

## **Granos de arena desde casa**

Parar es un reto. Sobre todo en una crisis sanitaria, cuando a muchos lo que les sale es ofrecerse como voluntarios para construir hospitales, conducir ambulancias, dar de comer a los enfermos... o cualquier otra actividad que además de útil conlleve adrenalina. Pero, esta vez, para ayudar hay que quedarse en casa. Que no quiere decir de brazos cruzados. Estos ejemplos muestran cómo, con un poco de creatividad, todos podemos sumar a pequeña o gran escala.

31/03/2020

## Somos un equipo

### **Primera historia: *No estoy sólo. Lo dicen en la tele***

Paco es médico residente de primer año en el Hospital Clínico de Madrid. Hace un par de semanas conoció la iniciativa de una cirujana de *La Princesa* que, a través de una dirección de correo electrónico, se comprometía a hacer llegar a los enfermos de coronavirus las cartas de todos aquellos que quisieran escribirles para darles ánimo. Parecía sencillo y pensó que él podría hacer lo mismo en su hospital.

“La primera misión del médico es curar, cuenta Paco, pero siempre mirando a los enfermos como

personas. En esta crisis estamos palpando que el mayor sufrimiento al que se enfrentan los enfermos es la soledad. Antes que como médico, como persona y como cristiano, pensé que esta iniciativa podría ayudar en parte a llenar ese vacío, esa necesidad que tienen los enfermos -y todos los hombres- de sentirse queridos”.

Sin embargo, al proponer la iniciativa, el equipo de Medicina Preventiva del hospital valoró el posible riesgo que suponían aquellos folios pululando de mano en mano por las habitaciones y decidieron pararlo. No la iniciativa, sólo el formato. Porque la jefa de Prensa y Humanización del Clínico llamó a Paco para poner a su disposición los canales de televisión internos del hospital, que llegan a las habitaciones de los pacientes, y “emitir” desde ahí todos los mensajes que llegaran.

A partir de entonces, todo fue una labor de equipo. Un correo electrónico donde se reciben las cartas y un grupo de WhatsApp de 130 voluntarios (residentes, amigos...) que las transforman en formato vídeo: grabándose a sí mismos leyéndolas y mostrándolas. De momento ya han superado los 10.000 mensajes.

### **Segunda historia. *Tu nevera la llenamos entre todos***

Desde que se activó el estado de alarma, la compra es un tema de preocupación en cualquier hogar: salir o no salir, conseguir un repartidor que venga a casa, protegerse para ir al supermercado y lavarse bien las manos al volver... incluso conseguir papel higiénico. Sin embargo, para algunos esas preocupaciones no son nada al lado de la cuestión fundamental: pagar la cuenta.

Nacho ha vivido más de 20 años en Vallecas, uno de los barrios más vulnerables de Madrid. Con frecuencia colabora con distintas entidades de ayuda social: Cáritas, Centros de atención a víctimas de trata, comedores sociales, asentamiento de la Cañada Real... No es que tenga una ONG ni nada parecido. Simplemente son un grupo de amigos preocupados por la gente de su barrio que, cuando conocen alguna necesidad, consiguen alimentos, juguetes y todo lo que haga falta, implicando a todo el que quiera ayudar.

El sábado 21 de marzo, Nacho recibió una llamada con una petición de comida para siete familias que tenían la nevera vacía y estaban en situación crítica. Con el obligado confinamiento, los cauces habituales de ayuda social que entregaban alimentos a familias vulnerables se han parado por completo.

“Empezamos a activarnos para conseguir paquetes de comidas para esas siete familias. Vimos que había que ampliar y llegar hasta donde pudiésemos. Sin embargo, nos ha desbordado tanto la necesidad como la generosidad de la gente”. Sólo en la primera semana han conseguido lotes para que 150 hogares puedan sobrevivir, al menos unos días.

Desde que se pusieron en marcha, las donaciones han ido llegando y las gestiones de unos y otros están facilitando la logística, que no es ninguna tontería en los tiempos que corren. Después de unos días organizándose como podían, ahora han conseguido que una cadena de supermercados se encargue de venderles los lotes ya preparados. Con otra parte de los donativos, han contratado un servicio de repartidores que los lleva a cada uno de estos hogares.

“Nuestro objetivo es seguir a este ritmo y conseguir 150 lotes nuevos cada semana. El problema es que si la cosa se alarga, cada dos semanas habrá que volver a las mismas familias”, explica Nacho.

“Siempre que nos movemos aparecen dificultades y hay que pensar que, si Dios quiere, ya se resolverá. En cada circunstancia uno tiene que ver cómo sacar lo mejor de sí mismo para ayudar a los demás. Ahora lo que tenemos entre manos es esta situación de confinamiento por el COVID-19, y ahí es dónde tenemos que poner los medios para que mucha gente que lo está pasando mal sepa que no está sola”.

### **Tercera historia. *Prioridad: proteger a los vulnerables***

Paula es treintañera y vive en el madrileño barrio de Chamberí, donde más del 20% de la población supera los 65 años. Unos días antes

de que se decretara el estado de alarma en toda España, la diócesis decidió suspender todas las celebraciones litúrgicas de carácter público, para prevenir los contagios.

El sábado, el sacerdote explicó que esa sería la última misa hasta nuevo aviso. Ese día eran pocos los parroquianos en Santa Teresa y Santa Isabel, muy separados unos de otros. A la salida, Pilar, que lleva toda la vida en el barrio, le comentó a Paula que le daba mucha pena no poder seguir asistiendo a misa cada día. “Ni a misa ni a nada, ¡lo que tienes que hacer es no salir de casa!”, le contestó ella, más consciente de la gravedad de la situación.

Y para que de verdad sea así, Paula se encarga de llevarle la compra. A ella y a otras personas de su zona. Como su vecino de edificio que es joven, pero vive sólo y está confinado porque tiene algunos síntomas...

“Con mucha prudencia, una vez a la semana salgo a la compra y después la llevo a cada uno a la puerta de su casa, porque vivimos todos muy cerca. Para mí ese paseo es un lujo y, para ellos, la única forma de evitar el riesgo”.

---

## **Un buen momento para aprender cosas nuevas**

### **Primera historia. *Yo te enseño, profe***

Si hay alguien a quien el teletrabajo ha obligado a innovar especialmente es a los profesores. De un día para otro, los centros educativos tuvieron que cerrar sus puertas y sus profesionales comenzar a enseñar a pequeños, adolescentes y jóvenes a través de una pantalla. Todo un reto para el que muchos no estaban preparados pero que, según algunos

expertos, si lo gestionamos bien, puede suponer un gran impulso para la educación en España.

Menchu se dedica, desde hace años, a formación de profesores en competencias digitales. “En Educación, existe una brecha digital muy grande que, en esta situación, ha hecho que los alumnos que tienen medios puedan seguir estudiando sin problema a través de clases online, pero, los que no los tienen, se quedan atrás... Además, la mayoría de los profesores desconocen las posibilidades digitales para dar clases, poner tareas, corregir o gestionar el aula. La tecnología está al servicio de la pedagogía; para enseñar a tus alumnos a trabajar en equipo, desarrollar el pensamiento crítico y creativo...La suspensión de las clases presenciales puede ser una oportunidad para empezar ponernos al día”.

Por eso, cuando hace dos semanas comenzó el “telecolegio”, Menchu decidió sumarse a la iniciativa de Microgestió (*partner* de Apple), que está ofreciendo sesiones online gratuitas a docentes y padres, para enseñarles a utilizar las herramientas que necesitan estos días para impartir clases desde casa.

“Yo en el Opus Dei he aprendido la importancia del trabajo bien hecho y la ilusión por ser muy buena en mi campo para poder ayudar a los demás. Cuanto más sepas de un tema más puedes simplificar la vida y el trabajo a tus colegas. Para eso hay que estar siempre formándose, siempre aprendiendo cosas nuevas, porque el mundo cambia muy rápido. El otro día estaba explicando una herramienta a una profesora de Primaria *talludita* y antes de empezar ya me dijo “no te desesperes conmigo”. ¡Yo no me

desespero con nadie! Estamos aquí para ayudar”, confirma Menchu.

## **Segunda historia. Sólo tú, pero no tú solo: @YoTeAyudoconlaSele**

A Amaya le cuesta mucho tener tiempo libre porque es de las que se apunta a un bombardeo. Estudia 1º de Derecho y ADE en la Universidad de Navarra en Pamplona, su ciudad natal, y un Programa de Humanidades semipresencial de la Escuela de Liderazgo Universitario (ELU) de la Francisco de Vitoria, en Madrid.

Solo lleva unos meses siendo universitaria por eso, cuando empezó la cuarentena, lo primero que pensó fue en los alumnos de 2º de Bachillerato, “un curso que ya de por sí tiene mucha incertidumbre, porque es el momento en el que te planteas qué quieres hacer con tu vida”, explica la joven. Por eso se le ocurrió llamar a un antiguo profesor

de su colegio y ofrecerse a echar un cable a todos los estudiantes de ese curso que lo necesitaran.

Pero eso le supo a poco, seguía dándole vueltas a cómo podría escalar esa ayuda. “En la Universidad de Navarra he aprendido que no basta con ser buenos profesionales, también hay que ser buenas personas, trabajar al servicio de los demás. Otra cosa que también veo en mi Facultad con mucha frecuencia es que las buenas ideas, con trabajo, se convierten en realidad”.

Se le ocurrió contar su iniciativa en el grupo de Whatsapp de sus compañeros de la ELU, que son de toda España y, entre todos, han montado una plataforma que en menos de tres semanas agrupa ya a 600 voluntarios -universitarios y profesores de Bachillerato- y casi 30.000 seguidores en Instagram. Hoy, [@Yoteayudoconlasele](#) tiene una

página web que incluye un foro de dudas, un banco de apuntes agrupados por comunidades autónomas (ya que la prueba de acceso a la universidad cambia ligeramente en cada una de ellas) y un servicio de clases colaborativas.

“Además de ayudar, estoy disfrutando muchísimo, explica Amaya, porque esta experiencia me está permitiendo aprender a montar un proyecto de cero, a trabajar en equipo con gente que no conozco... Estoy viendo con mis ojos que muchas veces, querer es poder”.

---

## **Manos a la aguja**

### **Primera historia. *Mascarillas vía ascensor***

Pilar es catedrático de Física en la Universidad de Salamanca. Cuando

empezó la crisis del coronavirus se dio cuenta de que profesionalmente no podía hacer mucho para solucionarla. “Sigo trabajando desde casa, ayudo a mis alumnos con sus TFG y sus tesis... Pero soy del Opus Dei y procuro santificarme con mi trabajo, así que pensé que tenía que haber algo más directo que pudiera hacer”.

Empezó a buscar en internet y descubrió que, cada vez en más sitios, conseguir material para protegerse del virus estaba suponiendo una auténtica odisea. “La única habilidad que tengo es coser porque mi madre era modista, así que me puse en contacto con el Ayuntamiento y algunas otras instituciones para ofrecerme a fabricar mascarillas pero declinaron la oferta”. Hasta que un día se le ocurrió poner en el ascensor de su edificio el siguiente mensaje: *“Hola. Soy Pilar del 2ºC. He hecho*

*mascarillas caseras, pero están esterilizadas y selladas al vacío. He dejado una bolsa con unas cuantas colgadas en el pomo de mi puerta. Coged las que necesitéis. Puedo hacer más. Un abrazo”.*

Esa misma mañana se acabaron, así que puso otro mensaje en el mismo sitio: *“Buenos días: Soy Pilar del 2º C. Las mascarillas que dejé en la puerta de mi casa, se han acabado. Quien necesite más, puede mandarme un Whatsapp al 620----- y se las haré gratuitamente con mucho gusto. Están esterilizadas y precintadas al vacío. Se pueden reutilizar lavándolas a 60 grados con un poco de lejía y planchándolas con plancha caliente. RESISTIREMOS. Un saludo”*

Tenía en casa algunos retazos de tela acolchada, restos de haber forrado los cucos de sus nietos, y con ellos, en una semana, ha elaborado y repartido ya medio centenar de

maskarillas. A sus vecinos, a algunas amigas, a los repartidores del supermercado de su barrio, a los médicos de su centro de salud... “Yo no sé qué eficacia tendrán, afirma, pero mejor que nada, seguro. Dentro de la modestia de los materiales que utilizo, procuro hacerlas muy bien, rematándolas lo mejor posible. Ojalá pueda conseguir más material y me vayan pidiendo más en otros sitios”.

### ***Segunda historia. Los grupos de Whatsapp que ayudaron a paliar la crisis***

Paloma es abogada y, además de un marido y tres hijos, tiene un trabajo muy intenso. Por eso a veces se desespera cuando, al llegar a casa de trabajar, ve todos los grupos de WhatsApp de madres repletos de mensajes sin leer... Hasta ahora.

“Marta, que es madre de una compañera de mi hija en el colegio Alegre y geriatra -explica Paloma-

escribió hace un par de semanas contando que en su hospital estaban en situación crítica porque se estaba acabando el material para proteger a los sanitarios. Otra le contestó diciendo que conocía a una modista y que podía encargarle algunas batas y mascarillas y llevarlas al hospital de Marta”. La gestión parecía sencilla así que otras más se ofrecieron a hacer lo mismo por su cuenta. Como el material de protección tiene que ser desechable -no vale algodón u otra tela de las habituales- pensaron que lo mejor era utilizar bolsas de basura.

Esa primera tanda de batas y mascarillas fue pequeña, pero llegaron muchos agradecimientos. Y también nuevas necesidades de otros sitios y una avalancha de familias del colegio que, al enterarse, les iban escribiendo diciendo “quiero ayudaros pero no sé cómo”. Así que siete madres amigas, entre las que se

encuentra Paloma, decidieron ponerse en marcha y “profesionalizar” la producción. Entre comillas porque, mientras tanto, cada una sigue con su teletrabajo desde casa. Por un lado, una quedó en encargarse de coordinar a las costureras -han distribuido un tutorial para que cualquier persona con una máquina de coser en casa pueda ponerse a producir-, Paloma se dedica a pedir donaciones y gestionar contactos, dos madres hacen las compras de material, otras dos la logística y una la tesorería.

Al principio comenzaron pagando el material ellas mismas pero eso no era sostenible por mucho tiempo, así que la fundación del colegio, *Alegra for Others*, ha puesto en marcha una campaña económica para ayudarles y también han comenzado un *crowdfunding* (campaña de

microdonaciones), a través de la plataforma iHelp.org.

El esfuerzo está teniendo muchos frutos. De momento han conseguido que varios hoteles donen 10.000 gorros de ducha -que ya están distribuidos en distintos centros sanitarios de Madrid-, 600 batas, 3.000 mascarillas, 400 escaarpines y la semana que viene comenzarán a repartir pantallas protectoras. Además, de la iniciativa ha surgido un segundo equipo solidario que está consiguiendo distribuir alimentos gratuitamente en residencias de ancianos y centros de discapacitados.

“En este caso, los grupos de WhatsApp nos están sirviendo para coordinar la caridad y la iniciativa ciudadana y ayudar a paliar la situación. Hay que estar ahí cuando la gente lo necesite y donde se necesite, y éste es uno de esos momentos. Si no lo hiciéramos así

seríamos una sociedad muy triste”,  
cierra Paloma.

---

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es-es/article/solidaridad-  
laotr curva-coronavirus/](https://opusdei.org/es-es/article/solidaridad-laotr curva-coronavirus/) (16/03/2026)