

## Carrera de favores

Un grupo de 30 voluntarias y varias familias de la asociación familiar Abedul han colaborado en la V Carrera Down Madrid. Desde hace tres años realizan periódicamente actividades de voluntariado con la Fundación Síndrome de Down, apoyando sus actividades y eventos.

09/10/2015

Hay causas que merecen incluso madrugar un domingo lluvioso: por ejemplo, la V carrera Down Madrid que se celebró el pasado domingo 4

de octubre. A las 8 de la mañana ya estaban arremangadas las 30 voluntarias, junto con otros muchos colaboradores, preparando todo lo necesario para los 4.000 corredores participantes en este evento apadrinado por Vicente del Bosque.

Ni la lluvia, ni las bajas temperaturas les desanimaron con su tarea de reparto de dorsales, colocación de las vallas, traslado de cajas, etc “Al principio pensé que ni de broma me levantaba yo un domingo a las 6 de la mañana, -señala Clara una de las voluntarias estudiante de 2º de Bachillerato-, pero al llegar aquí y ver el ambiente, los voluntarios, los corredores y, sobre todo, la ilusión de los niños participantes ves que merece la pena”, dice sin ocultar su entusiasmo al final de la jornada.

Algunas familias han participado corriendo la carrera, 10 km los más entrenados, o bien 2,5 km, opción

más asequible para correr con niños. Es el caso de la familia Valdecantos, orgullosa de haber recorrido los 2,5 km `enteros´. “Esta actividad es una estupenda oportunidad de hacer un plan familiar y transmitir valores que queremos inculcar a nuestros hijos `sobre el terreno y en la práctica´, -explica Antonio-, ¡y es mucho más enriquecedor que quedarse pegados a la pantalla!”.

Teresa e Iñigo han acudido a la carrera con sus hijos por un doble motivo: querían apoyar el voluntariado de Abedul y además forman parte, desde hace dos años cuando nació Josemaría, de la Fundación Síndrome de Down.

“Josemaría es el más pequeño, el tesoro, sabe sacar lo mejor de cada hermano, -comenta Teresa-, desde que ha nacido hay mucha más alegría en casa”. De hecho, Josemaría va de brazo en brazo entre los hermanos mientras que estamos

charlando con ellos. “No verás a ninguna familia que tenga un hijo síndrome de Down que no estén sonrientes”, añade Teresa.

La colaboración de la asociación Abedul con la Fundación comenzó hace tres años, apoyando –con voluntarias– eventos puntuales como torneos deportivos, carreras, etc. También han realizado talleres de cocina en la sede de la asociación para un grupo de chavales de la Fundación Down. Se trataba de realizar recetas de cocina sencillas, y tras disfrutar de los dulces que habían elaborado, hacer juegos, de manera que los niños pasaban una tarde muy divertida. Además, como dice Marta, voluntaria, “salimos ganando, porque tú dedicas unas horas de una tarde a la semana, pero es mucho más el cariño que recibes de ellos y lo que aprendes de su sencillez e inocencia. Es una pequeña inversión que te hace ganar mucho”

Y es que la solidaridad es uno de los valores básicos que procuran transmitir desde la asociación Abedul: una actitud de fondo ante la vida que se construye participando en acciones y proyectos concretos.

---

pdf | Documento generado automáticamente desde <https://opusdei.org/es-pr/article/carrera-de-favores-asociacion-abedul/> (19/01/2026)