

# **Katherina, desde Canadá: de la ansiedad a la sonrisa**

Vivo en Canadá y las primeras dos semanas de inicio del Covid-19 estuvieron llenas de ansiedad y preguntas a las que no tenía respuestas. Después, con el apoyo de cada uno de la familia, vemos que esta situación nos ha ayudado a ver las cosas de otra manera.

24/06/2020

La historia de cómo hemos vivido la cuarentena en nuestra familia probablemente es muy similar a la de miles de otras familias. A comienzos de marzo, vimos con incredulidad cómo los países europeos empezaron a cerrar sus fronteras. Después, también en nuestro país se cerraron.

## **Las primeras dos semanas**

Tengo que admitir que al principio tenía una gran ansiedad y me estaba haciendo continuas preguntas de las cuales no tenía respuestas. Nuestro hijo mayor estaba estudiando en el extranjero y pensábamos: "¿Debe volver a casa? ¿Van a cerrar las fronteras? ¿Su seguro médico cubrirá una posible hospitalización por Covid-19?...". Por la noche, imaginaba los peores escenarios posibles y se me hacían demasiado reales.

Como tantísimas personas, teníamos preguntas simples sobre muchas pequeñas cuestiones: ¿es necesario desinfectar cada artículo que compramos? ¿Qué haremos con la Misa? ¿Podemos hacer deporte e ir a correr? ¿Pueden venir a casa familiares y amigos? También sobre los torneos de tenis, ya que nuestra hija menor había trabajado muy duro para clasificarse para los campeonatos nacionales, pero estos fueron cancelados. Esto le costó asimilarlo y todos los demás de la familia procuramos darle ánimos.

## **Dos grandes consuelos que me ayudaron durante unas semanas**

En medio de las angustias tuve dos grandes consuelos: la posibilidad de visitar a diario al Señor en la capilla de adoración eucarística que permanecía abierta al público en mi parroquia a pesar de que no había

misas públicas, y los abrazos de mi marido Paul al final del día.

Con el paso de los días, incluso la capilla para la adoración cerró. Como mi marido tiene algunos problemas de salud, en casa llegamos a la conclusión de que sería mejor que yo durmiera abajo en el sofá, para disminuir el contacto físico. Aceptar estos dos hechos me supusieron un esfuerzo grande.

A los pocos días vimos que no tener "ningún contacto físico en casa" era quizá una buena decisión para unos pocos días, pero que no resultaba realista vivir así durante muchos meses. Respecto a las visitas a la adoración eucarística, tuve que recordar una realidad que san Josemaría repetía con frecuencia: que Jesucristo no limita su presencia al Santísimo Sacramento, sino que, aunque de otra manera, también está presente en los pacientes ancianos

solitarios que necesitan consuelo y ayuda. Y también está presente en mi familia y en mis amigos... en todas partes. Esto me animó a tratar de mostrar mi alegría y mi sonrisa a los demás. Así, pude comprobar que también puedes sonreír bajo una máscara –¡tus ojos lo mostrarán!– y todos agradecen una sonrisa.

## **Una reorganización de las rutinas diarias**

Como muchas otras familias, desarrollamos nuestra nueva rutina. Mi marido se organizó para trabajar desde casa y nuestros hijos para hacer sus deberes y con un horario. Yo pude mantener mi trabajo fuera. Además me fijé un horario que incluía ejercicios de deporte, participar en la Misa online y tener videoconferencias con la familiares y amigos.

Uno de los mejores momentos fue la fiesta de cumpleaños de mi padre,

que organizamos con la familia usando Zoom. En otras ocasiones, jugamos a juegos de mesa con amigos (teníamos un tablero cada uno y duplicábamos cada movimiento), hicimos cortes de pelo con resultados variados, pintamos huevos de Pascua, pasamos muchas horas en la cocina con nuestros hijos para que aprendieran a cocinar, e hicimos tareas en equipo.

## **Redescubrimos algo maravilloso**

Siempre hemos conocido el valor que tienen las cenas familiares, pero ahora que nuestros hijos son adolescentes, los diferentes horarios de trabajo/escuela/tenis/voluntariado hacen que las comidas familiares sean un lujo reservado a los domingos. Durante la cuarentena, hemos tenido largas sobremesas, y hemos apreciado ese tiempo para conversar y reír. Es algo que vamos a

tratar de fomentar cuando todo vuelva a la normalidad.

Me ha venido a la cabeza muchas veces cómo nuestros planes tantas veces saltan por los aires. Cuando esto sucede, me gusta pensar que en verdad son retos que se nos presentan y que depende de cada uno cómo afrontarlos. Con el paso de las semanas, esta cuarentena ha servido a nuestra familia para apoyarnos unos a otros, valorarnos y apreciarnos más y agradecer a Dios lo mucho que nos ha ayudado.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-cl/article/katherina-  
desde-canada-de-la-ansiedad-a-la-  
sonrisa/](https://opusdei.org/es-cl/article/katherina-desde-canada-de-la-ansiedad-a-la-sonrisa/) (07/02/2026)