment importa: els nostres vincles més propers i tot el nostre entorn, la comunitat i la societat en la que convivim. Podem aprendre'n molt quan tot hagi passat, no creus?

Com he dit al principi, no sé qui estarà llegint aquestes paraules. Espero que les hagis llegit amb la mateixa il·lusió amb que jo les he escrit, i que estiguis agafant forces per posar-te bé aviat. Recorda que no estàs sol/a i que, com diu el lema, **tot anirà bé!**

Una abraçada des d'un petit poble de Tarragona penjat a la muntanya.

Palabras de aliento

Ana López Duarte [lopezana1952@gmail.com]
Enviado: lunes, 23 de marzo de 2020 21:51
Para: Jo actuo -HGTiP-

Muchos ánimos y fuerzas a tod@s y soy unos Heroes, pronto esto pasará y lo veréis como un mal recuerdo un abrazo luchar y recuperarse pronto □□□□👐👐👐👐❤

Escrit

Lourdes Sànchez Flamerich [lsflamer@copc.cat]

Enviado: domingo, 22 de marzo de 2020 16:01
Para: Jo actuo -HGTiP-
Datos adjuntos: Carta avis.pdf (50 KB)

Bon dia:
M'envien la vostra sol·licitud fent la crida per fer arribar escrits.., us adjunto el meu, si ho voleu en algun altre format, m'ho feu saber.
Moltes gràcies per la vostra tasca.
Salut ara més que mai, entre tots ens en sortirem. ànims!!
Lourdes

Hola siguis qui siguis:

Des de fa dies que la situació és força complicada, entre tots ens hem d'ajudar mútuament per poder fer més planera la vida quotidiana, si és que ara si li pot dir quotidiana. El sofriment emocional quan es pot compartir resulta més suportable, per això escric aquestes ratlles per ajudar-me a mi mateixa a mantenir la ment distreta i a posar veu als meus pensaments i a l'hora distreure els teus.

Aquí on soc a l'altre punta del món, les coses no són pas massa diferents del que s'està vivint a casa nostra. Aïllats, reclosos, sense poder sortir i veient que cada dia sembla calcat a l'anterior, per això he intentat establir unes rutines que m'ajudin a airejar la ment. Una d'elles és escriure i l'altre llegir. M'encanta la història, de fet tinc la sort que m'agrada fer moltes coses, soc optimista de mena i m'engresco en seguida, soc força activa, però a l'hora també m'agrada estar-me a casa. Estic de sort, doncs tinc bones aptituds per tolerar l'aïllament. Aquests dies cal treure el millor d'un mateix, ja hi ha prou desgràcies al nostre voltant com per pensar en la nostra pròpia, quan les coses no t'estan anant tan malament. Intentem, sempre que sigui possible, pensar en positiu, en allò bo que portem tots dins nostre i que ara més que mai podem regalar i oferir als altres.

Bé, m'ha n'he anat molt del tema que volia explicar. Com deia, m'agrada la història, per això m'acabo de llegir el llibre "Las tres heridas" de Paloma Sánchez Garnica que explica com la guerra civil va afectar i alterar els plans de futur d'una família, que com moltes altres i sense voler-ho, es va veure afectada per la guerra. Els neguits, les pors, la incertesa... sentiments molt propers als que estem vivint ara mateix i que altres ja han viscut encara amb més intensitat. Com que tinc temps, ja he començat a llegir-ne un altre "La vendedora de huevos" de Linda D. Cirino que narra la historia d'una grangera que amaga en el seu galliner un jueu durant la Segona Guerra Mundial. Aquest cop la sensació de sentir-se amagat, tancat, reclòs amb el neguit de ser enxampat i atrapat, amb un refons amorós que permet tenir moments on somiar amb esperança i il·lusió. Això em fa pensar que somiar és gratis i ens permet poder fer, ser o estar el que i com vulguem. Un regal de la nostra ment!!

A més de llegir m'encanta escriure, cuina, caminar, viatjar per conèixer món, aprendre d'altres cultures, sobretot conèixer gent que m'ajudi a entendre que hi ha moltes maneres de fer i de pensar diferents.

La meva intenció ha estat tan sols distreure't, obrir una petita finestra a l'altra banda per fer-te sentir que no estàs sol o sola, que aquest llarg aïllament sigui per uns moments més

lleuger. Molt ànims, mirant el futur amb empenta per afrontar aquest difícil i complicat repte. La nostra salut està en les mans de doctores, infermeres, metges que vetllaran per nosaltres, però és molt cert que els podem donar un bon cop de mà tenint cura del nostre benestar emocional, intentar no defallir, perquè les defenses del cos no decaiguin, tasca no gens fàcil, però no impossible. Ara més que mai la frase de Kennedy pren importància: "No et preguntis què fa el teu país per tu, pregunta't què pots fer tu pel teu país", la resposta és tan senzilla com... quedat casa i tingues cura de tu mateix.
Ànim i coratge per lluitar amb força i energia.

Lourdes

Companyia als malalts

Elisabet Micolau [elimicolau@gmail.com]
Enviado: martes, 24 de marzo de 2020 18:13
Para: Jo actuo -HGTiP-

Bona tarda!
No sé a qui dirigeixo el meu email, però això no és l'important.
Només m'agradaria que aquest senzill escrit pogués arribar a algú a qui li cal una mica de companyia i ànims.
Tots estem vivint moments que segur que no ens imaginàvem viure mai però de ben segur ens en sortirem.
Jo visc a Barcelona i a casa estem confinats el meu marit i els meus fills de 16 i 14 anys intentem fer moltes coses plegats i passar el millor que podem cada dia. Llegint, veient pel·lícules, fent una mica d'esport (una mica amuntegats al menjador), fent deures, jugant a jocs de taula i fent video trucades amb els nostres avis que ara no podem veure.
No ens podem queixar de res, de moment ens trobem tots bé, i comparat amb les persones que esteu ingressades això no és res.
Només m'agradaria donar molta força aquí llegeixi aquest email, i que penseu que els que estem a les nostres cases us tenim molt presents.
Res més que enviar una abraçada virtual i petons amb molta força.
Segur que aviat estarem tots bé i amb les persones que ens estimem.

Petons
Eli

Carta solidaria

Sara Sicras [ssicras@gmail.com]
Enviado: martes, 24 de marzo de 2020 19:53
Para: Jo actuo -HGTiP-
Datos adjuntos: Carta solidària.pdf (331 KB)

Bona tarda,

m'agradaria fer arribar el meu petit escrit a alguna persona que ho necessiti.

Gràcies per la feina que feu.

--
Sara Sicras

Alella, 24 de març de 2020

Hola!

no saps com m'agradaria no haver-te d'escriure, això significaria que tot això no està passant i que tu et trobes bé, com sempre.

Em dic Sara i, gràcies a les iniciatives que s'estan realitzant per tot el país, jo tinc la possibilitat d'escriure't avui i desitjar-te que et milloris molt aviat. Des de casa, no parem de pensar-vos i enviar-vos molta energia positiva i molta força perquè us pugueu recuperar el més aviat possible i pugueu anar al parc, a la platja o a on t'agradi anar! Perquè això passarà, sortiràs d'aquí i potser algun dia ens creuem pel carrer ;)

Nosaltres per la nostra part, estem tots tancats a casa, seguint les indicacions que ens donen i celebrant les bones notícies que comencen a arribar de que tot això està servint per parar aquesta situació.

Et vull proposar un "joc" perquè estiguis una mica entretinguda i que tot això quedi en una anècdota:

Aquí t'acompanyen auxiliars, infermeres, doctors que estan cuidant de tu dia i nit i que desitgen tant com jo que et recuperis súper ràpid. Com que estic segura que tots se saben el teu nom, cada vegada que t'anomenin els hauràs de somriure així ☺

Si arribes a 10 en un dia, li hauràs de demanar a aquell professional el seu nom. Al cap i a la fi, us veieu cada dia i segur que també li agrada que t'interessis per ell/a. A mi m'encantaria saber com et dius i conèixer a qui està cuidant de tu.

No dubtis que tot això té un final feliç, que quan tornis a casa t'hauràs de treure de sobre els teus familiars de tots els petons i abraçades que et faran.

Jo per la meva part, et desitjo una ràpida recuperació i molta energia.

Una abraçada!

Sara ☺

Carta COVID

María A [maria17949@gmail.com]
Enviado: martes, 24 de marzo de 2020 19:54
Para: Jo actuo -HGTiP-
Datos adjuntos: *Carta COVID.docx* (87 KB)

¡Buenas noches! Mando mi carta de apoyo para los pacientes ingresados por COVID. Gracias por ayudarnos en la gestión de esta iniciativa, creemos que aunque ahora el foco esté centrado en todo el resto de cosas fundamentales (camas, gestión, organización..), esto puede ayudar mucho emocionalmente a los pacientes.

Un abrazo,
María.

Sentarme a escribir esta carta no ha sido fácil. Soy médico residente de este hospital y lo que estamos viviendo estos días creo que ninguno lo olvidaremos nunca. Para nosotros también es muy duro saber que como pacientes estáis todo el tiempo solos, que no podéis tener la compañía de vuestros familiares... justo en uno de los momentos que probablemente más sentís que los necesitáis cerca. Lo sentimos mucho. Las circunstancias son excepcionales y desde el hospital se intentan tomar todas las medidas posibles para que más personas no tengan que estar aquí como vosotros, en el hospital.

Cada día, como la mayoría sabréis, está saliendo toda la gente a las 20:00 a aplaudir a todas las personas que están ayudando a salir de esta crisis. Hoy os confieso que esos aplausos son para vosotros. Porque sois los que hacéis que cada uno de nosotros nos levantemos cada día, con esperanza, con ganas de trabajar y con ganas de que esto se acabe ya. Hay mucho cansancio y nervios, pero os aseguro que todo eso se supera por la ilusión de poder veros a todos en la calle, paseando, con vuestra familia y disfrutando de todo lo que aún queda por vivir. Todos estamos dejándonos el alma, todo nuestro tiempo y toda la fuerza que tenemos para seguir adelante.

Cada día, cerrad los ojos, imaginaos con vuestros nietos, vuestros hijos, hermanos, padres, pareja o amigos, id al sitio que más paz, felicidad y seguridad os recuerde, y desde ese momento sacar las fuerzas que os falten para pasar el día. Cuando os sintáis más débiles, tristes o solos, recordad que hay muchas personas que estamos fuera apoyando. Vuestra familia está ahí, queriéndoos y mandando todo el amor que tienen. Nosotros también estamos ahí. Sois los verdaderos ejemplos a seguir, la inspiración para continuar y continuar cada día.

¡Todos juntos podremos!

carta

elena cortes [egcortes@yahoo.es]
Enviado: martes, 24 de marzo de 2020 22:58
Para: Jo actuo -HGTiP-
Datos adjuntos: carta coronavirus.rtf (47 KB)

Hola, gracias por vuestra iniciativa, permitiendo a muchas personas que de algún modo, aunque sea mínimamente, queremos aportar algo a esta tan tan difícil tesitura, que estamos viviendo.

Y gracias también a aquellos que os estáis volcando, para ayudar a tantas personas.

Un cordial saludo.

Elena.

Hola, seas quien seas,

Te agradezco que estés en estos momentos conmigo, con esta carta entre tus manos, que te remito.

Para que puedas ponerme una imagen, te diré que soy una mujer de mediana edad, muy positiva, llena de vitalidad, muy activa.

También me definiría como alguien creativo -soy artista y educadora de arte-, empática, con mucho amor que ofrecer.

Soy madre, lo cual me parece casi el objetivo principal de mi vida, en la actualidad. Quizá porque soy alguien que piensa que la razón central de que estemos aquí, es decir en este planeta, es la de evolucionar como seres, como almas. Y, a través de la paternidad experimentas, tanto ofreciendo como recibiendo, muchísimo aprendizaje. ¡Los hijos enseñan tanto! Te ayudan a conocerte mejor, a partir de experimentar cuáles son tus carencias, tus límites, tus virtudes o defectos, así como cuáles son los valores prioritarios en la vida, que tratas de transmitirles.

Además, me siento alguien muy afortunado por ser capaz de disfrutar, con muchísimos aspectos que nos ofrece la vida. Y esto se debe a que trato de valorar lo que nos ofrece ésta a través de los sentidos, a través de las emociones.

Con ojos, nariz, manos podemos experimentar colores, aromas y texturas. Y a través de estas sensaciones podemos experimentar múltiples emociones, que nos llevan a fabricar recuerdos que almacenamos en nuestro interior. Recuerdos que nos ayudan a afrontar momentos difíciles, retos complicados, situaciones límites, soledad, desazón....

Muchas de estas sensaciones quizá las estamos viviendo en estos días, y ahora es cuando tenemos que hacer aflorar dichos recuerdos.

Saborear, visualizar, sentir; traer a nuestra memoria esas vivencias con las cuales disfrutamos tantísimo, con nuestras familias y amigos, o cuándo fuimos conscientes de nuestro aprendizaje como seres humanos. Esto es lo que nos aporta fortaleza, ilusión y esperanza, y nos nutren y eleva, cuándo estamos cercanos a un límite.

Se que tu atesoras muchas experiencias positivas dentro -todos, en mayor o menor medida las tenemos- y es el momento de valorarlas y de conecta, aunque sea en la distancia física, con personas cercanas, queridas.

Considero que este frenazo en nuestras vidas que estamos viviendo, quizá nos ayude también a transformar nuestra visión de muchos aspectos de nuestra cotidianeidad.

Tenemos que tratar de apreciar lo positivo de momentos críticos, que nos ayuda a plantearnos quienes somos y cuáles son las prioridades que tenemos para, cuándo volvamos a nuestra rutina, valoremos el sentido y función que tenemos como individuos.

Sólo me queda desear que esta dura experiencia, se transforme en un recuerdo que te ayude a enfocar, que nos ayude a todos, cuáles son las prioridades de esta vida, sirviéndonos de estímulo lo aprendido, para seguir caminando por ella.

Un sincero y fuerte abrazo.

Elena.

Endavant☐

Laura Font [laurafont.fi@gmail.com]
Enviado: miércoles, 25 de marzo de 2020 9:49
Para: Jo actuo -HGTiP-

Bon dia,
Siguis qui siguis, no defalleixis, troba l'energia, la força i la llum dins teu per tirar endavant. Que les ganes de viure que tens siguin més fortes que la malaltia. Tu pots, te'n sortiràs. Des de casa som milers de persones que volem que us poseu bé i us enviem tot el nostre amor perquè us cureu. Els i les infermeres i metges estan lluitant amb cos i ànima per vosaltres
Molts ànims i endavant!!! Molta força i pau!!!

Laura

Hola amigo y amiga,

Quizás aún no me conozcas pero pronto me conocerás, me llamo Albert tengo 18 años y estudio Periodismo, soy una persona muy feliz con mucha vitalidad y con mucho ánimo. Se que hoy estás un poquito de bajón, y te entiendo pero quiero decirte que esto se pasará y que pronto podrás abrazar a los tuyos y pronto nos podremos abrazar, conocer y hablar de nuestras cosas. No te puedes imaginar las ganas que tengo de conocerte, me han dicho por ahí que eres una persona super especial… Espero que por tu nueva casa esté todo super bien, se que hay muchos y muchas profesionales cuidándote para que esto pase, porque ¿sabes que? Esto va a pasar y tu y yo nos vamos a conocer y vamos a ir a comer y nos vamos a reir de todo lo que pasó ¿Tú te piensas que a nosotros este bichito nos va a parar? Pues No. No nos parará, este bichito lo vamos a parar porque los héroes que te cuidan están luchando contra él.

Pero bueno hoy no estamos para hablar de él, que me han dicho que es un chupacamaras quiere estar en todos los lados. Todos los días a las ocho salimos a los balcones y aplaudimos a todas las personas que cuidan de nosotros, ellos son nuestros héroes nuestros verdaderos héroes. Bueno pues mis vecinos no solo contentos con aplaudir por todos ellos y ellas decidieron la semana pasada organizar juegos para que esta cuarentena pase más rápido. Yo mismo inicié unas clases de baile (aunque tengo que decirte que aunque me encante bailar, no tengo ni idea jijiji), la verdad que fue muy divertido todos los vecinos me siguieron y gracias a eso descubrí a esos vecinos maravillosos a los cuales muchas veces en el ascensor sacas el móvil para evitar tener que hablar con ellos, también mi vecina Sonia empezó un bingo en el que estuvimos jugando dos noches y fue muy divertido, mi vecina Marina ejerce de DJ todas las noches y la verdad que nos lo pasamos bien, también mi amiga Anna nos da unas clases de zumba que son divertidísimas, que ganas tengo de que los conozcas a todos, son maravillosos. También con Rosa, Alba, Emma, Anna, Sara, Nuria, Judith, Miguel y muchos más estamos organizando una fiesta para cuando todo esto pase.

¡Que lástima! Ya va siendo hora de despedirnos, jope, con lo que me gusta hablar contigo. Prométeme que vas a estar bien que esto lo vamos a superar, por favor dale las gracias a los que cuidan de nosotros. Y cuídate porque nos tenemos que conocer. Sé que cuando esto acabe vamos a valorar lo pesado que soy dando besos y abrazos a todo el mundo.

Te quiere mucho tu amigo Albert

Besos Besos Besos y FUERZA

Hola lluitador/a!

Com estàs? M'encantaria saber com et dius, d'on vens i quants anys tens. Jo hem dic Paula i tinc 23 anys. Ara mateix estic prenent el sol amb una tassa de cafè mentres miro les notícies i m'escandalitzo... Que irònic oi?Estava mirant el mòbil tranquil•lament quan m'ha aparegut una publicació d'una amiga que és infermera on proposava enviar cartes als malalts del virus que esteu aïllats a l'hospital lluitant per les vostres vides. M'he quedat en xoc. Com no se m'havia ocorregut abans! Porto uns dies on hem sento molt impotent, el personal sanitari es deixa la pell als hospitals, els treballadors del sector de l'alimentació i transport no paren de treballar per proporcionar-nos tot el que necessitem, i com ells milers de professionals contribueixen a intentar que tota aquesta merda s'acabi. I jo només faig que llegir les notícies sentada al sofà sense poder sortir de casa...preocupant-me per saber quan em podré tornar a incorporar a la feina, o que faré quan tot això passi, si podré veure algún dia durant aquesta quarentena al meu "rollete amorós", que hipòcrita! Et prometo que em posaria a cosir mascaretes però esque sóc pèssima amb les manualitats, enfi...És per això que m'agradaria aportar el meu petit granet de sorra.Quina iniciativa més increïble! Espero no haver-me de trobar mai en la teva situació, però si fos així, m'encantaria que algú anònim m'escrigués una carta. Així que aquesta és la meva. Espero que quan surtis del hospital ja recuperat/a, em busquis i potser podem prendre un cafè junts/es i poder tenir el gran plaer de coneixe'ns. Per què tens clar oi que te'n sortiràs? Allà fora, hi ha un món ple de flors, sol, aire pur i mil oportunitats que t'esperen!! La primavera ja ha arribat i els ocells no paren de cantar! Això no t'ho pots perdre! I ara és el moment d'abandonar les bufandes i els guants i posar-nos tots aquells conjunts d'estiu tant macos i còmodes. Et desitjo tota la sort del món, i et vull donar tota la meva força per menjar-te aquest coll de bitxu, demostra-li que aquí l'únic que pot guanyar la batalla ets tu. Un petó ple d'esperança.

A tots i totes les persones que esteu ingresats os envio tot al meu suport i ànims per superar aquesta malaltia que segur ho fareu.
Una abraçada molt forta.

Hola , no ens coneixem i no sé si ens coneixerem algun dia, però voldria compartir amb tu una estona. Avui plou, el dia està trist. Com nosaltres, com tu, que estàs malalt o malalta, que no et trobes bé, que la tos potser no et deixa dormir i que et costa respirar i que malgrat que saps que els metges i les enfermeres i tot el personal intenta fer tot el que pot, et sens trist/trista sol/a, desamparat/da i amb por del que pugui passar. Et falta la ma del teu fill o filla, el "tot anirà bé" de la teva parella o la mirada dels nets o netes que diuen tot el que no diuen els seus llabis. Però que sàpigues que molta gent, a casa, pensem en vosaltres, que volem que us posseu bons i bones ben aviat, que pugueu tornar a casa amb els vostres. Que el sol tornarà, i aviat vosaltres tornareu a passejar, a riure amb la familia i amics, a fer plans.. Però de moment heu d'estar a l'hospital, amb por i incertesa però amb l'esperança que en uns dies us trobareu bé i aquesta angoixa desapareixerà. Pensa, imagina en els bon moments que has viscut i en els que vindran...el t'agradaria fer, amb qui t'agradaria estar..a quins llocs tornaràs a passejar.. Nosaltres, des de fora us enviem tota la nostra energía perque sortiu aviat. No ens coneixem ni potser ens coneixerem mai, però sento per tu, en aquests moments una estimació molt sincera. Ànims i una abraçada virtual molt i molt tendra.

Hola amic o amiga,

Perdona si et molesta que agafi confiances tan ràpid, però m'agrada ser propera, i no hi ha res més pròxim i més íntim que dedicar unes paraules escrites a algú. Ara amb les modernitats que ens han envaït i la velocitat intrèpida que governa les nostres vides és complicat rebre un escrit dedicat. Em sap greu, crec que escriure té màgia i actualment, l'estem perdent.
Et torno a demanar disculpes, no m'he presentat. Sóc l'Ivet, tinc 24 anys (bueno, casi 25.. però els 25 estan massa aprop dels 30 i aquests fan por) i estudio medicina a l'Hospital Parc Taulí de Sabadell. Jo sóc de Terrassa, i no sé si coneixes la rivalitat entre aquestes dues ciutats... continuen lluitant per la capitalitat de comarca, sembla que la gent no sap que som co-capital i els hi agrada tenir-se un amor-odi. A mi abans em passava, fins que vaig començar a estudiar al Taulí. Sabadell té el seu encant, i una gent molt especial. Molts dels meus amics els he conegut allà, i quina sort d'haver-ho fet. Un d'aquests amics és metge a Can Ruti, on estàs hospitalitzat. Es diu Toni, i és una persona súper divertida i feliç. Espero que tinguis la sort de creuar-te amb ell. I entre d'altres amics que tinc a Sabadell, l'Arnau és qui m'ha motivat a escriure aquesta carta. Crec que m'ha ajudat a fer una cosa bona, en aquests dies on tots ens sentim tan poc útils amb la societat.
Tu segur que tens molts amics esperant-te, desitjant gaudir del solet en una terrassa fent un vermut el diumenge. O potser ets un/a entusiasta de l'esport i tens una colla esperant-te neguitosos per sortir els capvespres a fer una tongada de quilòmetres. O potser t'encanta el mar, i estàs desitjant que tot això acabi per gaudir del seu so, la seva olor i les seves vistes. Siguis com siguis, t'esperi qui t'esperi, sortiràs d'aquesta, i tot això acabarà, i quan menys t'ho esperis tornaràs a gaudir d'allò que et fa feliç. Perquè el que és segur, és que amb això que està passant aprendrem a valorar molt més els petits detalls.

Recupera't aviat,

Hola, amigo/a:

Imagino que estás pasando por días duros pero piensa que todo va a pasar pronto y vas a poder volver a la vida que tenías antes que "coronitas" llegara a casa.

Mi nombre es Natalia, soy vecina de Badalona, tengo 39 años y soy profesora. En estos días en los que he dejado de trabajar con mis chicos pienso mucho en vosotros y en vuestras familias y creo que sois unos absolutos valientes.

Espero hacerte que estas letras te hagan pasar el rato un poquito más aniamado/a. Por supuesto, me encantaría que me respondieras!!

¡ánimo, campeón/a!

Aquesta carta l'escric des de la meva habitació, per a aquelles persones que avui no poden ser a la seva.

No em puc imaginar el que ha de ser no trobar-se bé i no poder ser a prop d'aquelles persones que més estimem. No poder rebre carícies, petons i l'escalfor dels nostres. De ben segur que aquesta escalfor i afecte és el que més enyoreu perquè moltes vegades, tot i l'escalf de metges i infermeres, és insubstituïble.

Sovint a l'hora d'anar a dormir invento històries que em transporten a records o llocs del món on potser mai he estat o fa temps que no trepitjo. I m'és bonic traslladar-me a un espai de calma i felicitat per uns instants, tant se val com hagi anat el dia. Us animo a fer-ho amb mi quan us sentiu sols o plens de por.

Tanqueu els ulls i recordeu un moment on hàgiu estat malalts o tristos o més dèbils del normal. Recordeu el que sentíeu. Qui us va animar. Qui us va acaronar. Qui us va portar la medicació al llit i us va posar el termometre. Recordeu l'escalf que us feien sentir aquells que tenien cura de vosaltres. Les mantes que us van portar al llit. Les infusions. Els menjars al sofà. Recordeu totes les gràcies que els vau donar.

Recordeu aquests moments i escolliu el que més calma i amor us transmeti. Un cop l'hàgiu escollit multipliqueu-lo per mil i és tot l'escalf que us voldríem donar totes les persones que som fora l'hospital. Sentiu-lo vostre. Sou molt valents. I per molt que pugueu sentir-vos sols, heu de saber que no ho esteu. Que són moltes les persones que us voldrien fer companyia i no poden, i que lluiten des de casa seva o des d'on siguin perquè malgrat les difícils circumstàncies, pugueu sentir la calma com a mínim en algun moment del dia.

Molta força a totes i tots!!!

No sé ben bé com començar aquesta carta, ni si quan l'acabi hauré deixat anar tot el que m'agradaria transmetre. Tampoc sé qui llegirà aquestes paraules, ni quin impacte tindran. Només sé que les estic escrivint per tu. No sé el teu nom, ni quants dies portes aquí a l'hospital, ni si et trobes amb ànims de llegir, ni quant sovint penses en la pròxima abraçada que rebràs. Però no importa, perquè encara que ara mateix siguem dos desconeguts que interactuen amb unidireccionalitat, compartim molt més del que creus.

Compartim la por a la incertesa del moment que estem vivint, que ens ha agafat desprevinguts. Compartim la impotència i la ràbia. Compartim les conseqüències d'aquest virus que ha irromput a les nostres rutines i ens les ha trencat, obligant-nos a parar. S'ha instaurat a països de tot el món prenent els titulars de cada telenotícies. Però també es parla, a la televisió, de la sort que tenim de tenir el sistema sanitari format per tot el personal entregat i professional que vetlla perquè totes les persones afectades gaudeixin de la millor atenció sanitària possible, basada en les cures a tots nivells. Estigues tranquil/l·la que estàs en bones mans.

Però vols saber una cosa? Encara que no ho sembli, no tot és negatiu aquí fora. Les famílies estan convivint juntes i compartint un temps que sinó potser mai hagués existit. La contaminació s'ha reduït dràsticament, així com els accidents de trànsit. La qualitat de l'aire ha augmentat a Itàlia i a Xina. L'aigua dels canals de Venècia és transparent per primer cop en anys. Estan sorgint iniciatives solidàries entre veïns i veïnes, serveis per ajudar els col·lectius més vulnerables. A Lleida, professors i alumnes de l'escola de música regalen a la gent cada dia a la tarda alguna peça musical tocada amb diferents instruments. Creixen les mostres d'agraïment; així es demostra cada nit a les 8 del vespre entre aplaudiments que posen la pell de gallina. Creix la consciència. Cadascú s'implica en la seva mesura: el personal sanitari i altra gent que treballa en oficis essencials esforçant-se dia i nit, distribuïdors, pagesos i venedors per proporcionar-nos aliments bàsics (i paper de vàter que no falti!), ciutadans i ciutadanes confinats a casa per ajudar a erradicar aquest virus que ens ha trasbalsat a tots.

No puc negar la duresa d'aquesta situació. Què t'he d'explicar, oi? Però com tot, hi ha dues cares. I podem escollir veure'n encegats la més evident, o podem obrir-nos i buscar la banda oposada. No sé quan durarà, de fet, crec que està a mans de l'atzar. El que sé és que duri el que duri, potser després de tot aprendrem a valorar allò que abans crèiem banal, com vestir-se per sortir al carrer, seure en una terrassa d'un bar a fer un beure amb els amics, sortir al parc a jugar amb els fills, abraçar o ser abraçats.

No sé quan s'acabarà tot això, només sé que avui ja falta un dia menys. Un dia menys perquè et recuperis i puguis tornar a casa, un dia menys perquè sentis que has superat el famós covid-19, un dia menys per sentir el sol a la pell, un dia menys perquè tot torni a la normalitat.

Potser explicarem als nostres descendents aquesta pandèmia del 2020 com aquella crisis que separava les classes socials pels que tenien gos i els que no, on tenir la despensa plena els primers dies resultava essencial però després l'excusa d'anar a comprar era or, on la família es barallava per qui anava a llançar la brossa, on era costum esperar que fossin les 8 per aplaudir la gran feina que s'està fent, o on havien nascut milers d'artistes fruit d'hores que tenien per passar.

Sempre anem de bòlit, amunt i avall, amb el *no tinc temps* com a dogma diari i enganxat a la boca. Si alguna cosa ens ha regalat aquest bitxet és temps, temps per a nosaltres, per pensar i estar-hi. Ens ha obligat a parar tot un sistema regit per les presses i l'estrès perquè ens centrem amb el que realment importa: els nostres vincles més propers i tot el nostre entorn, la comunitat i la societat en la que convivim. Podem aprendre'n molt quan tot hagi passat, no creus?

Com he dit al principi, no sé qui estarà llegint aquestes paraules. Espero que les hagis llegit amb la mateixa il·lusió amb que jo les he escrit, i que estiguis agafant forces per posar-te bé aviat. Recorda que no estàs sol/a i que, com diu el lema, **tot anirà bé!**

Una abraçada des d'un petit poble de Tarragona penjat a la muntanya.

Muchos ánimos y fuerzas a tod@s y soy unos Heroes, pronto esto pasará y lo veréis como un mal recuerdo un abrazo luchar y recuperarse pronto □□□□🙌🙌🙌🙌❤

Hola siguis qui siguis:

Des de fa dies que la situació és força complicada, entre tots ens hem d'ajudar mútuament per poder fer més planera la vida quotidiana, si és que ara si li pot dir quotidiana. El sofriment emocional quan es pot compartir resulta més suportable, per això escric aquestes ratlles per ajudar-me a mi mateixa a mantenir la ment distreta i a posar veu als meus pensaments i a l'hora distreure els teus.

Aquí on soc a l'altre punta del món, les coses no són pas massa diferents del que s'està vivint a casa nostra. Aïllats, reclosos, sense poder sortir i veient que cada dia sembla calcat a l'anterior, per això he intentat establir unes rutines que m'ajudin a airejar la ment. Una d'elles és escriure i l'altre llegir. M'encanta la història, de fet tinc la sort que m'agrada fer moltes coses, soc optimista de mena i m'engresco en seguida, soc força activa, però a l'hora també m'agrada estar-me a casa. Estic de sort, doncs tinc bones aptituds per tolerar l'aïllament. Aquests dies cal treure el millor d'un mateix, ja hi ha prou desgràcies al nostre voltant com per pensar en la nostra pròpia, quan les coses no t'estan anant tan malament. Intentem, sempre que sigui possible, pensar en positiu, en allò bo que portem tots dins nostre i que ara més que mai podem regalar i oferir als altres.

Bé, m'ha n'he anat molt del tema que volia explicar. Com deia, m'agrada la història, per això m'acabo de llegir el llibre "Las tres heridas" de Paloma Sánchez Garnica que explica com la guerra civil va afectar i alterar els plans de futur d'una família, que com moltes altres i sense voler-ho, es va veure afectada per la guerra. Els neguits, les pors, la incertesa... sentiments molt propers als que estem vivint ara mateix i que altres ja han viscut encara amb més intensitat. Com que tinc temps, ja he començat a llegir-ne un altre "La vendedora de huevos" de Linda D. Cirino que narra la historia d'una grangera que amaga en el seu galliner un jueu durant la Segona Guerra Mundial. Aquest cop la sensació de sentir-se amagat, tancat, reclòs amb el neguit de ser enxampat i atrapat, amb un refons amorós que permet tenir moments on somiar amb esperança i il·lusió. Això em fa pensar que somiar és gratis i ens permet poder fer, ser o estar el que i com vulguem. Un regal de la nostra ment!!

A més de llegir m'encanta escriure, cuina, caminar, viatjar per conèixer món, aprendre d'altres cultures, sobretot conèixer gent que m'ajudi a entendre que hi ha moltes maneres de fer i de pensar diferents.

La meva intenció ha estat tan sols distreure't, obrir una petita finestra a l'altra banda per fer-te sentir que no estàs sol o sola, que aquest llarg aïllament sigui per uns moments més

lleuger. Molt ànims, mirant el futur amb empenta per afrontar aquest difícil i complicat repte. La nostra salut està en les mans de doctores, infermeres, metges que vetllaran per nosaltres, però és molt cert que els podem donar un bon cop de mà tenint cura del nostre benestar emocional, intentar no defallir, perquè les defenses del cos no decaiguin, tasca no gens fàcil, però no impossible. Ara més que mai la frase de Kennedy pren importància: "No et preguntis què fa el teu país per tu, pregunta't què pots fer tu pel teu país", la resposta és tan senzilla com... quedat casa i tingues cura de tu mateix.

Ànim i coratge per lluitar amb força i energia.

Bona tarda!
No sé a qui dirigeixo el meu email, però això no és l'important.
Només m'agradaria que aquest senzill escrit pogués arribar a algú a qui li cal una mica de companyia i ànims.
Tots estem vivint moments que segur que no ens imaginàvem viure mai però de ben segur ens en sortirem.
Jo visc a Barcelona i a casa estem confinats el meu marit i els meus fills de 16 i 14 anys intentem fer moltes coses plegats i passar el millor que podem cada dia. Llegint, veient pel·lícules, fent una mica d'esport (una mica amuntegats al menjador), fent deures, jugant a jocs de taula i fent video trucades amb els nostres avis que ara no podem veure.
No ens podem queixar de res, de moment ens trobem tots bé, i comparat amb les persones que esteu ingressades això no és res.
Només m'agradaria donar molta força aquí llegeixi aquest email, i que penseu que els que estem a les nostres cases us tenim molt presents.
Res més que enviar una abraçada virtual i petons amb molta força.
Segur que aviat estarem tots bé i amb les persones que ens estimem.

Petons
Eli

Alella, 24 de març de 2020

Hola!

no saps com m'agradaria no haver-te d'escriure, això significaria que tot això no està passant i que tu et trobes bé, com sempre.

Em dic Sara i, gràcies a les iniciatives que s'estan realitzant per tot el país, jo tinc la possibilitat d'escriure't avui i desitjar-te que et milloris molt aviat. Des de casa, no parem de pensar-vos i enviar-vos molta energia positiva i molta força perquè us pugueu recuperar el més aviat possible i pugueu anar al parc, a la platja o a on t'agradi anar! Perquè això passarà, sortiràs d'aquí i potser algun dia ens creuem pel carrer ;)

Nosaltres per la nostra part, estem tots tancats a casa, seguint les indicacions que ens donen i celebrant les bones notícies que comencen a arribar de que tot això està servint per parar aquesta situació.

Et vull proposar un "joc" perquè estiguis una mica entretinguda i que tot això quedi en una anècdota:

Aquí t'acompanyen auxiliars, infermeres, doctors que estan cuidant de tu dia i nit i que desitgen tant com jo que et recuperis súper ràpid. Com que estic segura que tots se saben el teu nom, cada vegada que t'anomenin els hauràs de somriure així ☺

Si arribes a 10 en un dia, li hauràs de demanar a aquell professional el seu nom. Al cap i a la fi, us veieu cada dia i segur que també li agrada que t'interessis per ell/a. A mi m'encantaria saber com et dius i conèixer a qui està cuidant de tu.

No dubtis que tot això té un final feliç, que quan tornis a casa t'hauràs de treure de sobre els teus familiars de tots els petons i abraçades que et faran.

Jo per la meva part, et desitjo una ràpida recuperació i molta energia.

Una abraçada!

Sentarme a escribir esta carta no ha sido fácil. Soy médico residente de este hospital y lo que estamos viviendo estos días creo que ninguno lo olvidaremos nunca. Para nosotros también es muy duro saber que como pacientes estáis todo el tiempo solos, que no podéis tener la compañía de vuestros familiares... justo en uno de los momentos que probablemente más sentís que los necesitáis cerca. Lo sentimos mucho. Las circunstancias son excepcionales y desde el hospital se intentan tomar todas las medidas posibles para que más personas no tengan que estar aquí como vosotros, en el hospital.

Cada día, como la mayoría sabréis, está saliendo toda la gente a las 20:00 a aplaudir a todas las personas que están ayudando a salir de esta crisis. Hoy os confieso que esos aplausos son para vosotros. Porque sois los que hacéis que cada uno de nosotros nos levantemos cada día, con esperanza, con ganas de trabajar y con ganas de que esto se acabe ya. Hay mucho cansancio y nervios, pero os aseguro que todo eso se supera por la ilusión de poder veros a todos en la calle, paseando, con vuestra familia y disfrutando de todo lo que aún queda por vivir. Todos estamos dejándonos el alma, todo nuestro tiempo y toda la fuerza que tenemos para seguir adelante.

Cada día, cerrad los ojos, imaginaos con vuestros nietos, vuestros hijos, hermanos, padres, pareja o amigos, id al sitio que más paz, felicidad y seguridad os recuerde, y desde ese momento sacar las fuerzas que os falten para pasar el día. Cuando os sintáis más débiles, tristes o solos, recordad que hay muchas personas que estamos fuera apoyando. Vuestra familia está ahí, queriéndoos y mandando todo el amor que tienen. Nosotros también estamos ahí. Sois los verdaderos ejemplos a seguir, la inspiración para continuar y continuar cada día.

¡Todos juntos podremos!

Hola, seas quien seas,

Te agradezco que estés en estos momentos conmigo, con esta carta entre tus manos, que te remito.

Para que puedas ponerme una imagen, te diré que soy una mujer de mediana edad, muy positiva, llena de vitalidad, muy activa.

También me definiría como alguien creativo -soy artista y educadora de arte-, empática, con mucho amor que ofrecer.

Soy madre, lo cual me parece casi el objetivo principal de mi vida, en la actualidad. Quizá porque soy alguien que piensa que la razón central de que estemos aquí, es decir en este planeta, es la de evolucionar como seres, como almas. Y, a través de la paternidad experimentas, tanto ofreciendo como recibiendo, muchísimo aprendizaje. ¡Los hijos enseñan tanto! Te ayudan a conocerte mejor, a partir de experimentar cuáles son tus carencias, tus límites, tus virtudes o defectos, así como cuáles son los valores prioritarios en la vida, que tratas de transmitirles.

Además, me siento alguien muy afortunado por ser capaz de disfrutar, con muchísimos aspectos que nos ofrece la vida. Y esto se debe a que trato de valorar lo que nos ofrece ésta a través de los sentidos, a través de las emociones.

Con ojos, nariz, manos podemos experimentar colores, aromas y texturas. Y a través de estas sensaciones podemos experimentar múltiples emociones, que nos llevan a fabricar recuerdos que almacenamos en nuestro interior. Recuerdos que nos ayudan a afrontar momentos difíciles, retos complicados, situaciones límites, soledad, desazón....

Muchas de estas sensaciones quizá las estamos viviendo en estos días, y ahora es cuando tenemos que hacer aflorar dichos recuerdos.

Saborear, visualizar, sentir; traer a nuestra memoria esas vivencias con las cuales disfrutamos tantísimo, con nuestras familias y amigos, o cuándo fuimos conscientes de nuestro aprendizaje como seres humanos. Esto es lo que nos aporta fortaleza, ilusión y esperanza, y nos nutren y eleva, cuándo estamos cercanos a un límite.

Se que tu atesoras muchas experiencias positivas dentro -todos, en mayor o menor medida las tenemos- y es el momento de valorarlas y de conecta, aunque sea en la distancia física, con personas cercanas, queridas.

Considero que este frenazo en nuestras vidas que estamos viviendo, quizá nos ayude también a transformar nuestra visión de muchos aspectos de nuestra cotidianeidad.

Tenemos que tratar de apreciar lo positivo de momentos críticos, que nos ayuda a plantearnos quienes somos y cuáles son las prioridades que tenemos para, cuándo volvamos a nuestra rutina, valoremos el sentido y función que tenemos como individuos.

Sólo me queda desear que esta dura experiencia, se transforme en un recuerdo que te ayude a enfocar, que nos ayude a todos, cuáles son las prioridades de esta vida, sirviéndonos de estímulo lo aprendido, para seguir caminando por ella.

Un sincero y fuerte abrazo.

Bon dia,
Siguis qui siguis, no defalleixis, troba l'energia, la força i la llum dins teu per tirar endavant. Que les ganes de viure que tens siguin més fortes que la malaltia. Tu pots, te'n sortiràs. Des de casa som milers de persones que volem que us poseu bé i us enviem tot el nostre amor perquè us cureu. Els i les infermeres i metges estan lluitant amb cos i ànima per vosaltres
Molts ànims i endavant!!! Molta força i pau!!!

Si es que qué puedo decirte yo que no sepas ya. Que eres un valiente. Que lo vales muchísimo. Que aunque no seamos médicos, desde aquí rezamos todos por ti. Te apoyamos. Que vas a salir de ésta. Que no estás solo o sola. Y que aunque no podemos entender tu situación valoramos el esfuerzo, y lo valiente que estás siendo.

Ésta lucha es de todos. Y en estos momentos se agradece gente valiente y fuerte como una roca. Como tú, vamos.

Sigue luchando. Desde aquí, te apoyamos.♥

Hola,

Esto es un mensaje de ánimo, para que sepas que no estás solo.
Soy un vecino de Sant Joan Despí (Barcelona).

Entiendo que para la situación debe ser dura. Pero desde aqui te mandamos toda la fuerza del mundo.
Nosotros hacemos todo lo posible para que esto sea más ameno, ponemos música en el balcón, aplaudimos cada tarde, etc.

Mucha fuerza!

¡Buenos días!

Si estás leyendo esta carta es porqué te encuentras en un hospital, me imagino que tumbado en una cama, en una habitación blanca y en la que todos los instrumentos hospitalarios decoran el lugar.

Aunque parezca lo contrario, quiero escribirte estas líneas para decirte que hay una gran cantidad de gente que está pendiente de ti. Justamente de ti, que estás allí. Aunque sea una carta anónima la que recibas, quiero decirte que hay miles de personas que estamos escribiendo, para haceros llegar un soplo de aire fresco, para deciros que rezamos cada día por vosotros, que os queremos acompañar en esta soledad, y que de esta saldremos, unos encerrados en casa, otros encerrados en un hospital, pero juntos, pues la unión hace la fuerza no?

¿Quién dijo que no se puede estar acompañado desde la distancia? Pues yo te digo que estoy a tu lado en esta distancia, y que en esta carta quiero decirte que sin conocerte, te quiero, quiero que estés alegre ante esta adversidad, y que luchemos juntos para superar este maldito virus, pues que el miedo a fallar no nos impida jugar.

La esperanza es lo último que se pierde, y quizá hay momentos de oscuridad, y cuesta, seguro que sí, y no quiero imaginarme lo que estás pasando. Pero es curioso que en la oscuridad más absoluta se ve la luz más brillante. Es en este momento en el que nos damos cuenta del valor de la vida, y de lo que vale la pena luchar, ser optimista, seguir al pie del cañón. Porque para nosotros, eres un ejemplo, todos lo sois, y esa fuerza, ese decir "equipo, estoy en primera línea de fuego, y lucho, porqué vale la pena" nos da fuerzas a todos los demás.

Eres un ejemplo, eres grande en tu pequeña habitación de hospital. Créeme, tengo unas ganas de que puedas salir y digas: sí, valió la pena, luchamos contra esto y vencimos.

¡Gracias gracias gracias!

¡Un fuerte abrazo!

A quien la pueda recibir:

Si estás leyendo esto, es que estás enfermo en este momento en el hospital.

Quiero decirte que no estás solo o sola, estoy contigo.

Te siento cerca, como si fueses mi padre, mi hermano, mi amiga, mi abuela...

Saldremos de ésta, seguro.

No bajes el ánimo, la mente es muy poderosa, piensa en positivo, en tu familia, en tus amigos, en la playa, la montaña, lo que más te guste....

Las cervecitas que nos tomamos con la gente que queremos. Los paseos al borde del mar. El viento en la cara, la risa de un niño, el olor de bebé.....

Sé que es difícil, pensarás no me encuentro bien para estas tonterías, pero ayudan a curarse.

Te quiero y quiero que te cures.

Todos los que estamos en casa estamos pensando en vosotros.

Yo misma tengo mi madre en una residencia de ancianos y hace muchos días que no la puedo ver lo que me causa mucho dolor, es por eso por lo que hoy querido amigo o amiga quiero que sientas mi cariño, me pongo en tu lugar.

Saldremos de ésta seguro y me gustaría saber de ti.

Que me digas que te has curado, que vuelves a estar en tu casa con los tuyos, que puedes volver a sonreír...

Ánimo, no olvides que estamos todos juntos en esto.

Hasta pronto espero tus noticias.

Hola!

Puede que no nos conozcamos pero yo ya te admiro, porque sé que por lo que estás pasando debe ser muy difícil y sé que estás siendo muy valiente, créeme que te entiendo más de lo que te imaginas! Yo también estoy lejos de mi familia y amigos en estos momentos! Te cuento que tengo 23 años y hace unos meses decidí dejar todo en mi país (México) por cumplir mi sueño que era hacer un master en Barcelona! Y pues aunque los planes no me han sido todos color de rosa por lo que está pasando en todo el mundo... hoy más que nunca me siento agradecida de estar aquí, me siento cuidada por toda la gente de España y acogida como si yo también fuera de aquí y es algo que nunca había sentido y me parece muy bonito, me impacta y me conmociona mucho la labor de todos los médic@s, enfermer@s, policías y gente en general cuidando unos de otros y dando su 200%.

No soy muy buena escribiendo, pero solo me gustaría decirte que sigas luchando, piensa en que tienes gente fuera que te quiere y te quiere ver bien (me incluyo entre ellos) échale muchas ganas y se paciente; creo que todo en esta vida pasa por algo aunque algunas cosas sean más difíciles de entender, pero creo que este virus vino a recordarnos a todas las personas el valor de un abrazo, de ser amables y empaticos con el de alado, el que juntos somos más fuertes que solos y entre muchas otras cosas!!

Así que ánimo!!! Para adelante que se que pronto saldrás de esta!!

Te mando muchos besos y abrazos (virtuales porque esos si que no contagian haha) y espero de todo corazón que salgas pronto de esta para poder regresar a hacer esas cosas pequeñitas que no sabíamos que nos hacían tan felices!!

Con cariño, tu amiga Mexicana,

¡Hola! Soy Ana y tengo 21 años. Estudio Odontología y vivo en Barcelona.

Te escribo esta carta para darte ánimos. Por desgracia nos ha tocado vivir estos días, pero estoy segura de que juntos saldremos de esta. Y que, si nos ha tocado vivir esto, es porque sé que sacaremos muchas cosas buenas, y estamos capacitados para superar tiempos así.

Te propongo un RETO para cada día: lo primero que tenemos que hacer al levantarnos es **sonreír,** y esa **sonrisa** nos dará la fuerza necesaria para superar ese día con éxito, actitud y ganas de avanzar. ¡Yo haré el resto desde mi casa cada día, espero que no me falles! Aunque pienses que no tienes motivos para sonreír, SIEMPRE los hay, y si no se te ocurre ninguno, acuérdate a mi, que estaré sonriendo cada día desde mi casa por ti, y que al menos, tienes a una persona (aunque no me conozcas) sonriendo y acordándose de ti.

¿Qué mejor manera hay de superar las contrariedades de la vida con una sonrisa?
Estoy segura de que conseguirás curarte y salir adelante, pero necesitas **actitud y fuerza.** Y sé que tú eres capaz de esto y de muchísimas cosas más.

Espero que aceptes mi reto ☺.

Un abrazo, Ana.

Bon dia (en català es pot dir bon dia tot el dia)!

Se'm fa estrany escriure per a una persona desconeguda, no recordo ara mateix cap altre moment de la meva vida en que ho hagi fet. Però ara més que mai crec que ens hem de recolzar en la paciència i l'esperança. No em puc arribar a imaginar pel que deus estar passant, però sobretot per la soletat que estàs vivint dia a dia. Doncs amb aquest escrit m'agradaria intentar distreure't de tot plegat una estona.

Mai m'he destacat per escriure bé o malament, simplement escric quan em ve de gust. Normalment ho faig per ordenar-me el cap, ja que sóc una persona molt desorganitzada mentalment i per tal de tranquilitzar-me utilitzo l'escriptura com a medi per externalitzar-ho. Aquests dies estic escrivint molt del que sento, com ho gestiono i què vull fer tirar endavant.

Sóc monitora de lleure d'un centre excursionista i porto joves d'entre 12 i 15 anys. És una edat complicada (diuen) però a mi és la que més m'agrada. Doncs bé, els dissabtes a la tarda fem l'esplai de 18:00 a 20:00h i, degut a la situació que estem vivint, suposadament no el podíem realitzar. Però un dels punts forts que té l'equip de monitores i monitors en el que em trobo és que res no ens atura. És per això que vam decidir fer un centre telemàtic mitjançant el correu i qualsevol aplicació per dibuixar a l'ordinador, com per exemple, el Paint. L'activitat d'ahir per la tarda consistia en el joc del telèfon però mitjançant frases i dibuixos que havies d'anar interpretant. Les i els joves s'ho van passar d'allò més bé i, al menys, es van poder esvair de la situació.

També sóc professora particular d'anglès amb infants i joves d'entre 10 i 15 anys. Aquests dies les classes les fem mitjançant la videotrucada i estem treballant molt les habilitats d'escoltar, llegir i escriure en anglès. Són alumnes que porto des de fa 3 anys ja i és molt fàcil treballar amb ells. Aquesta tarda m'he estat organitzant el pla d'estudis que vull fer i els objectius acadèmics que m'agradaria assolir. Actualment no treballo en aquest àmbit però crec que ho acabaré fent algun dia.

Ara ja són gairebé les 8 del vespre i toca aplaudir. Avui aplaudiré per tot el personal sanitari i també per tu. Per tu i totes les persones que esteu aïllades ara mateix. Vull que sàpigues que hi ha una noia de Barcelona que avui aplaudeix per tu, per a que et recuperis aviat i tot torni a la normalitat.

T'envio una abraçada enorme i molta força, paciència i esperança,

Hola amic o amiga,

Tot i que potser et fa una mandra d'aquestes guapes, t'explicaré el meu dia d'avui, que no és gens interessant; de totes maneres, li posaré espècies a la narració per fer-ho més diver. Llegeix-ho com si fos algo súper maco i com si fóssim extra amics sisplau, t'entrarà molt més.

12pm - m'he llevat

D'acord, ja sé que és una mica tard però és que avui és diumenge i jo els diumenges em llevo d'hora per anar a la muntanya però ara NO HI HA MUNTANYA perquè es veu que les han tret o algo. El cas és que m'he dutxat perquè ara es veu que hem d'anar nets, no entenc molt bé els motius, i he baixat a esmorzar humus. Jo ara esmorzo humus perquè faig veure que sóc vegeterià. No ho sóc realment, només ho faig veure quan em miren.

1pm - he anat a l'habitació

He dit 1pm però suposo que no era aquesta hora perquè mai faig les coses bé i anar a un lloc a una hora en punt és fer les coses BÉ. Allà no he fet res la veritat. Crec que he mirat una estona la tortuga que tinc. No fa mai res. És una mica curta crec però no li hem fet les proves perquè trobo que massa gent té síndromes i coses extranyes i no em molaria dir que la meva tortuga ho té.

3pm - he dinat

Tampoc a les 3 en punt però és que menteixo compulsivament. No recordo què he menjat. No, no, no me'n recordo. Ai sí he menjat un arròs amb coses. No paella ni arròs negre ni res ben fet; només arròs i coses. També m'agrada no sóc exquisit. De fet, crec que no noto gaire els gustos perquè de petit, la meva tieta em donava roquefort i coses súper fortes tipus això. Petit rollo 1 any o menys, no rollo 6.

4pm - he près un te i he tornat a l'habitació.

He près un cafè, no un te, però ara no tornaré enrere a canviar-ho; m'he equivocat i em sap greu però no ens coneixem, et fots. Després he tornat a l'habitació i he tocat la guitarra. Vull trobar alguna cançó súper resultona així per lligar però tot i que he millorat molt amb la guitarra i afino, la meva veu és lletja i crec que no puc lligar així. Intento lligar d'altres formes.

També he mirat la tortuga, ara sí que no feia res de res, no s'ha mogut, estava enterrada. Quan dic que és curta és perquè ho és, no és que m'agradi dir-ho. Ahir va pujar a una pedra, d'on sap que, sempre que intenta baixar, es fot una llet d'aquestes guapes. També va caure. Ara, per menjar li posem mongeta bullida perquè és súper vaga i no li mola mastegar massa. Es diu Josep Maria; i li hem canviat els cognoms, perquè me germana i jo portem el del pare primer i això ve d'una societat purament patriarcal.

6pm - he **baixat** les escombraries.
Mai les baixo. Faig altres coses, eh? Però ara les baixo perquè em mola sortir. De totes maneres, hi he anat corrents i pel camí més curt. Hi havia un veí al carrer, me n'he amagat. No em fa por ell, tampoc em fa por el seu entorn. És més que res que és molt lleig. És broma jo també sóc lleig; accepto la gent lletja.

7pm - he tornat a l'habitació i **això és** ara
Ara sóc a l'habitació i ara és el moment. Live the moment. Carpe diem. You only live once. YOLO. Yolo és lo mateix que you only live once però més wapu, si vols ho pots dir amb els teus amics quan surtis de l'hospi, quedaràs súper bé. També pots dir hospi; queda com que t'ha molat ser-hi. Que potser no, però a la vida a vegades està bé fer veure que t'ho has passat súper súper bé; et fa interessant.

Bueno el meu dia no s'ha acabat però no et puc explicar res més perquè encara no ha passat i JO NO M'INVENTO COSES.

Tia o tiu, bona nit d'acord? Que descansis súper bé i recupera't molt fort perquè aquest món necessita gent com tu perquè hi ha molta gent de merda i tu NO HO ETS. Bueno potser sí, no et conec. Ara que ho penso, potser ho llegeixes al matí. Bueno, m'és igual, dw.

Arnau:)

¡Hola!

Tengo 24 años y vivo en Badalona, estoy encantada de poder hablar contigo. Un placer conocerte, aunque sea en estas circunstancias. Realmente no sé nada de ti, sólo sé que tu situación no es nada fácil. Y lo lamento mucho, estoy convencida de que podrás con ella. ¡Mucha fuerza!

Seguramente no sepas muy bien que está pasando, por que tardan tanto en entrar los sanitarios o porque no pueden ir a visitarte. La verdad es que todo se ha vuelto un poco complejo... En el hospital los sanitarios van muy estresados, y lo sé de primera mano (mi madre y mi hermana lo son) y muchas veces me cuentan lo frustrante que es no poder llegar a todo. Para ellas tampoco es fácil ver como no pueden acompañaros como les gustaría. Y por eso, me gustaría pedirte, ya que yo no puedo hacerlo, que pongas todo de tu parte por ayudar en esta situación, intenta llamarlas cuando sea imprescindible, entiéndelas también, y regálales una sonrisa, que seguro que las animas. ¡Así las cuidas por mí, sea quien sea! Ellas te cuidaran de la mejor forma posible, no lo dudes, intenta mantener la calma.

Que pena que esta conversación solo tenga una dirección, ya que los dos estamos encerrados, seria un placer poder hablar jajajajaja. Si te sirve de consuelo, yo también estoy muy angustiada encerrada en casa ... Pero confío mucho en todos nosotros la verdad. En otros no tanto... pero en la gente, los trabajadores, las familias, tu... quiero pensar que sí. Suerte de todos nosotros, ¿no?

Antes de que se me acabe el papel, quiero que sepas que todos los que estamos fuera pensamos en vosotros. Todos. Y valoramos muchísimo todo lo que nos habéis enseñado y seguís haciéndolo en estos días. La verdad es que es de admirar. Y nos encara ver como os recuperáis y volvéis a vuestras vidas de siempre. No te preocupes, solo respira cuando sientas que la situación te abruma o te supera. Piensa en cuando estés en casa como yo, en el personal sanitario, en mí, en lo que quieras. Respira profundamente y suelta el aire por la boca muy despacito. Eso siempre sienta bien, yo lo intento hacer varias veces al día, quien lo diría... ¡pensar en respirar!

Bueno, me ha gustado mucho "hablar contigo", espero tener noticias tuyas. Y sino, me las imaginaré, pero siempre con una gran sonrisa. No olvides nunca que "todo pasa" incluso lo bueno y por supuesto lo malo.

Un fuerte abrazo,

Quiero que ahora penséis que tenéis muchos amigos .Entre ellos yo aunque nunca nos hemos visto la cara.Sabemos que lo estáis pasando mal y que es duro y más estando sin compañía de algún ser querido.Pero esto pasará,saldrás a la calle y volverás a respirar a ver el cielo,el sol y habrás venciendo.

Estos días los que estamos en casa;os deseamos que os recuperemos pronto y no dejamos de pensar en todos vosotros.Os queremos aquí con todos nosotros y cuando todo esto pase.Saldremos a la calle y haremos un brindis por todos .Muchos besos y ánimos para hombres,mujeres,jóvenes,abuelos y para todo el equipo de Can Ruti.Gracias por cuidar de todos

Hola,

Somos Lidón y JuanMi una pareja afincada en Santa Coloma de Gramanet desde hace 4 años. Este es nuestro campamento base de lo que es una ajetreada jornada diaria. Nos conocimos en el Centro de Alto Rendimiento de Sant Cugat del Vallés donde los dos estábamos internos para desarrollar nuestra actividad preferida, la natación.
Nuestra vida ha girado y gira alrededor de esta actividad.
JuanMi, retirado en 2016, fue olímpico en Londres 2012 y yo, Lidón, estoy actualmente preclasificada para los JJOO de Tokyo que se deberían celebrar este mismo año pero a día de hoy todo está en el aire por las circunstancias que a todos nos rodean y afectan.

Yo compagino mis entrenamientos de natación con mis estudios de medicina en Can Ruti y es por eso que hemos llegado hasta ti/usted (como prefieras/prefiera).
Nuestra rutina diaria ha pasado de ser de lunes a viernes desde las 5:30 de la mañana a 19:00 de la tarde fuera de casa a estar 24 horas al día confinado en casa, lo cual para nosotros también es un gran cambio.

No sabemos a quién estamos escribiendo ni cómo será recibido este mensaje, lo único que queremos es hacerte/hacerle llegar un mensaje de ÁNIMO! Esta nueva realidad nos ha pillado a todos por sorpresa y con muy poca capacidad de maniobra, pero después de una semana en casa, donde nos ha dado tiempo de pensar en muchas cosas, algo que nos haría ilusión es pensar que hemos compartido contigo/usted al menos el tiempo que se tarda en leer esta carta. Es lo poco que podemos hacer, empatizar con la nueva realidad de nuestro alrededor y compartirla con la mejor de nuestras sonrisas. Todos estamos ganando tiempo en nosotros mismos cosa que nuestras rutinas no nos dejaban y esto debe ser aprovechado.

Hay que intentar sacar algo positivo de cada día y cuando todo llegue a su fin, echar la vista atrás y recordar esto como un capítulo más de nuestras vidas que nos habrá servido para continuar con más ganas y aprovechando mucho más el tiempo de lo que habíamos hecho hasta el momento.

Aunque este tiempo de confinamiento nos ha cortado las alas para salir, no podemos dejar que nos quite las ganas e ilusión por aprovechar el tiempo que nos quede una vez nos den el pistoletazo de salida hacia lo que nunca pensamos que se nos podía arrebatar la libertad.

Así que saque su cuaderno y anote lo mejor de hoy. No queremos pensar que vaya a ser haber recibido una carta nuestra, pero sí haber recibido una señal para seguir luchando con la mirada puesta de nuevo en echar a volar.

El fet d estar hospitalitzat deu d ser molt engoixant, tots els q d moment estem suposadament be, estem desitjan q sortiu i supereu aquet enrenou i os
Animem a tenir paciencia i a no desesperar, sou la nostre esperança, no defalliu, aixo pasarà i d aqui un temps explicareu el q ha pasat com una cosa llunyana, una anecdota en la vida, molts anims

No tengo la más remota idea de cómo se empieza una carta anónima para alguien anónimo. No sé a qué te dedicas, no sé sobre tu género, o tu edad. No sé tu nombre, tampoco creo que haga falta. Te podría decir el mío para romper el hielo, pero no tiene importancia.

Te ruego que me perdones de antemano, pero para facilitarme las cosas te voy a bautizar con un pseudónimo. Me dirigiré a ti como verde. ¿Verde aceituna? ¿Verde pistacho? ¿Verde lima? No, hoy vas a ser Verde Esperanza. Si lo prefieres para hacerlo justo y estar en igualdad de *condiciones yo seré Gris. Gris narrador o Gris recuerdo, lo que tú prefieras. Pues mi color* tampoco importa hoy.

Presentaciones hechas y siendo un placer haber coincidido contigo permíteme proponerte un juego, Verde. No me tengas muy en cuenta el juego de palabras, soy de humor absurdo. Quizá tú también lo seas. Jugaremos a abrir ventanas al pasado, al presente y al futuro. Ventanas que te lleven lejos, cerca o a otros mundos si lo precisas.

Vamos a abrir la primera ventana. Imagínate esa brisa que suele correr cualquier día a las 20 de la tarde en la playa los primeros días de junio. Esa que te hace cerrar los ojos y hacerte pensar en lo afortunados que somos por disfrutar de estos momentos. ¿Pero de cuántos otros momentos podemos sentirnos afortunados? Piensa en aquel cumpleaños que siempre recordarás con especial cariño. ¿El mío? Te diría que este último, el de los 25. No fue muy aparatoso, pero fue con mis personas favoritas. Seguro que tú también las tienes Verde. Esas que darías todo por ellas y que los días que las ves sonreír sientes que no te hace falta nada más. ¡Y qué sonrisas! Si compartes esa gran suerte, estoy seguro que tú eres igual de increíble que ellxs. ¿Y si te pidiese que eligieras una foto de tu infancia? Piensa, ¿cuál elegirías? Entre tú y yo, Verde, vamos ahorrarnos mutuamente este bochornoso momento.

También es muy posible que hayas vivido muchos años más que yo. Recuerda a aquellos que se les fue la mano con la bebida el día de tu boda, o sí has tenido la gran suerte piensa en el día que viste a tus hijxs por primera vez. Ojalá tenga yo esa suerte algún día. Pero por encima de todo acuérdate de todas esas anécdotas absurdas que siempre suelen salir durante las cenas navideñas. ¿Quieres que comparta una de las mías? Entre que soy muy tonto y muy torpe seguro que te ríes. Imagínate a tres jóvenes adultos, en las rocas de una playa, A chico le gusta chica, y luego está Gris paseando entre las rocas mientras ellos conversan acarameladamente. Verde, ¿adivinas quién se cayó entre las rocas jodiéndoles el momento?

Una ventana a unas vistas preciosas. Dejo en tus manos que te tomes todo el tiempo que necesites mirando a través de ella.

Abramos la siguiente ventana. La del presente. No hablaremos del paisaje de esta. Me puedo hacer una idea. ¿Una idea? No tienes ni puta idea Gris, pensarás. Pero te equivocas, sé de soledad como nadie y de haber estado en hospitales como pocos. Permíteme recordarte que los diamantes se crean bajo toneladas de presión. Absorbe esa presión porque de lo que estoy seguro es que mi mundo necesita más diamantes. Gente que enseñe lecciones que no se aprendan en el colegio, personas que a pesar de que el sistema se colapse, se pongan la capa de superhéroe y luchen contra viento y marea por cambiar la situación. Verde, *no es fácil, no podré* comprenderte del todo, desgraciadamente, pero hoy me sobra una capa. ¿La quieres? Cógela, por favor, porque cuando te recuperes, lo que vamos después te necesitaremos con capa. Te necesitamos, y te necesitaremos Verde Esperanza.

Por último, la ventana más bonita, la más mágica, la del futuro, la de la esperanza. Los dos estamos confinados en contra de nuestras voluntades, por qué no compartir todos esos planes que haremos al salir. ¿A quién buscarás? ¿Pareja, niños? ¿Mascota? Yo lo tengo muy claro, y es que estoy seguro que esos reencuentros merecerán la pena toda espera. Y una vez haya visto a esa persona, cogeré la moto y conduciré hasta quedarme sin gasolina pues me dará igual lo que tarde en volver a casa y de vuelta pasaré por ese lugar especial que todos tenemos. Me pasaré horas allí tirado hasta que sienta que empiezo a aborrecerlo. Sueña con todos esos planes, será más fáciles realizarlos en cuanto salgas por esa puerta.

Así que, por favor Verde, ten en cuenta todo ese pasado, lidia como puedas con el duro presente, pero ponte la capa, porque ahí fuera hay gente que te necesita y sin duda alguna todos necesitamos un futuro Verde Esperanza.

Porque sin que lo sepamos espero coincidir contigo en las mismas plazas del pueblo, tomando cafés en las mismas cafeterías, y disfrutando de los placeres que nos ha entregado la vida.

Y cuando eso suceda,

Este Gris, a parte, se sentirá agradecido de todo lo que aportará Verde Esperanza a la vida.

Ànims a tots, personal sanitari i auxiliars. Els que esteu malalts penseu que esteu en les millors mans. Entre tots ens ensortirem.

Una abraçada per tots.

Nuestro mayor soporte y cariño para todos los enfermos.
Lo venceremos!! Seguro!!

Un beso muy grande.
😊😊😉😉

Para:

Querido amigo o amiga
No nos conocemos o quizás si.
¿Quien sabe?
Quizás en algún momento nos hayamos cruzado en nuestra Preciosa ciudad, en su rambla o en su inmenso mar.
Ahora tú estás recluido para curarte y yo también estoy en casa pensando en ti, pensando en que quizás algún día, no muy lejos, podamos sentarnos en una terraza frente al mar y conversar, conversar sobre lo importante que es ver romper las olas sobre la arena, ver las gaviotas volar con sus alas abiertas, en nuestro cielo azul y oler, oler, si oler, el mar.
Así que en este momento en que estás solo, piensa en que yo también lo estoy.
Pero lo importante es saber que si yo estoy pensando en ti y tú leyéndome a mi es que únicamente estás solo físicamente porque si cierras los ojos un solo segundo podrás imaginarnos a los dos sentados frente al mar, en una terraza al sol, con gaviotas volando en el cielo azul y escuchando el romper de las olas del mar.
Así que descansa y prepárate para nuestra nueva cita en la que los dos cerraremos los ojos para poder cogernos de la mano sabiendo que lo hemos superado.
Te espero