

# Algunos consejos para afrontar la cuarentena

Ante la alerta sanitaria de las últimas semanas, las autoridades de algunas ciudades piden que reduzcamos al máximo la actividad social e intentemos estar en casa. Este artículo recoge recursos para afrontar la nueva situación a nivel espiritual y humano.

12/03/2020

En las últimas semanas el avance del COVID-19 o coronavirus ha llevado a muchas regiones del mundo a tomar medidas para intentar frenar el número de contagios y no saturar los sistemas sanitarios. En España, el Ministerio de Sanidad y las comunidades autónomas han puesto en marcha un plan de contingencia que llevará a muchas personas a limitar considerablemente sus salidas y relaciones, al menos durante las próximas semanas.

Desde la cama de un hospital, el aislamiento en casa por cuarentena o prevención, el teletrabajo o el “telecolegio”, el cuidado de los hijos o nietos y la incertidumbre económica, existe el peligro de caer en el pesimismo, el miedo, o el activismo internauta a la búsqueda del dato de última hora.

Pero este tiempo de aparente inacción también es una oportunidad

para vivir los deberes cívicos con responsabilidad, aprovechar el tiempo y estar unidos a los que lo pasan peor con nuestra oración solidaria, también por el personal sanitario y el resto de personas e instituciones que, con su esfuerzo y dedicación, están trabajando para revertir la situación.

El Opus Dei busca ayudar a las personas corrientes a encontrarse con Dios en medio de sus circunstancias habituales: el trabajo, la familia, la amistad... Esta situación que vivimos no es precisamente habitual ni ordinaria pero San Josemaría nos enseñó a ver en todo la mano amorosa de Dios, que aun de los males puede sacar bienes.

---

**Infografía: Algunos consejos para afrontar la cuarentena**

Descarga en PDF la infografía con los consejos para estas semanas

Descarga la infografía, con mayor calidad (PNG)

---

## Aprendiendo de la historia

En abril de 1937, san Josemaría vivió una situación similar de aislamiento, aunque mucho más dramática. Por la guerra civil española se vio obligado a refugiarse en la Legación de Honduras, en Madrid. En aquella casa permaneció, junto con cuatro jóvenes del Opus Dei y su hermano Santiago, cuatro largos meses, compartiendo un solo baño y varias colchonetas distribuidas en pocos metros cuadrados con casi un centenar de personas.

Eduardo Alastraúé, uno de los presentes, describía el ambiente:

“Algunos pasaban el tiempo rumiando en silencio su desaliento y su desdicha; otros se desahogaban comentando con amargura las desventuras presentes y pasadas; otros lamentaban sin descanso sus desventuras familiares, su carrera o su negocio perdidos, o su futuro incierto y amenazado. A estos sentimientos se mezclaba el miedo despertado por los sufrimientos y persecuciones pasadas, miedo que hacía considerar el mundo exterior a nuestro asilo como un ambiente inhabitable. En algunos casos, se asociaba a este miedo el odio hacia los adversarios, odio impotente por el momento, pero que esperaba satisfacerse algún día en la revancha”. (relato completo)

En cambio, el clima que San Josemaría creó en torno a sí fue positivo y esperanzador. Para tener bien ocupado el día, estableció un horario, en el que había lugar para el

trato con Dios, el estudio, el aprendizaje de idiomas y la convivencia familiar.

“¡Mi vida es ahora tan monótona!, decía a los que le acompañaban en una meditación de julio. ¿Cómo conseguiré que fructifiquen los dones de Dios en este forzoso descanso? No olvides que puedes ser como los volcanes cubiertos de nieve (...). Por fuera, sí, te podrá cubrir el hielo de la monotonía, de la obscuridad; parecerás exteriormente como atado. Pero, por dentro, no cesará de abrasarte el fuego, ni te cansarás de compensar la carencia de acción externa, con una actividad interior muy intensa (...)”.

Y en una carta escrita un año después a los del Opus Dei que estaban dispersos por el conflicto, sugería el modo de hacerlo: cuidando la vida interior.

En el punto 294 de Camino recogió esta experiencia en un punto:

“No se veían las plantas cubiertas por la nieve. \_Y comentó, gozoso, el labriego dueño del campo: “ahora crecen para adentro”.

—Pensé en ti: en tu forzosa inactividad...

—Dime: ¿creces también para adentro?”.

---

---

## Para meditar estos días

Selección de textos y audios para dedicar estos días un tiempo a la lectura espiritual y la oración:

- Videomensaje del Santo Padre con ocasión de la Jornada de oración

y ayuno, en el que reza por los enfermos del coronavirus.

- Mensaje del Prelado (11 de marzo), en el que, además de hablar de san José, se refiere a la situación del coronavirus.
- El coronavirus, desde la providencia: llamada al amor creativo. Texto de José Granados, Superior General de los Discípulos de los Corazones de Jesús y María.
- ¿No puedes ir a misa estos días? Este texto explica el valor de la comunión espiritual.
- Además, cada día, a las 19 h. (hora peninsular española) se puede seguir en directo la celebración de la Eucaristía a través del canal de YouTube de la diócesis de Madrid. Y a las 11:00, 13:15 y 18:00 en el canal de YouTube del Santuario de Torreciudad.

- También puedes rezar cada día en directo desde el santuario de Torreciudad el Ángelus (12 h.) y el rosario (17 h.).
- Ideas del Papa Francisco para el cuidado de los enfermos.
- **Fortaleza:** Ser fuertes de ánimo ayuda a sobrellevar las dificultades y superar nuestros límites.
- **Caldear el corazón con la Sagrada Escritura:** La oración de Jesús estaba profundamente radicada en la Palabra de Dios. Así está llamado también a ser nuestro diálogo con Dios, en plena calle.
- **La vida de Jesús en audio,** contada por los cuatro evangelistas.
- **Alegría y esperanza:** la esperanza nos abre un mundo, porque se basa en lo que Dios quiere hacer en nosotros.

- Puntos de san Josemaría sobre el buen humor.
  - Novena al Beato Álvaro para tener serenidad.
- 

## Ideas para los que van a pasar muchas horas en casa

Aunque seguirá habiendo ocupaciones rutinarias en nuestro día, es probable que el ritmo de vida se vea disminuido. En estos momentos hay que pensar bien cómo entretenér a los más pequeños y también en el descanso de los mayores.

Si necesitas recomendaciones, aquí tienes algunas:

- ¿Qué hacer con los niños en casa?  
(Hacer Familia)

- Novelas para estos días.
  - Ensayos.
  - Algunas películas (40 títulos de 2019, en Aceprensa).
- 

pdf | Documento generado  
automáticamente desde [https://  
opusdei.org/es/article/consejos-  
coronavirus-cuarentena/](https://opusdei.org/es/article/consejos-coronavirus-cuarentena/) (28/01/2026)