

# Compromiso Solidario

Nº 105 Publicación de Cáritas Madrid Abril 2022



## Las personas sí cuentan

Campaña por el empleo 2022

### El color y la riqueza de la caridad

Hablamos con una de las Comunidades de vida:  
Misioneras Siervas del Espíritu Santo

### La creatividad del futuro está presente

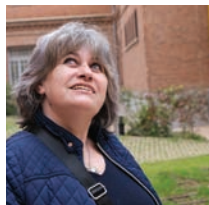
Nace nuestra sección El Muro



## PORTADA

Vistas donde contemplar el cielo de la ciudad de Madrid

## CARTA DEL DIRECTOR página 3



### REPORTAJE página 4

#### Las personas sí cuentan

El empleo, uno de los ejes en torno a los que gira la vida. El empleo, un derecho. El empleo, un bien necesario para ganarse la vida y sentirse realizado. Y, sin embargo, cuántas familias lo pierden, no lo encuentran o no consiguen estabilidad con él.



### ENTREVISTA página 9

#### El color y la riqueza de la caridad

Nos acercamos a conocer a otra de las congregaciones religiosas que colaboran en proyectos de Cáritas Diocesana de Madrid, las Hermanas de la Congregación Misioneras Siervas del Espíritu Santo que conforman uno de las llamadas Comunidades de vida.

Por María Ángeles Altozano



### INFORME página 12

#### Evolución de la cohesión social y consecuencias de la COVID-19 en España

Constituye «la primera radiografía social completa de la crisis provocada por la pandemia».

Por Sergio Leopoldo Ramírez. Transformación e Innovación, Cáritas Madrid



### CAMPAÑA página 14

#### Cuidado de la casa común

La campaña JUNTOS nace con el objetivo de construir comunidades de cuidados que integren la casa común y las personas, sobre todo las más vulnerables.



### OPINIÓN página 15

#### Con «U» de Ucrania y de Universal

Por José Luis Segovia  
Vicario episcopal

#### ¡Gracias!

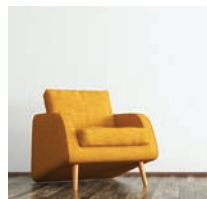
Por Eugenio Pérez  
Turbidí

#### Bioética

Por José Luis Segovia  
Vicario episcopal

#### Guerra

Desde mi rincón  
Por Santos Uría

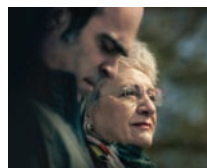


### BIENESTAR página 17

#### Buscar atención psicológica: ¿sigue siendo tabú?

Acudir al psicólogo ha sido durante mucho tiempo un tabú para muchas personas.

Por Carmen Cuñarro Santiago. Psicóloga general sanitaria N.º colegiada M5455



### CINE página 18

#### Maixabel. ¿Qué harías tú en su lugar?

Algunos espectadores empatizan con Maixabel y otros son incapaces de entender su decisión de perdonar al asesino de su marido.

Por María José Álvarez López



### RECETA página 19

#### Potaje de vigilia con cariño

La comida es un momento tan importante para la vida de las personas. Un momento para compartir, para hablar, para celebrar.

Por Eduardo Castellanos y Nicolas Sánchez



### EL MURO página 20

Un canal abierto a la participación de los más jóvenes. Atrévete a cruzar el muro, publicaremos tus poemas, fotos o posts favoritos.



### FLASH ACTUALIDAD página 22

Conoce nuestros proyectos, eventos, campañas, iniciativas...

Consejo de redacción: Luis Hernández Vozmediano, José Luis Segovia Bernabé, Pilar Algarate Velasco, Javier Hernando Calvo, María Ángeles Altozano Moreno, Toni Blázquez Jiménez, María José Álvarez López, Laura Menéndez Laureiro, Manuel Pita Olalla y Óscar Torres Martínez  
Fotografías: Toni Blázquez Jiménez, Archivo Cáritas Madrid y Kaja Reichardt en unsplash.com

Diseño y maquetación: Escriña Diseño Gráfico  
Impresión: Aries Innovación Gráfica Depósito legal: M. 13795-1995

### CÁRITAS MADRID

Santa Hortensia, I-B. 28002 Madrid. Tel.: 91 548 95 80  
compromisosolidario@caritasmadrid.org • www.caritasmadrid.org



## Carta del director

**HEMOS COMPLETADO** el primer trimestre de 2022 no exento de sobresaltos e incertidumbres. Cuando la pandemia empezaba a quedarse atrás nos quedamos sobrecogidos ante el estallido de la guerra de Ucrania que, como todas las guerras, es cruel y sin sentido. El papa Francisco nos pide insistentemente que recemos para que se ponga fin a esta guerra entre hermanos, a la que califica de sacrílega. En concreto, el 23 de marzo en la Audiencia General decía:

«Pidamos al Señor de la vida que nos libre de esta muerte de guerra. Con la guerra se pierde todo. En una guerra no hay victoria: todo está derrotado. Que el Señor envíe su Espíritu para hacernos comprender que la guerra es una derrota para la humanidad, para hacernos comprender que la guerra debe ser derrotada.»

Pero en medio de esta oscuridad también se pone de manifiesto el rostro más solidario de la humanidad. Damos gracias a Dios por impulsar estos buenos sentimientos en los corazones de tantas personas. Agradecemos profundamente las muestras de cariño y apoyo que nos llegan a diario para enviar ayuda a Ucrania y atender aquí a los que ya están entre nosotros.

Avanzando en el trimestre, en marzo se presentó el informe FOESSA que muestra el estado de la cohesión social y consecuencias de la COVID-19. Refleja una realidad preocupante que nos espolea a estar especialmente atentos hacia nuestros hermanos necesitados. Señala sobre todo cuatro dimensiones a las que debemos prestar especial atención: la vivienda, el empleo, la brecha digital y el acceso a la garantía de ingresos mínimos. Pedimos al Espíritu luz para acertar en acoger y acompañar a las personas que más lo necesitan.

Durante el mes de abril se ha llevado a cabo la campaña por el empleo. Con ella queremos transmitir un mensaje de aliento al mundo laboral y también hacer una llamada de atención a nuestra sociedad para que entre todos seamos capaces de poner en marcha medidas que faciliten el acceso a un empleo digno.

Acabamos de vivir la Semana Santa, hemos acompañado a Jesús en el camino hacia la Cruz, le hemos visto sufrir y hemos sentido su infinito amor. También hemos celebrado su Resurrección, sentimos su presencia viva en todos los hombres y mujeres que andan por la tierra. Revivamos y transmitamos su mensaje de amor, paz y justicia.

Que la luz del Resucitado nos ilumine siempre en nuestro sentir y en nuestro actuar.

Un abrazo agradecido,

*Luis Hernández Vozmediano*  
*Director Diocesano de Caritas de Madrid*

El empleo, uno de los ejes en torno a los que gira la vida. El empleo, un derecho. El empleo, un bien necesario para ganarse la vida y sentirse realizado. Y, sin embargo, cuántas familias lo pierden, no lo encuentran o no consiguen estabilidad con él.

Los datos de empleo no pueden hacernos olvidar las vidas que hay tras ellos. El empleo no son solo las cifras de salarios mínimos, nuevos contratos o tasas de desempleo. El empleo es la historia de Simona, el sueño de Jimena, la voluntad de Dylan o la sonrisa de Eduardo. Hablamos de trabajar y vivir dignamente, algo que va más allá de pagar facturas.

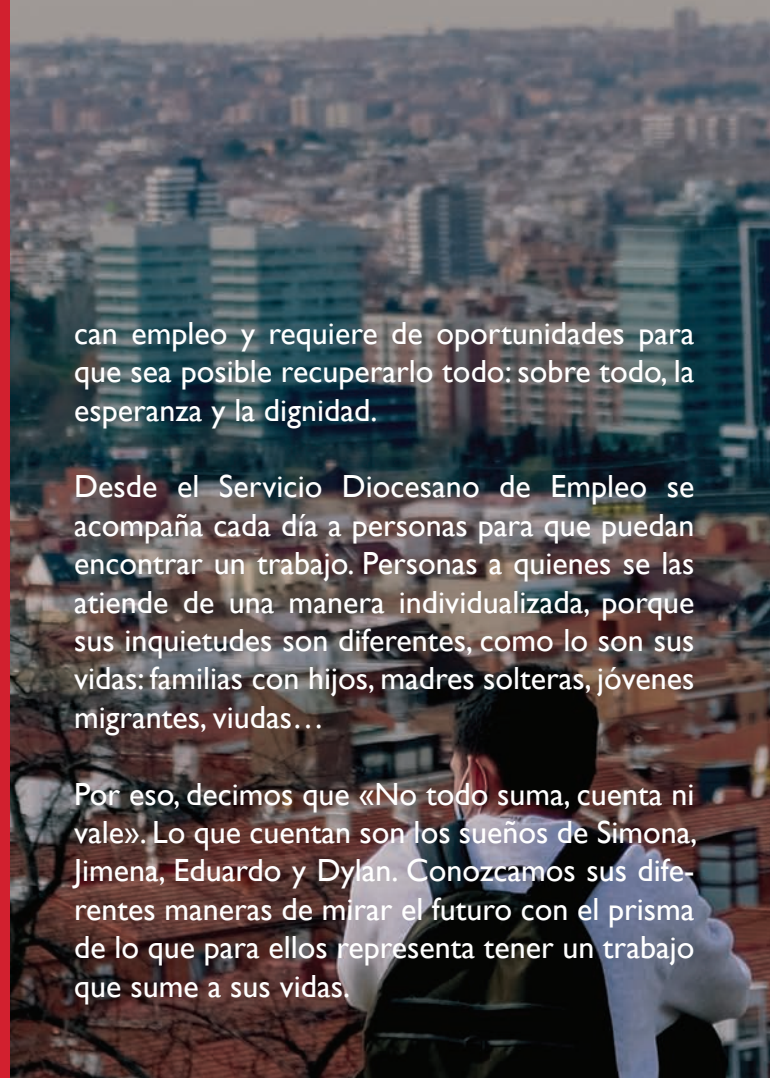
A diario nos encontramos con realidades duras que en muchas ocasiones parten de la pérdida del trabajo o de un trabajo que no permite vivir. Tras esta pérdida, llegan otras, la de la confianza, la primera, luego vienen la de relaciones, la de recursos básicos y hasta la de un hogar. Recuperar esa pérdida requiere de medidas públicas que garanticen que haya trabajos dignos, requiere de la lucha y ganas de salir delante de quienes bus-

## Las personas sí cuentan

can empleo y requiere de oportunidades para que sea posible recuperarlo todo: sobre todo, la esperanza y la dignidad.

Desde el Servicio Diocesano de Empleo se acompaña cada día a personas para que puedan encontrar un trabajo. Personas a quienes se las atiende de una manera individualizada, porque sus inquietudes son diferentes, como lo son sus vidas: familias con hijos, madres solteras, jóvenes migrantes, viudas...

Por eso, decimos que «No todo suma, cuenta ni vale». Lo que cuentan son los sueños de Simona, Jimena, Eduardo y Dylan. Conozcamos sus diferentes maneras de mirar el futuro con el prisma de lo que para ellos representa tener un trabajo que sume a sus vidas.



## El empleo, un proceso de lucha y de oportunidades

**«No perder la esperanza, luchar y ser positivo,  
porque hay salida»**

Simona Floristean, mujer acompañada desde los servicios diocesanos de Vivienda y Empleo

**SIMONA FLORISTEAN Y SU MARIDO** tienen ahora un trabajo estable que les permite vivir y pagar el alquiler de su nueva casa en Alcalá de Henares. «Ahora vivimos bien», nos dice Simona. Este es el final feliz de una historia que no ha sido fácil, donde se han encontrado muchas trabas en el camino que les hicieron perder la fe y la esperanza y sentir miedo y vergüenza. Sin embargo, también supieron pedir ayuda. Contactaron hace seis años, después de tocar fondo y verse durmiendo tres noches en la calle, con Cáritas Madrid.

Ellos, de origen rumano, habían venido en 2004 «buscando una vida mejor». Y así fue durante un tiempo. Pero, con la crisis de 2008, vinieron los reveses que les hicieron vivir a la sombra de la incertidumbre, donde «nunca sabías qué iba a traer el día de mañana». Fueron saltando de trabajo en trabajo, temporales en unos casos, informales en otros, y siempre precarios. Después, cuando comenzaban a remontar, llegó la pandemia. Y de nuevo los empleos precarios y los subsidios que no fueron suficientes. Perdieron su casa. Perdieron la esperanza.

En este tiempo, han pasado por diferentes recursos, desde el centro CEDIA 24 Horas para personas sin hogar, hasta la Casa de Acogida San Agustín y Santa Mónica o el residencial JMJ. También les han ofrecido formación y asesoramiento que les han ayudado a encontrar de nuevo un trabajo estable.

Que ahora contemos su historia como ejemplo de caso de éxito forma parte de un proceso de acompañamiento largo, pero necesario, que, como dice Simona, «ha sido posible porque hemos seguido luchando, pero también porque hemos contado con el apoyo necesario para seguir adelante, sin apoyo no es posible». Enormemente agradecida con Cáritas Madrid, asegura con emoción que «las palabras valen más que el dinero; nunca nos han agobiado, nos han dado el tiempo necesario y la esperanza de que algún día sería posible conseguir un trabajo estable y tener nuestra propia vivienda». Como así ha sido. Por eso, ahora su mensaje para otras familias como la suya, que buscan una oportunidad laboral para salir adelante por sí mismas, es que «no dejen de creer, que no pierdan la esperanza, aunque no sea fácil, que sepan pedir ayuda, que luchen y que sean positivos, porque hay salida».



**«Nos está yendo estupendamente, trabajando mucho, eso sí, y con los pies en la tierra»**

Eduardo y su hermano gemelo, ambos arquitectos, llegaron en plena pandemia desde Cuba y en tan solo ocho meses lograron seguir su camino por sí solos

## El trabajo como parte de la estabilidad emocional y personal

**DE LA HABANA A CANTABRIA** pasando por Madrid. Así ha sido en estos últimos dos años la trayectoria vital y de superación de Eduardo y su hermano gemelo. «Salimos de Cuba con una maleta llena de sueños y con mucho valor, pero también con dolor, porque emigrar no fue una opción, fue una obligación». Su historia es la historia de muchas personas que se ven obligadas a emigrar.

Llegaron en febrero de 2020, apenas un mes antes del confinamiento por la pandemia, una época —recuerda— en la que todo se paralizó. Y, nada más llegar, se pusieron en contacto con Cáritas Madrid que los acogió en el residencial JMJ, a él y a su hermano y su familia. Esta acogida «fue una bendición, Cáritas nos ha marcado para toda nuestra vida».

Y ellos supieron aprovechar la situación, entendían que «éste era un proceso transitorio, no podíamos ni rendirnos ni acomodarnos». Enérgico y positivo, Eduardo participó en todos los programas que se le propusieron: formaciones, actividades prelaborales, procesos de acompañamiento o itinerario de inserción. Y tan solo ocho meses después lograron la oportunidad laboral que cambió sus vidas. A través de la Agencia de Colocación, contactaron con la empresa de producción mobiliaria donde actualmente trabajan en Cantabria.

«Cierto que hemos tenido ganas y hemos tenido también

la oportunidad. Nos hemos ido adaptando porque sabíamos que nos enfrentábamos a un mundo nuevo, donde teníamos que guardar nuestro título de arquitectos y esperar para poder desempeñar nuestra profesión». Esta es una lección de humildad y paciencia que ellos nos dejan porque, como dice Eduardo, «se puede hacer de todo con dignidad, se puede ser albañil con dignidad, o de la limpieza con dignidad, se trata solo de quitarte tu coraza y adaptarte». Lo que sí le gustaría es que «se luche para eliminar el trabajo precario, porque existe la explotación laboral con la población inmigrante».

Ahora él y su hermano están en proceso de arraigo, que requiere «trabajar, trabajar, trabajar, e ir poco a poco». Está contento y las cosas «nos están yendo estupendamente, trabajando mucho, eso sí, y con los pies en la tierra». Le gusta la ciudad, tiene casa, contrato fijo y un buen ambiente laboral, donde ha logrado progresar —ahora es jefe de producción—.

«La vida es un complemento de muchas cosas, de familia, hogar, amistades... y de trabajo también, porque tener trabajo te da el 70 % de la estabilidad emocional y material». Como consejo a quienes pasan por lo que un día él pasó, Eduardo les diría «que se animen y no se queden estancados, porque —como dice un dicho cubano— la suerte llega y, cuando llega, hay que saberle dar con la mano abierta».

## El empleo como un sueño posible para las nuevas generaciones

**«Si estás decidido y te enfocas en hacer las cosas que te gustan y motivan, siempre vas a encontrar algo»**

Jimena Muñoz, diecisiete años, voluntaria en un proyecto de menores

**LOS JÓVENES**, el sector de la población más castigado por la situación del empleo. El 33 % de los jóvenes menores de veinticinco años no encuentra trabajo. ¿Son la generación perdida? ¿Depende solo de ellos?

Jimena aún no forma parte de esa generación que la precede, ella tiene solo diecisiete años. Pero mirar hacia delante implica mirar a ese futuro incierto donde le dicen que «encontrar un trabajo no va a ser fácil o que te vas a tener que ir fuera cuando acabes los estudios si quieres tener trabajo».

Sin embargo, ella ve con optimismo su futuro. En ese futuro se ve trabajando en algo que le permita tratar de tú a tú a las personas, que le permita tomar decisiones, pero también trabajar en equipo. Y no es difícil imaginar que así sea, que ese sueño se haga realidad. Porque ella es una joven comprometida, decidida y responsable. Compagina sus estudios con su voluntariado en el Centro Educativo

del Menor de Usera de Cáritas Madrid. Ahí acompaña y apoya a niños y niñas en diferentes actividades lúdicas; en este espacio de diversión, dice, «ves que son niños como cualquier otro menor de su edad», no muy diferentes a como era ella, «aunque hayan tenido procesos difíciles».

Cuando oye decir que los jóvenes de ahora son una generación perdida, que no se comprometen con nada, Jimena lo niega y asegura que eso es porque «no saben ver bien; yo conozco casos de jóvenes con intereses, que estudian, que quieren hacer cosas buenas por los demás».

Y cuando le preguntamos por su futuro laboral, dice verlo con optimismo. El trabajo para ella, además de la formación, «depende de tu personalidad; si estás decidido y te enfocas en hacer las cosas que te gustan y motivan, siempre vas a encontrar algo; hay bastantes opciones». Como Jimena, miremos con esperanza hacia delante y aprendamos a ver en los jóvenes nuestro futuro.

## Siempre se puede redescubrir una vocación profesional

**«He empezado de cero, y ahora busco nuevas salidas profesionales»**

Dylan Anthony Flores se ha formado a través del Servicio Diocesano de Empleo y ahora ha descubierto una nueva vocación

«**CREO QUE EN GENERAL**, sí, se han cumplido mis expectativas porque esperaba mejorar un poco en lo laboral y así ha sido», nos lo dice Dylan, que vino de Nicaragua huyendo de una situación política y social insostenible hace ya cuatro años, y que dice que en Madrid sí se les está permitiendo crecer.

Llegó solo, buscó una habitación para alquilar con sus ahorros y acudió a Cáritas Madrid para que le ayudasen a encontrar un empleo. «Me ayudó mucho la formación y asesoramiento en empleo», nos dice Dylan, para quien es «muy importante que te asesoren en cuanto a cómo hacer un currículum, o cómo buscar trabajo porque todas esas gestiones aquí son muy diferentes».

A través del Servicio Diocesano de Empleo ha adaptado su currículum, se ha formado y ha tenido varias oportunidades laborales. Actualmente está trabajando a la vez que se forma porque dice haber «encontrado una nueva vocación». Quiere dedicarse al mantenimiento de instalaciones frigoríficas y de climatización —y nos muestra orgulloso el certificado de las prácticas que acaba de firmar—.

Para él este proceso de búsqueda de empleo ha supuesto un nuevo rumbo en su vida. En su país Dylan estudió finanzas y trabajaba de comercial, pero aquí ha descubierto una nueva salida laboral. «Quiero mejorar en el empleo. He empezado de cero pero ahora tengo nuevas expectativas y busco nuevas salidas profesionales».

Optimista y agradecido por lo que tiene, Dylan no olvida que no ha sido fácil. Para él lo más complicado de encontrar un trabajo es la condición de inmigrante, ya que cuando no tienes una situación regular «las condiciones de trabajo son hostiles, pagan muy mal, sin documentos te explotan». Ahora con un trabajo más estable, dice, «vivo y me organizo bien», pero no pierde de vista su meta, «veo posible mejorar, tengo ilusión para poder mejorar».

Dylan nos cuenta su trayectoria laboral y va nombrando con cariño a cada una de las personas que le han ayudado en el camino, Nuria, César, Francisco... nombres que lleva con él porque «me han brindado su apoyo y experiencia». Ahora —afirma seguro— «me siento satisfecho, ha valido la pena».



Nos acercamos a conocer a otra de las congregaciones religiosas que colaboran en proyectos de Cáritas Diocesana de Madrid, las Hermanas de la Congregación Misioneras Siervas del Espíritu Santo que conforman uno de las llamadas Comunidades de vida —grupo de religiosas que conviven con las personas y familias integradas en los proyectos, apoyando al resto del equipo de personas contratadas y voluntarias—. Las Misioneras Siervas del Espíritu Santo se han convertido en una segunda familia para las mujeres que acuden al *Centro de Atención a la Mujer Concepción Jerónima* de Cáritas Madrid.

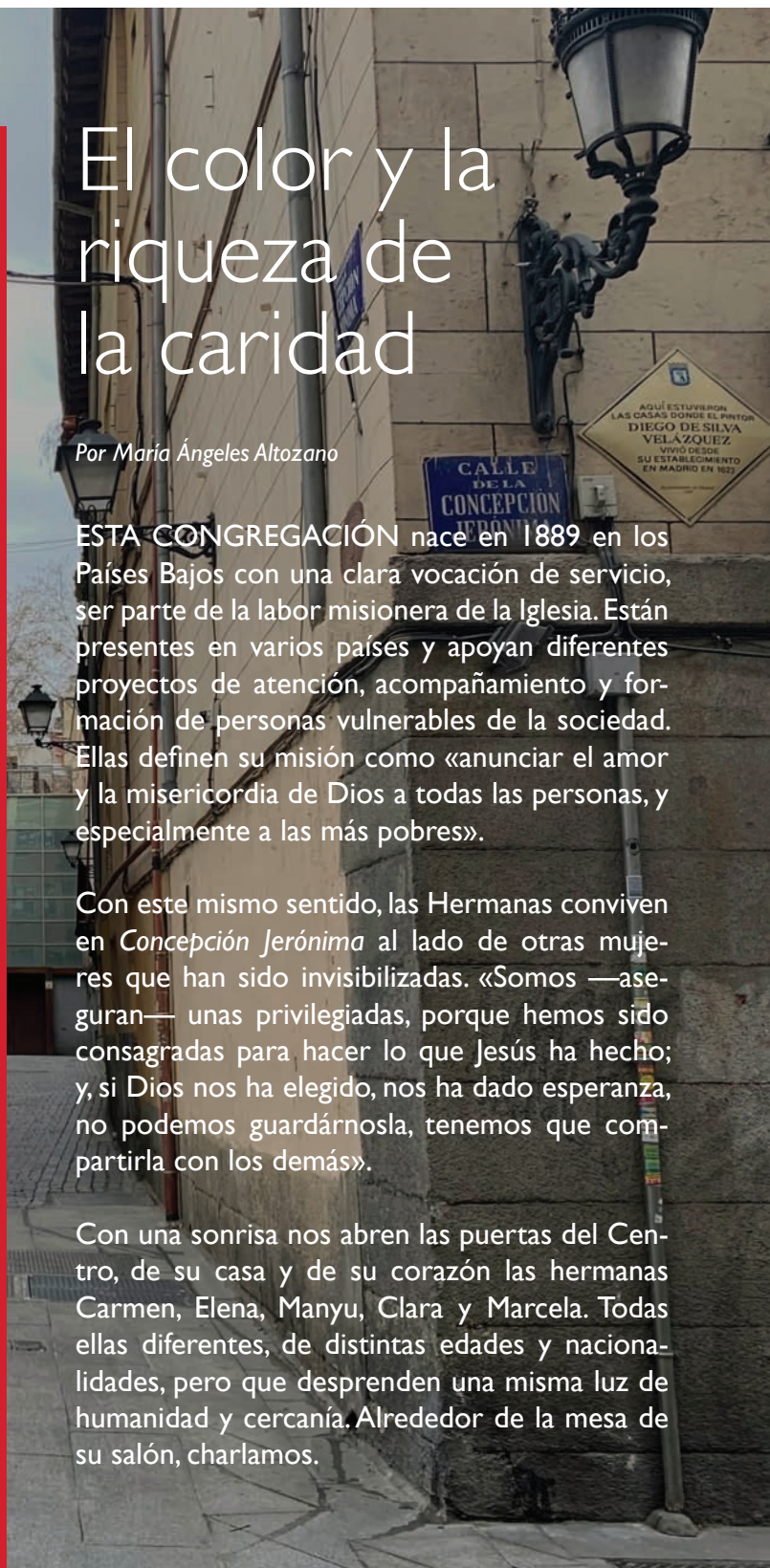
## El color y la riqueza de la caridad

Por María Ángeles Altozano

ESTA CONGREGACIÓN nace en 1889 en los Países Bajos con una clara vocación de servicio, ser parte de la labor misionera de la Iglesia. Están presentes en varios países y apoyan diferentes proyectos de atención, acompañamiento y formación de personas vulnerables de la sociedad. Ellas definen su misión como «anunciar el amor y la misericordia de Dios a todas las personas, y especialmente a las más pobres».

Con este mismo sentido, las Hermanas conviven en *Concepción Jerónima* al lado de otras mujeres que han sido invisibilizadas. «Somos —aseguran— unas privilegiadas, porque hemos sido consagradas para hacer lo que Jesús ha hecho; y, si Dios nos ha elegido, nos ha dado esperanza, no podemos guardárnosla, tenemos que compartirla con los demás».

Con una sonrisa nos abren las puertas del Centro, de su casa y de su corazón las hermanas Carmen, Elena, Manyu, Clara y Marcela. Todas ellas diferentes, de distintas edades y nacionalidades, pero que desprenden una misma luz de humanidad y cercanía. Alrededor de la mesa de su salón, charlamos.



## COMPARTIR LA BUENA NOTICIA, COMPARTIR ESPACIO, COMPARTIR AMOR

El carisma de las Hermanas del Espíritu Santo es compartir la Buena Noticia del Evangelio con todos los pueblos, en todas las situaciones. «Por carisma nos movemos por el mundo; haya o no llegado a ese lugar o a esa persona el mensaje de Jesús, nosotras lo hacemos presente, lo compartimos» —nos dicen las Hermanas cuando nos cuentan en qué países tienen presencia y dónde han estado ellas—. Y este mismo carisma que se respira en la casa, se replica en el Centro.

Con las mujeres que acuden a *Concepción Jerónima* comparten tiempo, espacio, risas, algunas lágrimas... Mujeres con trayectorias de vida diferentes, duras la mayoría de las veces, que tienen este Centro como punto de encuentro y atención. Aquí lavan su ropa, calientan la comida que traen en un táper, o simplemente se sientan a compartir el café con las Hermanas.

Les preguntamos cual es la principal motivación para estar en este proyecto. Sabemos que no siempre es fácil. Y la respuesta es tan simple como «ver a las mujeres sonreír». Aquí atienden desde por la mañana hasta que cierran el centro al anochecer a unas cuarenta mujeres cada día. Se trata en muchas ocasiones de mujeres sin lazos familiares, que no tienen un hogar o un lugar donde pasar la noche, o con problemas de salud mental o de adicciones. Pero, al cruzar el umbral de la puerta, entran en un espacio de cariño, calma y escucha. Un lugar de desahogo donde se sienten seguras.

Las Hermanas nos dicen que trabajar aquí les ayuda más a ellas mismas que a las mujeres. Nos cuentan que gracias a las charlas con ellas han aprendido a ver más allá, a entender lo que traslucen sus miradas cansadas, a saber qué es ser despreciada o invisible, estar enferma o sola. «Ellas —recalcan— son quienes nos evangelizan a nosotras, nos han enseñado a entender la diversidad de la vida y el porqué de sus reacciones. Y puede que a veces no podamos comprenderlas del todo, pero podemos escucharlas». Las Hermanas son para ellas un trozo de familia. «Vemos y sentimos de verdad que quieren estar aquí, que se sienten a gusto. Hay un vínculo afectivo grande entre ellas y con nosotras».

### «CADA DÍA, UN EMPEZAR DE NUEVO»

Así lo viven en *Concepción Jerónima*. Nunca saben quiénes acudirán de nuevo al Centro; hay mujeres que vienen todos los días; otras que llegan por primera vez, y otras que regresan después de algún tiempo, agradecidas o pidiendo ayuda para gestionar trámites para una prestación o una vivienda. Y hay mujeres a quien ya no volverán a ver más, porque han tenido una oportunidad, o porque no la tuvieron.

Nos comentan que regresen o no «han sembrado en nuestro corazón», así como en el resto del equipo, educadoras y voluntarias.

Con las mujeres se trabaja en pequeños objetivos, para que poco a poco «se les encienda el alma con cosas pequeñas, pero con mucho valor para ellas». Así, hay espacio para

«Puede que a veces no podamos comprenderlas del todo, pero podemos **escucharlas**»

Las Hermanas Manyu, Elena, Carmen, Clara y Marcela, de izquierda a derecha



compartir y charlar, para el aseo, el descanso o el juego, o para asesorarlas con trámites; se organizan excursiones y salidas culturales a museos o exposiciones; se celebran días especiales, como la reciente celebración del *Día de la Mujer* donde compartieron almuerzo y risas junto a otras mujeres de otros proyectos. También hay momentos que se dedican al cuidado de la salud, o a organizar sesiones de estética o, incluso, a hacer un karaoke o una receta de tarta de galletas.

### UN ESPACIO PARA «SER» Y DIGNIDAD PARA VIVIR

Eso es lo que encuentran las mujeres en *Concepción Jerónima*. «Aquí recuperan parte de la ilusión y el brío que han perdido», nos dicen las Hermanas.

«Damos calidez. Queremos que se sientan bien con ellas mismas, se valoren, se dignifiquen. En definitiva, les damos un poco de lo que la sociedad les ha quitado. Un espacio para ser, y dignidad para vivir. Son un colectivo al que se ha dejado de lado. Nos olvidamos de verlas y entenderlas. Por eso, para nosotras, ese ejercicio que hacemos de entendimiento y empatía nos evangeliza, nos ayuda a saber quiénes son, cómo están; nos ayuda a abrirnos a ellas y ver a la persona».

### «ESTAS MUJERES SON INVISIBLES, PORQUE NO LAS QUIEREN VER»

Le preguntamos si están de acuerdo con que las mujeres sin hogar o en exclusión social son invisibles, si pasan desapercibidas para el resto de la sociedad. Las Hermanas son tajantes en su respuesta: «Sin duda representan un problema social, por eso son invisibles, no porque no se vean, sino porque no las quieren ver; no nos damos cuenta de qué vidas hay tras ellas porque nos molesta reconocer la realidad que representan».

### UNA HUELLA DE AMOR EN ELLAS

Les pedimos que nos hablen de momentos felices que hayan vivido en el Centro. Y sonríen asegurando que son muchas las vivencias. Todas estas vivencias lo que tienen en común es que «han dejado una huella de amor en ellas».

A las Hermanas les sorprende y les admira «cuando comparten entre ellas un café o un trozo de pan; tienen poco, pero lo ofrecen, eso nos conmueve». También les hace felices «que confíen en nosotras, que nos cuenten su verdad, el cuidado mutuo entre ellas, pero también con nosotras,

porque a nosotras también nos animan y cuidan; eso es la convivencia, sentirte parte de su vida y que sea recíproco».

Otra de las cosas más gratificantes del proyecto es la implicación de las trabajadoras, que ven a cada mujer desde su individualidad. «En su cabeza y en su corazón llevan grabados los nombres de cada una». Esta manera de acompañar —confiesan— «nos ha impactado y nos da esperanzas, porque es un sello de identidad cristiano, el acompañar desde las necesidades de cada cual».

Los momentos difíciles son todos o ninguno. «Sabemos qué vidas hay tras ellas. A veces, se vuelven exigentes, o se alteran». Y ahí, con educación y paciencia, lo gestionan de la mejor manera, porque «por una sola que agradezca —y son muchas— por una sola, vale la pena seguir».


Eficientes en su labor y comprensivas en su relación con el entorno, las Hermanas son un ejemplo de entrega y humildad y también lo son de empatía para no juzgar. Nos dicen que, si hay personas o vecinos que no valoran o desprecian a estas mujeres no es por maldad, «es porque cada persona ve lo que tiene alrededor con su propio cristal, con lo que lleva dentro».

### ACABANDO NUESTRA VISITA LES PREGUNTAMOS QUÉ LES GUSTARÍA QUE LA GENTE SEPA DE SU LABOR Y DE ESTE PROYECTO. NOS DICEN TRES COSAS:

«Que el centro está aquí y nosotras también». Esa es la misión de esta Comunidad de vida, y de esta Congregación. «El estar cerca para cuando vengan, para cuando quieran, para cuando lo necesiten». Siempre disponibles para ellas. Sin prejuicios. Abiertas a su corazón, a sus vidas, a sus desventuras y esperanzas.

«Desmitifiquemos que la caridad es gris, que estos proyectos y la vulnerabilidad son oscuros». Ellas quieren que veamos la belleza en estas vidas, donde hay color y hay días de sol. No es casual que el Centro esté pintado de colores, decorado y muy luminoso. Porque la belleza es parte de la dignidad, transmite vida y energía.

«Y que se puede vivir con mucha riqueza siendo diferentes. Mucha gente no lo sabe: vivir felices y enriquecidas. Nuestra espiritualidad se centra en la Trinidad, en la familia, por eso creemos en esa comunión de circulación, oración y de la belleza de la interculturalidad».



Informe elaborado por la Fundación FOESSA y Cáritas Española. Constituye «la primera radiografía social completa de la crisis provocada por la pandemia»

# Evolución de la cohesión social y consecuencias de la COVID-19 en España

Por Sergio Leopoldo Ramírez  
*Transformación e Innovación, Cáritas Madrid*

Se podría visualizar el impacto que la COVID-19 ha tenido en nuestra sociedad desde la metáfora de un barco, uno sobradamente conocido, el Titanic. ¿Qué sucedía con este barco? Que pensaron que era insumergible, que «ni Dios podría hundirlo». ¿Qué ocurrió en su viaje? Que la colisión con un iceberg consumó su naufragio. En el Titanic, solo las personas que viajaban en prime-

ra clase tenían botes salvavidas, solo ellos tenían su supervivencia asegurada, mientras que las personas de segunda y tercera clase perdieron su vida en el Atlántico Norte. La COVID-19 ha sido nuestro iceberg, y ha impactado de manera muy desigual en la sociedad española y madrileña. Las personas más vulnerables han sufrido las peores consecuencias y las mayores dificultades para mantenerse a flote. Así, la exclusión, que ya era estructural en nuestra comunidad autónoma, se ha ensanchado; el 22,3 % de la población madrileña, algo más de 1,5 millones de personas, se encuentra en una situación de importante desventaja.

La exclusión social es mucho más que la pobreza y la privación material. Se trata de un fenómeno multidimensional, en el que son diversas las circunstancias que afectan a la integración: el empleo, la vivienda, la brecha digital y el acceso a la garantía de ingresos mínimos han sido factores esenciales que han determinado las dinámicas de exclusión durante la pandemia y la pospandemia.

## ¿QUÉ SUCEDE CON EL EMPLEO CUANDO UNA ECONOMÍA BAJA LA PERSIANA?

La pandemia ha repercutido de manera más intensa en los más vulnerables, que han visto cómo sus condiciones de trabajo han seguido empeorando. En nuestra comunidad autónoma, 168.000 hogares dependen económicamente de una persona que sufre inestabilidad laboral grave (tres o más meses de desempleo, tres o más contratos diferentes, en tres o más empresas distintas).

## ¿CÓMO «QUEDARSE EN CASA» CUANDO EL LUGAR EN EL QUE VIVES NO REÚNE LAS CONDICIONES DE UNA «VERDADERA CASA»?

La vivienda era ya en 2019 el principal factor excluyente en la Comunidad de Madrid [VIII Informe sobre exclusión y desarrollo social en España]. La pandemia ha acentuado este proceso. Crece la exclusión residencial y el porcentaje de población con gastos excesivos de vivienda, que asciende hasta el 15,8 % de los hogares madrileños. Así mismo, ha aumentado el porcentaje de población en situación de vivienda insegura e inadecuada; el 11,4 % de la población madrileña reside en una vivienda insegura y el 11,7 % en una vivienda inadecuada. Si analizamos este proceso en comparativa con la situación prepandemia, podemos visualizar el impacto de la COVID-19 en este aspecto.

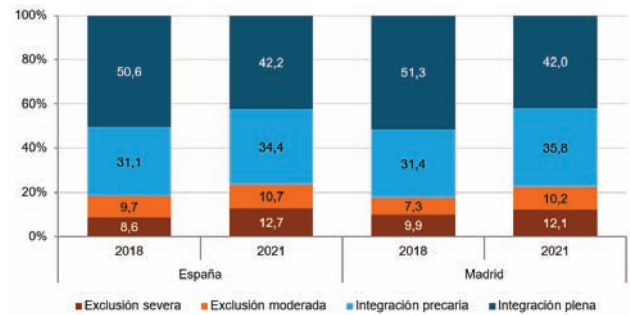
## ¿CÓMO ACUDIR A CLASE CUANDO SE IMPARTEN A TRAVÉS DE UN DISPOSITIVO DIGITAL DEL QUE SE CARECE? ¿CÓMO PEDIR UNA PRESTACIÓN ECONÓMICA O DARTE DE ALTA COMO DEMANDANTE DE EMPLEO CUANDO SOLO SE PUEDE HACER DE MANERA DIGITAL Y SE CARECE DE CONEXIÓN A INTERNET?

La pandemia ha intensificado otra situación que ya era un importante factor de exclusión, la brecha digital, que alcanza al 44,5 % de los hogares en Madrid. Todo esto se concreta en rostros de personas y familias que se ven afectadas de manera directa en su bienestar social y en el ejercicio de sus derechos. Lo digital no es un lujo, es un suministro vital para la vida de las personas y para poder ser ciudadanos de pleno derecho.

## ¿CÓMO SE PUEDE VIVIR CON DIGNIDAD SIN LA GARANTÍA DE UNOS INGRESOS ESTABLES?

FOESSA analiza la exclusión social incidiendo en el impacto que tienen las políticas de protección social públicas en la vida de la gente. La pandemia trajo una novedad

## Niveles de integración social de la población de Madrid y España 2018-2022



Fuente: EINSFOESSA 2018 y 2021. Gráfico 1

legislativa importante, el IMV (Ingreso Mínimo Vital) que, en principio, se erigía como una prestación cuyo objetivo era garantizar unos ingresos mínimos a las personas en situación de exclusión social. Sin embargo, la evolución de las solicitudes tramitadas muestra un impacto muy reducido, tanto en España como en la Comunidad de Madrid. El porcentaje de personas beneficiarias del IMV en Madrid es del 1,3 % (según los datos que aporta el Ministerio de Inclusión, Seguridad Social y Migraciones). Si estos datos se visualizan analizando el impacto del IMV en las personas en situación de pobreza severa, observamos que solo un 18,8 % de personas se han beneficiado de esta prestación en nuestra comunidad. A los problemas de despliegue del IMV, tenemos que añadir las dificultades de complementariedad de esta prestación con la RMI (Renta Mínima de Inserción de la Comunidad de Madrid). La descoordinación entre administración estatal y autonómica ha tenido un impacto grave en los ingresos de las familias más vulnerables, que en muchas ocasiones se han quedado en una situación de desprotección total por carencia de ingresos.

La verdad de los datos no puede ser silenciada. Los datos constituyen el grito de personas concretas que, en un contexto de pandemia y crisis social, sufren las severas consecuencias de los dos procesos que lleva señalando Francisco durante todo su Pontificado: «La cultura del descarte» y «la Globalización de la indiferencia». Como Iglesia y como sociedad tenemos el reto de afrontar el cambio de época que estamos viviendo para contribuir a «desarrollar esta consciencia de que hoy o nos salvamos todos o no se salva nadie» [Fratelli Tutti, 137].

# CUIDADO DE LA CASA COMÚN

## Campaña Juntos [www.caritas.org/togetherwe](http://www.caritas.org/togetherwe)



La campaña **JUNTOS**, una iniciativa de *Caritas Internationalis* fundamentada en las encíclicas *Laudato Sí* y *Fratelli Tutti*, nace con el objetivo de **construir comunidades de cuidados que integren la casa común y las personas, sobre todo las más vulnerables.**

**LA CAMPAÑA SE LANZÓ** el pasado diciembre y su clausura está prevista para diciembre de 2024, tres años que se articulan en torno a tres mensajes claves:

1. El deterioro del planeta agravado por el impacto de la pandemia en la humanidad.
2. Llamamiento a todos los grupos de Cáritas para crear grupos de cuidados.
3. Llamada por la justicia social; la actual crisis atenta contra los derechos humanos y la dignidad de las personas.

En este contexto de deterioro medioambiental e impacto de la pandemia, unido al éxodo de refugiados de la guerra de Ucrania, la necesidad de crear grupos de cuidado es más acuciante que nunca.

La campaña se desarrollará a lo largo de tres años, este es el año de la Sensibilización, 2023 será el de la adopción de

Medidas y el siguiente el de la Celebración de las acciones emprendidas. En definitiva, el objetivo es sensibilizar y movilizar a la confederación Cáritas para la transformación social e invitarnos a un viaje de «conversión ecológica global».

La campaña se dirige no solo a los grupos de Cáritas, también a todo tipo de grupos de Iglesia, parroquiales o de comunidad religiosa, y al ámbito educativo, entre otros. En España, la campaña pretende incorporar la ecología integral en la Institución a través de la creación y consolidación de comunidades de cuidado dotándolas de contenido para la acción, su implementación será institucional, social, política y personal.

Aunque todos estamos llamados a participar en ella, los jóvenes, que son quienes heredarán la tierra, son los que se van a sentir más identificados y quienes pueden tener un protagonismo especial que empuje a las demás generaciones, por ello, los grupos de Cáritas Jóvenes van a tener un papel importante en la implementación de la campaña **JUNTOS Actuemos hoy por un mañana mejor.**

# Con «U» de Ucrania y de Universal

Por José Luis Segovia  
Vicario episcopal

**«La “U” de la crucificada Ucrania es también la de nuestra caridad cristiana y la del anhelo de justicia que se tornan universales»**

LA GUERRA SALVAJE de Ucrania nos ha sacado de nuestra quietud y ha suscitado una oleada de indignación y de solidaridad. ¡Bienvenidas sean ambas! Ojalá no queden en una emoción pasajera que se extingue en cuanto se retiran las cámaras de las ciudades bombardeadas y de los niños que huyen espantados. Será preciso cuidar, además del corazón compasivo, la razón cordial y la perseverancia ética.

Desde la Iglesia prestaremos toda la ayuda que nos sea posible a las personas que llegan huyendo de la invasión de Ucrania. ¡No puede ser de otro modo! Pero haremos lo mismo con quienes se desplazan a la fuerza por los efectos de cualquier guerra olvidada, el cambio climático o las malas condiciones de vida en cualquier punto del planeta. Estamos con Ucrania, sí, y a tope. Pero también con otros hermanos y hermanas que lamentablemente, llegan de otros continentes y no logran ni siquiera la «cita previa» para la «cita» que permita regularizar su situación o que pierden su situación de legalidad residencial a causa de una tediosa, diletante e inhumana burocracia.

La «U» de la crucificada Ucrania es también la de nuestra caridad cristiana y la del anhelo de justicia que se tornan universales. Por eso hospedamos a familias con niños no acogidos por las administraciones públicas o expulsados de otros recursos que clasifican e invisibilizan el dolor con discutibles categorías. Desde la Mesa por la Hospitalidad, utilizando la tinta indeleble del Evangelio, queremos seguir escribiendo con infinito cariño y cuidada caligrafía la «U» de Ucrania y de «Universal».

Desde mi rincón

## Guerra

Por Santos Uría

Se ha roto la cáscara del huevo y asoma la cabeza de serpiente. En sus ojos se ve el silencio y la muerte. Su lengua escupe el veneno que atraviesa cada palmo de la piel. Dicen que se arrastra como una especie de castigo divino, pero su movimiento es como una danza sálmica y ritual. El mal existe. Existen demonios y diablos, en cada uno de nosotros, capaces de romper el alma hasta la extenuación. No siempre es fácil reconocerlos: se mezclan entre los ángeles, caminan como uno más, dibujan sonrisas y desprenden leche y miel. Se disfrazan de mentira y entonan cánticos de sirena para robarte la paz. Siempre ha habido y habrá conflictos. Siempre ha habido y habrá guerras. Guerras silenciadas y oscuras. Guerras vergonzantes y abusivas. Jesús lo sabía. Él estuvo del lado de las víctimas. Sufrió los golpes y la difamación. Nunca dejó de mirar a los ojos, de creer en el ser humano, de enamorarse de la vida, de perdonar sin aliento. Perdió el miedo a la muerte y, entonces, brotó la primavera. En Él nuestra esperanza y nuestra fe siguen teniendo sentido, aunque sea con este nudo en el estómago.

«Me di cuenta de que la caridad, a la que yo ponía rostro para esa familia, era posible por una inmensidad de personas»

## ¡Gracias!

Por Eugenio Pérez Turbidí

Me ocurrió después de un día de esos largos en que atendemos a muchas personas en el despacho parroquial: repartimos alimentos, gestionamos ayudas, derivamos para cuestiones de empleo, documentación... Supongo que lo que hacen muchas otras Cáritas Parroquiales. La última de las familias que atendí, como muchas otras antes, se deshizo conmigo en acción de gracias y en alabanzas por la ayuda que estaban recibiendo. Yo suelo encajar mal las alabanzas y este caso no fue diferente. Pero ese día, además, me ocurrió algo. Fui muy consciente de algo que ya sabía, pero en lo que nunca había reparado: los alimentos que entregábamos no eran míos. El dinero con el que ayudábamos tampoco era mío. La orientación para el empleo, las gestiones de documentación y todo lo demás... lo hacían otros.

Ser consciente de esto me descolocó. Lo único que hacía yo era escuchar y apuntar cosas en el ordenador y ¡listo!, una nueva ayuda. Y solo por eso me estaba llevando por la cara la gratitud de las familias. Alguno podría decir que es necesario entregar el tiempo y el esfuerzo en escuchar con empatía y atención. Y es verdad. Pero me di cuenta de que la caridad, a la que yo ponía rostro para esa familia, era posible por una inmensidad de personas. Gente con rostro desconocido para mí que habían entregado también, no solo su tiempo y su esfuerzo, sino sus recursos, su dinero, su profesión... Gracias a esas personas, yo puedo vivir ese momento especialísimo en que alguien que se ha visto en lo profundo del pozo por fin empieza a ver algo de luz. Un momento indescriptible y precioso del que no soy merecedor, pero sí testigo por gracia de Dios y de todos los que construís la caridad de la Iglesia. ¡Cuántas veces Dios, dejando que vea eso, me ha rescatado también a mí!

Hoy os doy las gracias de corazón. Sabed que lo que muchos de vosotros a lo mejor no podéis ver sigue sucediendo: Cristo sigue buscando a los desheredados de este mundo y lo consigue gracias a vosotros. ¡Gracias!

## Bioética

Por José Luis Segovia  
Vicario episcopal

En Cáritas Diocesana de Madrid queremos aunar la defensa de la vida y la dignidad con que tiene que ser vivida por todas las personas. Por eso hemos visto la necesidad de generar espacios de reflexión para saber cómo actuar cuando la dignidad humana y los derechos fundamentales están en juego. Por este motivo, bajo el título «Bioética y Evangelio, ¿Son compatibles?», Carlos Gómez-Vírseda SJ, médico jesuita y misionero, nos ayudó a reflexionar sobre nuestra colocación a favor de la vida, con toda la dignidad que tiene. La premisa es contar con un buen sistema de principios que ayuden al discernimiento, ya que no se puede trivializar sobre este tema. Los clásicos principios de la bioética (beneficencia, no maleficencia, autonomía y justicia) son iluminados por los que emanan del Evangelio: la incondicionalidad que tiene en cuenta la dignidad de toda persona humana, la defensa de la vida como valor fundamental (pero no absoluto), el discernimiento (y la consideración última de la conciencia) y la tradición de la Iglesia como sabiduría acumulada. También hay que tener en cuenta que somos personas limitadas, que debemos diferenciar entre el acto y la persona que lo realiza y que no todo son dilemas: muchas veces caben cursos intermedios y, desde luego, siempre hay que acompañar y no abandonar a las personas.



# BUSCAR ATENCIÓN PSICOLÓGICA: ¿sigue siendo tabú?

Por Carmen Cuñarro Santiago  
Psicóloga general sanitaria  
N.º colegiada M5455

**ACUDIR AL PSICÓLOGO** ha sido durante mucho tiempo un tabú para muchas personas. Aunque ha mejorado enormemente, continúa rodeado de estigmas que hacen que no se acabe de normalizar el hecho de cuidar nuestro bienestar emocional ni la salud mental.

Desde el punto de vista de la sociología y de la psicología social, un estigma consiste en una serie de creencias y reacciones emocionales negativas y normalmente inadecuadas, asociadas de manera arbitraria a un colectivo o a una actividad.

## FALSAS CREENCIAS

Si voy o necesito ir al psicólogo es porque...

- «Estoy loco», «es para locos»: es visto como un síntoma de debilidad o de total desconexión con la realidad.
- «Soy débil», «lo tengo que solucionar yo mismo»: existe una valoración personal desajustada.
- «Es una tontería lo que me pasa»: se minimiza lo que está pasando.

- «Ya sé qué me pasa: estoy deprimido, estresado»: se distorsionan conceptos técnicos y se realizan «auto-diagnósticos».
- «Yo soy así, no puedo cambiar»: aunque el cambio es algo permanente en nuestra vida ¡la resistencia al cambio existe!

La psicología es una ciencia con evidencias científicas que estudia todo lo relativo a la experiencia humana y procesos mentales implicados, siendo los psicólogos y psicólogas profesionales de la salud mental especializados en las áreas cognitiva (pensamiento), afectiva (emociones) y comportamental (conducta), los que pueden ayudar a empoderarse a la persona frente a las circunstancias del día a día y a mejorar la calidad de vida y el bienestar personal.

## BENEFICIOS DE ACUDIR A ATENCIÓN PSICOLÓGICA

- Espacio propio, seguro, confidencial donde expresar qué nos ocurre o preocupa, cómo nos sentimos y liberar carga emocional.
- Mejorar nuestro autoconocimiento: entender situaciones, síntomas, mejorar nuestra capacidad de autoanálisis e introspección.
- Ser conscientes, poner en marcha o ampliar nuestras habilidades, potencialidades.
- Conocer, aprender herramientas para manejar conflictos, maneras más adaptativas de solucionar problemas.
- Percibir los conflictos de forma distinta, con una mirada más objetiva que ayuda a relativizar.
- Prevenir problemas, prevenir recaídas.

Igual que trabajar por mejorar nuestra salud física no es síntoma de tener una patología física, mejorar nuestra salud mental no supone padecer patología mental.



# ¿Qué harías tú en su lugar?

CRÍTICA DE LA PELÍCULA «MAIXABEL»

**MAIXABEL LASA, VIUDA** de Juan Mari Jaúregui asesinado por ETA en el año 2000, fue una de las primeras víctimas en acudir a la cárcel a entrevistarse con los asesinos de su marido en el contexto de la llamada «Vía Nanclares», que impulsó encuentros restaurativos cara a cara de las víctimas del terrorismo de ETA con sus asesinos.

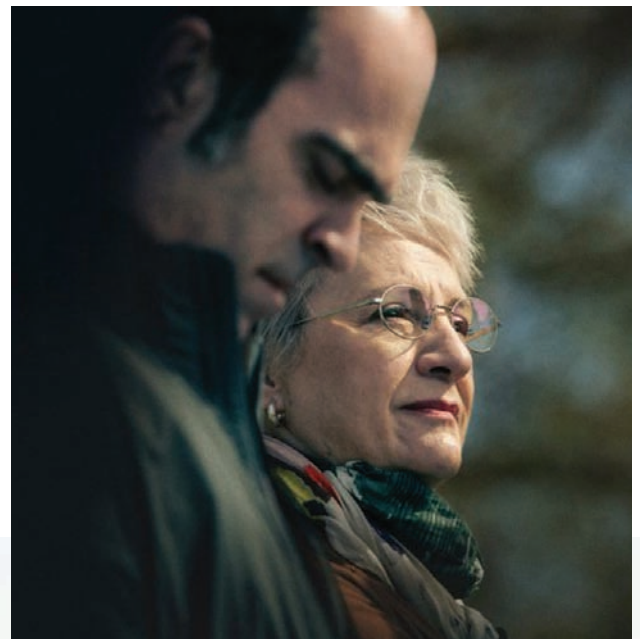
La película muestra a una mujer luchadora empeñada en superar su inmenso dolor, a pesar de la incomprensión de sus hijos, la amenaza de sus verdugos y la hipocresía de una sociedad que miraba hacia otro lado. Maixabel es una historia que Bollaín narra magistralmente alrededor de un eje, el perdón, al que ponen rostro Blanca Portillo que borda el personaje de Maixabel Lasa y Luis Tosar como Ibón Etxezarreta, miembro del comando etarra que asesinó a su marido, que realiza una interpretación portentosa y llena de matices. La música del oscarizado Alberto Iglesias contribuye a un solvente y emotivo drama que invita a la esperanza y la reflexión sobre la culpa y el perdón.

La película interroga al espectador exponiendo los hechos sin tomar partido, ¿qué harías tú en su lugar? Algunos espectadores empatizan con Maixabel y otros son incapaces de entender su decisión de perdonar al asesino de su marido.

Julián Carlos Ríos Martín, profesor de Derecho Penal en la Universidad Comillas y autor del libro *Biografía de la reconciliación*, en un artículo sobre la reconciliación de víctimas y verdugos publicado por Alfa y Omega escribió:

«¿Para qué quieren algunas víctimas encontrarse con la persona que asesinó a un familiar? Hay tantas respuestas como personas que se hagan la pregunta. Mi experiencia de trabajo en el equipo que facilitó estos encuentros me lleva a dos conclusiones generales: **dejar de odiar y evitar que el sufrimiento se transmita a generaciones posteriores**. Para ello, tres instrumentos: la palabra, la escucha y el silencio; de rostro a rostro, donde las miradas reconstruyen humanidades negadas o cegadas».

Por María José Álvarez López



## «MAIXABEL»

**Directora:** Iciar Bollaín

**Guión:** Iciar Bollaín e Isa Campo

**Música:** Alberto Iglesias

**Reparto:** Blanca Portillo, Luis Tosar, Urko Olazábal y María Cerezuela

**Ganadora de 3 Goya:** mejor actriz protagonista

Blanca Portillo, mejor actor de reparto Urko

Olazábal y mejor actriz revelación María Cerezuela

# Potaje de vigilia con cariño

PARA COMPARTIR CON 10 PERSONAS

## ¡VAMOS A ELLO!

1. Cocer cuatro huevos con sal durante diez minutos en agua hirviendo. Enfriar, pelar y reservar.
2. Mezclar dos dientes de ajo con el pan de sándwich, el perejil y un huevo batido, hacer pequeñas bolas y freír.
3. Rehogar el aceite con el ajo picado restante, la cebolla, el puerro, el pimiento verde; cuando esté dorado, se añade el tomate y seguir sofriendo. Añadimos los garbanzos, el caldo de pescado y agua. Cubrir y cocer durante una hora y media más o menos –mirar cómo van quedando los garbanzos–.
4. Finalmente, cuando el garbanzo esté blando, añadir el bacalao, las hojas de espinacas y las bolas de pan fritas. Cocer diez minutos y poner el punto de sal y pimienta.

Servir en una mesa bien puesta, alrededor de la cual se puedan sentar las personas, con sillas cómodas. Comer tranquilamente y con momentos de compartir.

Feliz Pascua de Resurrección

La comida es un momento tan importante para la vida de las personas. Es un momento para compartir, para mirarse a la cara, para hablar, para celebrar. Cuando es un día importante, vemos la cara de la persona que lo prepara, la responsabilidad, el cariño del detalle, todo. Con la comida se puede transmitir mucho.

En estos momentos que la comida no siempre llega a las mesas, os presentamos un plato de puchero para Semana Santa, para compartirlo con otros.

### Ingredientes:

Aceite de oliva, 50 ml  
 2 tomates pelados y triturados  
 2 cebollas picadas  
 1 pimiento verde picado  
 5 huevos  
 1000 g de bacalao sin espinas en dados  
 800 g de garbanzos, puestos en agua 24 horas antes  
 2 manojos de espinacas en hoja  
 3 litros de caldo de pescado  
 4 dientes de ajo picado  
 10 g de perejil picado  
 3 rebanadas de pan de sándwich sin corteza

Esta receta ha sido elaborada por Eduardo Castellanos y Nicolás Sánchez, dos de los cocineros de Carifood, empresa de colectividades y catering. Carifood ofrece sus servicios por encargo y a domicilio, tanto para empresas como para particulares que deseen organizar un almuerzo, acto, desayuno de empresa, celebraciones de fiestas, comuniones... u otros eventos.

Carifood es una de las empresas de inserción laboral que promueve Cáritas Diocesana de Madrid. Se trata de empresas solidarias donde aprender a trabajar trabajando, gracias a ella se da una oportunidad laboral a personas que están en búsqueda de empleo y que se encuentran en una situación vulnerable. En el último año se han generado 39 empleos.

**Carifood**

Tel. 680 50 11 09  
 carifood@carifood.org

# CADA PERSONA IMPORTA

el muro 

## Poema de Flavio Conde-Pumpido

Dulce nieve, frágil como el cristal, bella como la luna  
tú que no temes al sol y tu brillo, se refleja en la laguna.

Contigo libre y limpio me siento  
contigo nunca miento.

Contigo maravillado estoy y listo  
para disfrutar tu larga vida y bonito;

toque glaciár lleno de esperanza  
que a todo el mundo llenas el alma.

No temo tu venida  
ni tus idas;

Un canal abierto a la participación  
de los más jóvenes.

Atrévete a cruzar el muro, envíanos tus  
poemas, fotos o *posts* favoritos a  
[comunicacion@caritasmadrid.org](mailto:comunicacion@caritasmadrid.org)  
y los publicaremos en el muro.



porque me encanta  
tu toque frágil y profundo  
con el que cantas.

Soy fan de tu arte  
y del concierto  
que das al pararte;

sobre el valle  
que pinta tu baile.



# Escribir para sanar. Escribir para contar.

Poemas de Manuel Sánchez Mañas

La escritura para sanar heridas. La escritura para poder contar lo que uno lleva dentro. Estos son los versos 'sanadores' de Manuel Sánchez Mañas, 'Lolo', que quiere compartir con nosotros.

Él no lo ha tenido fácil, es una de las personas que acude al centro de Tratamiento de Adicciones de Cáritas Diocesana de Madrid. Su vida, marcada ahora en estos versos, ha estado antes marcada por momentos difíciles, una juventud complicada y problemas de adicciones que le llevaron incluso a prisión. Una vida que afortunadamente ha recommenzado de nuevo.

Para Manuel estos versos son su vida y su motivación. Apenas sabía leer ni escribir, pero fue estando en la cárcel cuando decidió que necesitaba contar lo que sentía. Con un diccionario en la mano y con mucho esfuerzo aprendió a leer y a escribir casi de forma autodidacta. Ahora puede contarnos los versos de su vida, los que hablan de desamor o de esperanza.

## Cuatro gatos y un caballo

Se murieron por el puto caballo, con una aguja clavada en el brazo.  
Nadie queda ya en el barrio, ahora somos cuatro gatos  
y dos de ellos son pardos.  
En qué hora quise yo probarlo, aunque aún lo sigo contando.

Maldito caballo, nos has enganchado  
maldita heroína, nos quitaste la vida.  
¿Dónde están mis colegas?, están bajo tierra.  
Buscábamos paz y encontramos la guerra.

Por querer hacernos los valientes  
por querer probar cosas fuertes  
por creernos un poco diferentes  
todos nos fuimos buscando la muerte  
con una aguja de punta caliente.

Maldito caballo, nos has enganchado  
maldita heroína, nos quitaste la vida.  
¿Dónde están mis colegas?, están bajo tierra.  
Buscábamos paz y encontramos la guerra.

## Madrid, Madrid, Madrid

Voy caminando por Madrid,  
sus viejas calles me recuerdan a ti.  
Grandes barrios que hacen sentir  
a sus gentes deseos de vivir.

Entre tantas personas es de entender  
que alguna vaya con ganas de broma,  
y te saque una pistola diciéndote:  
vamos, te vas a quedar en bolas.

Así es Madrid, llena de aventuras y riesgos,  
donde para poder divertirte tienes que estar ahí,  
y en la brecha del casco viejo  
arriesgándote a sucumbir.

Madrid ciudad abierta  
para todos los que quieran venir.  
Madrid le das la mano  
a todo el que entra en ti.  
Madrid ciudad de miedo,  
para el que se quiera rendir.  
Madrid ciudad de fuego,  
para el que se enfrente a ti.

Bares abiertos donde te puedes reír,  
zonas calientes donde tú puedes pedir,  
ellos te ofrecen lo que tú quieras elegir.  
Noches de vértigo que caerán sobre ti.  
Ambiente cargado que te hace sentir.

Madrid, ciudad en la que yo nací  
Madrid, ciudad en la que yo quiero morir,  
Madrid, Madrid, Madrid.



# FLASH ACTUALIDAD

## Un espacio de ocio educativo y saludable: las colonias de Semana Santa

Niños y niñas que asisten a los programas educativos de Cáritas Diocesana de Madrid han disfrutado de un periodo de vacaciones con actividades educativas y de ocio, que les ha permitido divertirse y conciliar. Se ha tratado de las colonias urbanas y campamentos de Semana Santa que se organizan desde Cáritas Madrid, y que en su mayoría cuentan con la colaboración del Programa CaixaProinfancia de la Fundación 'la Caixa'. **Alrededor de 280 menores han participado, desde el 8 al 13 de abril, en actividades lúdicas y educativas, talleres, visitas culturales, excursiones y juegos.**



## Una «mesa» alrededor de la cual hacer más habitable nuestra ciudad para todas las personas

Se trata de la Mesa Diocesana de la Vivienda, en la que participan Pueblos Unidos, la asociación Mensajeros de la Paz, la Fundación Luz Casanova, las Hijas de la Caridad, Confer y Cáritas diocesana. Se ha constituido por iniciativa del Arzobispado de Madrid el pasado 24 de noviembre. Su objetivo es avanzar en el efectivo ejercicio del derecho a una vivienda digna y adecuada. **Se trata de un espacio donde se puedan inventariar y compartir recursos entre entidades, así como unificarse como una sola voz ante la Administración.**



## Una iniciativa popular para la regularización extraordinaria de todas las personas migrantes

Diferentes entidades sociales y de Iglesia, coordinadas por el movimiento estatal #RegularizacionYA, se han sumado a la campaña de recogida de 500.000 firmas para poder presentar en la Cámara baja una Iniciativa Legislativa Popular (ILP). El objetivo es que se realice una regularización extraordinaria de las personas migrantes que están en España. **Algo que afecta a personas que son nuestros vecinos, amigos, hijos que van al colegio o trabajadores que están aportando su talento.** Y es que en nuestro país hay alrededor de 400 mil personas que residen en una situación administrativa irregular. La firma puede hacerse a través de este enlace: <https://esenciales.info>



## Un espacio web más accesible para canalizar las ayudas y el acompañamiento

Cáritas Diocesana de Madrid cuenta con nueva web, más accesible, dinámica y adaptada a los nuevos formatos y usabilidad. Conscientes de que la acción social debe ir acompañada de una buena comunicación social, en Cáritas Madrid hemos abordado con ilusión y rigor la puesta en marcha de este nuevo espacio digital, un espacio donde seguir creando comunidad y estar conectados. Y lo más importante: **hemos mejorado el acceso y la canalización de las ayudas, tanto para las personas que deseen solidarizarse ofreciendo su ayuda o participando en voluntariado, como para las personas y familias que necesiten solicitar algún tipo de asesoramiento, apoyo o acompañamiento.**



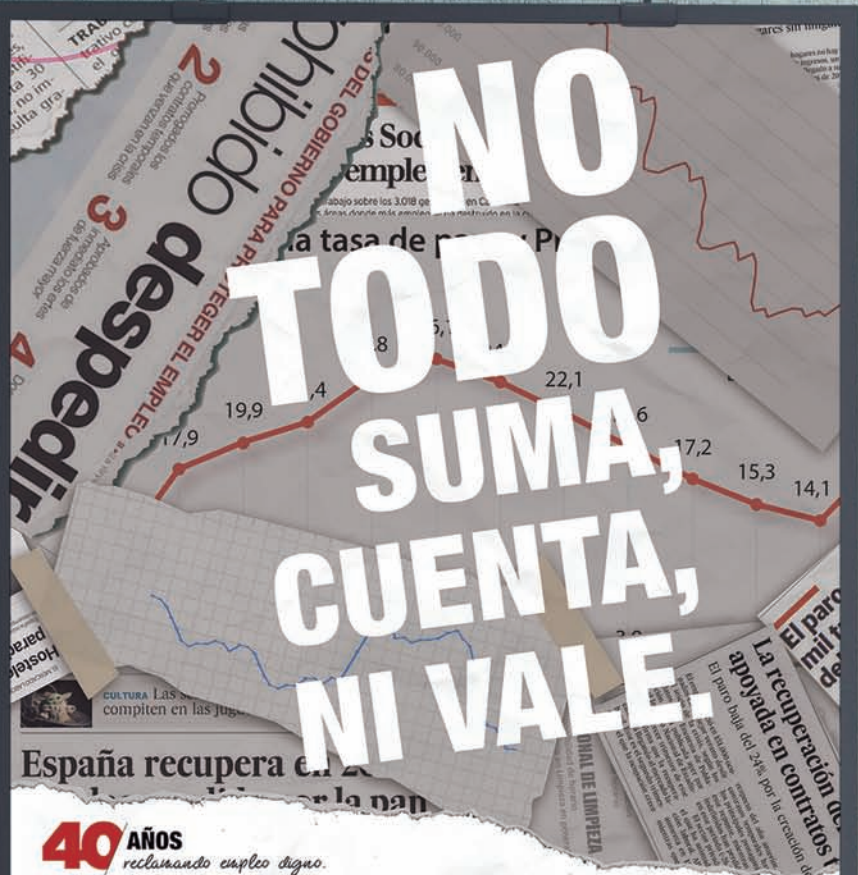
# Cáritas con Ucrania

Colaboramos con las familias afectadas por la guerra en Ucrania recaudando fondos destinados íntegramente a apoyar esta causa. Las personas que deseen solidarizarse pueden hacerlo con una donación económica, no en especie, para responder a las peticiones que nos llegan de Cáritas y el Ordinariato de los Fieles de Rito Oriental en España. Gracias por los mensajes de solidaridad y las oraciones por la paz que nos hacéis llegar y que estamos transmitiendo a las Cáritas hermanas de Ucrania y los países vecinos.



📲 bizum 33645  
Tel. 91 548 95 80

 **Cáritas**  
Diocesana de Madrid



# NO TODO SUMA, CUENTA, NI VALE.

**40** años  
reclamando empleo digno.

**MÁS QUE UN CONTRATO.  
TRABAJO DECENTE.**

**CAMPAÑA POR EL EMPLEO 2022**



HERMANDADES  
DEL TRABAJO



Caritas  
Diocesana de Madrid



JUSTICIA  
Y PAZ