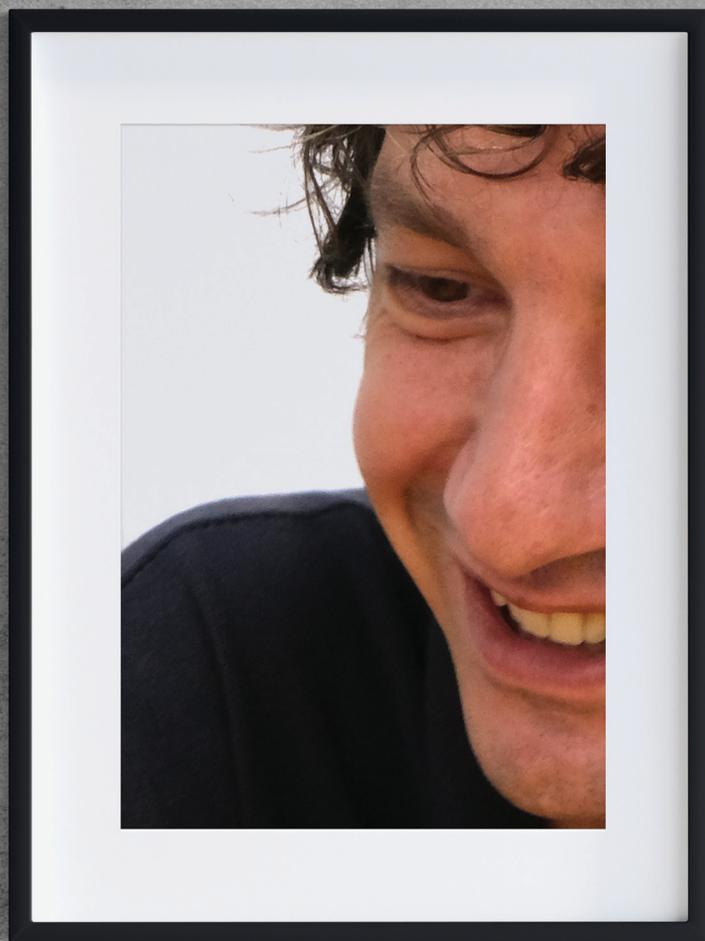


# Compromiso Solidario

Nº 107 Publicación de Cáritas Madrid Octubre 2022

 **Cáritas**  
Diocesana de Madrid



## El retrato de una guerra son las vidas que hay tras ella

«Nuestra ‘Casa Común’  
es también como una  
madre bella que nos acoge  
entre sus brazos»

PLAN DE ECOLOGÍA INTEGRAL  
EN LOS RESIDENCIALES

Llamados a acoger con  
palabras, gestos y obras

CARTA PASTORAL DEL CARDENAL  
ARZOBISPO DE MADRID, CARLOS OSORO

El cambio de armario ‘solidario’

## PORTADA

Retratos de familias ucranianas acompañadas.

## CARTA DEL DIRECTOR página 3



**CARTA PASTORAL** página 5  
**Llamados a acoger con palabras, gestos y obras**  
Carta Pastoral del Cardenal Arzobispo de Madrid, Carlos Osoro.



**OPINIÓN** página 7  
**«En la vejez seguirán dando fruto»**  
Por Equipo Coordinador del Proyecto de Mayores de Cáritas Vicarías

**Bailar**  
Desde mi rincón  
Por Santos Urías



**REPORTAJE** página 8  
**El retrato de una guerra**  
El retrato de una guerra no son las cifras de daños que deja tras de sí, ni las escenas bombardeadas, ni siquiera las pretensiones egoístas que las desatan. El retrato de una guerra son las personas que la sufren, las historias que quedan trastocadas de por vida.  
Por María Ángeles Altozano



**ENTREVISTA** página 13  
**Acoger con miradas es crear un nuevo idioma**  
Entrevista a la congregación de Religiosas Pureza de María en Madrid, que ha acogido a una familia ucraniana.  
Por María Ángeles Altozano



**NUUESTRA 'CASA COMÚN'** página 16  
**Un Plan de Ecología Integral en los residenciales**  
Nuestra 'Casa Común' es como una hermana, con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos.  
Por Servicio Diocesano de Vivienda CR JMJ 2022



**BIENESTAR** página 17  
**Síndrome postvacacional**  
Esta expresión redefine con términos médico-psiquiátricos los efectos que las personas podemos experimentar en el momento de volver al trabajo.  
Por Sonia Chicote Guerrero  
Psicóloga colegiada M-22938



**CINE** página 18  
**En nuestra calle no hay ellos y nosotros**  
«Belfast» es un relato magníficamente filmado; Kenneth Branagh nos cuenta sus experiencias en la ciudad de Belfast, sumida en un conflicto terrible político y religioso.  
Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano



**RESPONSABILIDAD** página 19  
**El cambio de armario 'solidario'**  
Donar en los más de trescientos contenedores solidarios que Cáritas Madrid tiene distribuidos por la capital es una oportunidad: para cuidar del planeta reutilizando; solidarizarse con las personas más vulnerables dándoles acceso a la moda; y para ser parte del motor de la economía solidaria fomentando los empleos de inserción.



**EL MURO** página 20  
Un canal abierto a la participación. Atrévete a cruzar el muro, publicaremos tus poemas, fotos o posts favoritos.



**FLASH ACTUALIDAD** página 22  
Conoce nuestros proyectos, eventos, campañas, iniciativas...



# Carta del director

**CON EL NUEVO CURSO PASTORAL** en marcha avanzamos llenos de ilusión, con el compromiso de seguir estando cerca de las personas, siempre con los ojos puestos en el Espíritu para que nos lleve a transmitir a los demás el Amor con mayúsculas.

Hoy queremos que esta editorial sean las palabras que el papa Francisco dirigió al Consejo de Caritas Española en la audiencia que nos concedió con motivo del 75 aniversario de la institución.

El encuentro con el Papa y sus palabras nos motivan para ser una iglesia en salida que «recibe, acoge e integra» a los hermanos que encuentra en su camino. Espero que disfrutéis con la lectura de este escrito y que nos ayude y estimule a situarnos en la realización de la preciosa misión que tenemos encomendada.

Un abrazo.

*Luis Hernández Vozmediano*  
Director Diocesano de Caritas de Madrid



## La Santa Sede

### QUERIDOS HERMANOS Y HERMANAS:

Bienvenidos.

Es para mí una gran alegría recibirlos como representantes de esta obra eclesial que es Caritas España, y hacerlo además con motivo del 75 aniversario de la fundación de esta institución, institución que se ganó el respeto de la sociedad española, más allá de sus creencias e ideologías, porque la Caridad, el Amor con mayúsculas, es el rasgo más esencial del ser humano, creado a imagen de Dios, y por ello el lenguaje que más nos acomuna.

Creo que esto es algo muy importante, pues nos permite ver cómo el modo de amar divino puede ser pauta del trabajo de Caritas. En verdad, si Cristo nos llama a la comunión con Dios y con el hermano, vuestro esfuerzo se encamina precisamente a reconquistar esa unidad a veces perdida en las personas y en las comunidades. Y me parece que

esto es algo que ustedes ya proponen, cuando plantean algunos retos en este esfuerzo. El primero, por ejemplo, es la necesidad de “trabajar desde las capacidades y las potencialidades acompañando procesos”. Efectivamente, no son los resultados los que nos mueven, cumplir objetivos programados, sino ponernos delante de esa persona que está rota, que no halla su lugar, acogerla, abrir para ella caminos de restauración, de modo que pueda encontrarse a sí misma, siendo capaz, a pesar de sus limitaciones y las nuestras, de buscar su sitio y de abrirse a los demás y a Dios. Y esto, en el momento quizá no se ve, pero sí al final. Hay un libro que salió hace unos dos años en España, chico es, se lee en dos horas, se llama “Hermanito”. Es la vida de un migrante de Centroáfrica, de por allí, que llega a España, creo que tardó dos años y medio en llegar, o tres. Todo lo

que tuvo que sufrir, y cómo fue recibido con caridad allí, y cómo pudo rehacerse y contar su experiencia. Se la recomiendo esa obra, es muy chiquita, se lee bien, y es inspiradora, sobre todo.

Para abrirse a los demás, se necesita el segundo reto propuesto: “realizar acciones significativas”. No bastan gestos que buscan “salir del paso”, pero que no promueven un verdadero cambio en las personas. En una parroquia de España, la gente le preguntaba al párroco si él daba “bolsas”, es decir, si podían aprovecharse de esa coyuntura “asistencia- lista” que, en realidad, los mantiene encadenados al subsidio, impidiendo su desarrollo. Siempre al pobre hay que recibirlo, acompañarlo e integrarlo. Todo un trabajo. Jesús nos lo dice claramente, con su vida y con su obra, que no basta “dar”, hay que “darse”. La caridad supone siempre una donación oblativa de la propia vida. Y esto será significativo, más allá de la acción concreta, cuando ofrezca a la persona una puerta abierta hacia una vida nueva. Parafraseando el Evangelio de Juan, si se nos buscara y se nos alabara sólo porque la gente comió pan, y nos sintiéramos como reyes por esa razón, estaríamos traicionando el mensaje de Jesús. El Señor nos propone ser fermento de un reino de justicia, de amor, de paz. Nos pide que seamos nosotros los que demos de comer a su Pueblo ese pan partido que es Él mismo, enseñándonos que el que quiere ser verdaderamente grande debe hacerse servidor de todos.

Y el último reto se une a lo anterior, buscando “ser cauce de la acción de la comunidad eclesial”. La Iglesia, como cuerpo místico de Cristo, prolonga en la historia su acción, por ello, Cáritas se nos propone como esa mano tendida que es de Cristo cuando nosotros la ofrecemos al que nos necesita, y a la vez nos permite aferrar a Cristo cuando Él

nos interpela en el sufrimiento del hermano. Mirar al hermano que está caído, no olvidemos que el único momento en que nos es lícito mirar a una persona de arriba hacia abajo es para ayudarlo a levantarse, después nunca más. Ser cauce no es simplemente una gestión más ordenada de los recursos, o un espacio en el que poder descargar la responsabilidad de esta delicada misión eclesial. Ser cauce debería entenderse, sobre todo, como esa oportunidad —de la que todos deberían aprovecharse— para hacer esa experiencia única y necesaria a la que el Señor nos invita cuando dice: “¿Quieres saber quién es tu prójimo? Ve tú y haz lo mismo”. “Aproximarse”, aproximarse. Un poquito más arriba hablé de una gestión ordenada de los recursos. Esto que digo ahora no lo digo porque tengo informaciones de Cáritas España. No tengo, así que hablo con libertad. Por favor, cuiden los recursos, pero no caigan en la gran empresa de la caridad, donde el 40, 50, 60% de los recursos se va para pagar sueldos a los que trabajan en ella. Hay “empresas” en Europa, hay —perdón— movimientos de instituciones de caridad, que, bueno, 60% creo que es demasiado, pero 40 y tanto por ciento se les va en sueldos. No. Las menos mediaciones posibles, ¿no? Y las que hay, en las que se pueda, por vocación, no por empleo. “No, no, vení que te doy un empleo en Cáritas...”. No, no, eso no corre. Ojo que no hablo porque hoy hablo de ustedes, hablo por la experiencia que tengo de ver otras instituciones de ayuda que caen en esto.

Bueno, que Dios los bendiga, que no les quite el buen humor, siempre el buen humor, es parte del Espíritu Santo. Y les pido que no se olviden de rezar por mí, porque este trabajo tiene sus pequeñas dificultades.

Muchas gracias.





«Se trata de que todos entremos con palabras, obras y gestos en la vida de quienes tenemos que evangelizar», así nos invita nuestro arzobispo Carlos Osoro en la Carta Pastoral 2022-2023, donde marca las líneas de actuación, como comunidad cristiana, para este curso que acabamos de comenzar.

En esta ocasión, don Carlos Osoro alude a la parábola del Hijo Pródigo —o padre misericordioso, como él prefiere enfocarlo—, para hablarnos de la capacidad y la necesidad de acoger, de evangelizar con obras de Amor a quienes se hayan marchado, a quienes nunca han entrado o a quienes están.

Marca, por tanto, esta Carta Pastoral un objetivo que tenemos como Iglesia, y Cáritas Diocesana de Madrid en concreto como obra social de la Iglesia: el de evangelizar, el de hacernos presentes «achicando distancias para tocar la carne sufriente del mismo Cristo entre las gentes que nos rodean». Así se anuncia en el título de la Carta Pastoral «A la misión: retornar a la alegría del Evangelio».

# Llamados a acoger con palabras, gestos y obras

## Carta Pastoral 2022-23

*Cardenal Arzobispo de Madrid, Carlos Osoro*

**BAJO ESTE TÍTULO** se desarrollan varios epígrafes, a lo largo de los cuales el Cardenal nos hace reflexionar sobre cómo vive cada uno de nosotros su vida, y de qué manera acompaña a quienes, por diferentes circunstancias, se han distanciado de la Iglesia y de Dios. Y nos invita a sumarnos como discípulos de Jesús, a evangelizar con nuestras palabras y acciones y a acoger como el padre misericordioso, sin «dejar a nadie de lado».

Porque, como concluye en su Carta, «El Señor, que busca a todos, quiere que todos sientan el calor de su misericordia y de su amor».

### 1. CONSCIENTES DE QUE HOY HAY HIJOS PRÓDIGOS: la Santa Madre Iglesia y sus hijos, ¿vivimos como hijos pródigos?

Así nos hace el Cardenal un llamamiento explícito desde el comienzo de la Carta, para ir en busca de los 'hijos pródigos':

«Quiero que salgamos al encuentro de todos los cristianos: los que sois conscientes de la riqueza que invade vuestra vida y los que, por circunstancias diversas, os habéis desanimado y vivís lejos de tener una experiencia viva y fuerte del Señor.»

### 2. ME QUIERO IR DE TU CASA: «Padre, dame la parte que me toca de la fortuna»

En este epígrafe hace referencia a las muchas situaciones por las que una persona o nunca se ha acercado a la Iglesia, o en un momento dado se ha alejado. Han tenido la libertad de buscar su verdad,

su 'fortuna', en otros espacios y puede que no la hayan encontrado. Por eso debemos también plantearnos:

«En nuestra Iglesia diocesana tenemos todos estos perfiles de personas. Desde la actitud misionera que ha de tener la Iglesia, es bueno que nos hagamos estas preguntas: ¿cómo estar al lado de ellos?, ¿cómo buscarlos?, ¿cómo volver a entusiasmarlos?, ¿cómo hacerles ver los vacíos fundamentales que aparecen en sus vidas?»

### 3. MALGASTANDO LA HERENCIA:

el hijo menor «se marchó a un país lejano y derrochó la fortuna viviendo perdidamente»

Nos dice en su Carta don Carlos:

«Como en la parábola, muchos acaban en la infelicidad más absoluta incluso a edades muy tempranas.»

Y nuestra respuesta como comunidad cristiana debe ser «apuntar en la dirección correcta, ofertar la verdad del Evangelio, acompañar, seguir esperando con infinita paciencia y acoger en los que vienen de vuelta —serán cada vez más— sus palabras de reconocimiento».

### 4. VIVIENDO EN LA NECESIDAD:

«Cuando lo gastó todo, vino por aquella tierra un hambre terrible y empezó a pasar necesidad»

Ante las necesidades existentes, y las que se prevén que vengan, debemos, nos dice el Cardenal, «empeñarnos» en nuestra acción misionera, para que nadie quede fuera:

«Como el hijo pródigo, hoy muchas personas pasan hambre y experimentan necesidad. Sin duda, debemos empeñarnos en lograr un mundo más justo y fraterno donde nadie pase penurias ni tenga que soportar la guerra, ni tenga que desplazarse miles de kilómetros jugándose la vida para sobrevivir a la falta de oportunidades o el cambio climático. Las previsiones de futuro no son halagüeñas.»

### 5. SEPARADO DE DIOS:

«Se contrató con uno de los ciudadanos de aquel país que lo mandó a apacentar cerdos. Deseaba saciarse de las algarrobas que comían los cerdos, pero nadie le daba nada»

En este pasaje nos hace ver que a veces el hombre busca la felicidad en cosas hechas «a la medida del hombre» no de Dios, y erramos, pero también podemos encontrar el camino de vuelta:

«En estas ofertas de felicidad fugaz y pasajera no hay sabiduría liberadora, ni capacidad para llenar la vida, no colman verdaderamente lo que anhela nuestro corazón. (...) Sin embargo, como tantas veces nos ocurre a nosotros, el tocar fondo le hizo entrar en lo más profundo de su corazón, ahí donde susurra Dios, para acabar decidiendo el regreso a la casa paterna.»

### 6. RECAPACITAR Y TOMAR CONCIENCIA DE QUIÉN SOY: «Me levantaré, me pondré en camino adonde está mi padre»

Así regresa el hijo pródigo, que es acogido por el padre de una manera «incomprensible» pero hermosa, y ese es el ejemplo que el Cardenal nos anima a seguir:

«Somos más capaces de dar que de cuidar. Pero en el feliz encuentro entre el padre y el hijo descubrimos que ningún pecado es más grande que la misericordia de Dios. (...) Este ha de ser nuestro modo de vivir: regalar el amor incondicional del padre a todas las personas y en todas las situaciones que vivan.»

### 7. RECONOCERSE PECADOR:

«No merezco llamarme hijo tuyo»

Nos dice aquí don Carlos que todos tenemos necesidad de experimentar el perdón de Dios, así como la comunidad cristiana tiene la misión de regalar lo que nos ha dado el Señor:

«Estemos atentos y pongamos todos los medios para que el regreso sea sanador y reconciliador y promueva una vida llena de la misma esperanza y con el mismo amor misericordioso que hemos recibido incondicionalmente.»

### 8. EPÍLOGO FESTIVO:

el padre recupera a los dos hijos

La Carta Pastoral cierra con esta conclusión, o un feliz final, donde el padre recupera a sus dos hijos, y ambos hijos se aceptan a su vez sin rencor, como debemos aceptarnos cada uno de nosotros en nuestras diferentes situaciones personales y vitales:

«El padre misericordioso nunca fomentó la competencia ni la rivalidad: igual que repartió entre los dos la herencia, quiere sentarlos ahora en el mismo banquete. Esa fiesta expresa la vida nueva en Cristo a la que somos convocados todos con independencia de nuestra ubicación personal.»

# «En la vejez seguirán dando fruto»

Por Equipo Coordinador del Proyecto de Mayores de Cáritas Vicarías

**MARÍA SE RÍE;** es una carcajada sonora, contagiosa. Tiene el pelo blanco, luminoso y los ojos traviesos. Han venido Rosa y Maruja, de la parroquia, a charlar un rato y acaba de contarles una historia de cuando su Antonio y ella se hicieron novios hace ya casi setenta años. ¡Ay, su Antonio, que la dejó solita hace cinco! Aunque lo echa de menos, se siente querida y arropada por las amigas de la parroquia, que la visitan, charlan, la acompañan al médico cuando necesita, rezan juntas... Rosa y Maruja salen de su casa bien contentas, la verdad es que son un regalo estos ratos con María.

El de María es uno de los tantos casos de personas mayores a quienes se acompaña desde las Cáritas parroquiales, y a quienes homenajeamos este 1 de octubre Día Internacional de las Personas de Edad.

En la Iglesia sabemos bien qué tesoro se esconde en las personas mayores, ahora más vulnerables, más necesitadas, quizá más solas, quizá a veces tristes o encerradas en sí y también sabias, capaces de dar amor y agradecerlo, de acariciar con la mirada y la sonrisa, con un sentido del humor y una capacidad de aceptación bien entrenados.

Por eso son muchas las ganas y los recursos que queremos destinar a acompañarlas. En casi doscientas veinte parroquias de Madrid se están desarrollando actuaciones con personas mayores, de las cuales el 60 % corresponden a un acompañamiento individual —personal—, y el 40 % restante son actividades de carácter grupal —relacional—. Este trabajo está dando respuesta a unas 6.115 personas mayores gracias a la labor y cercanía de miles de personas voluntarias.

Cada persona cuenta, tiene necesidades particulares, algunas no lo tienen fácil para acudir a la parroquia por problemas de movilidad o de otro tipo. Y siguen necesitando cariño y relación, y algún apoyo concreto. Por eso, se desarrollan actuaciones de acompañamiento individual. También son posibles, y necesarias, las actividades de carácter grupal cuando las personas mayores pueden moverse, encontrarse, aprender y divertirse juntas.

Esta información es motivo de alegría para toda la comunidad cristiana, nos habla de capacidad para el cuidado, habla de una sensibilidad personal y comunitaria, atenta a las personas que tanto han servido durante sus vidas y que ahora necesitan seguir formando parte de su Iglesia, seguir, dentro de ella, dando y recibiendo amor.

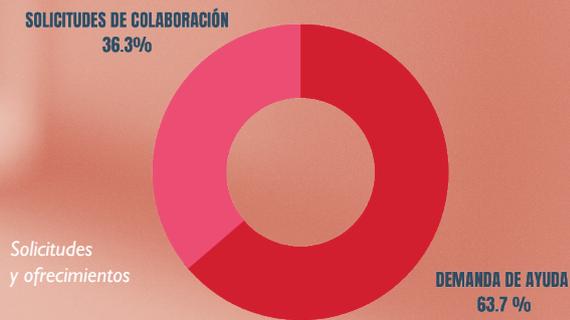
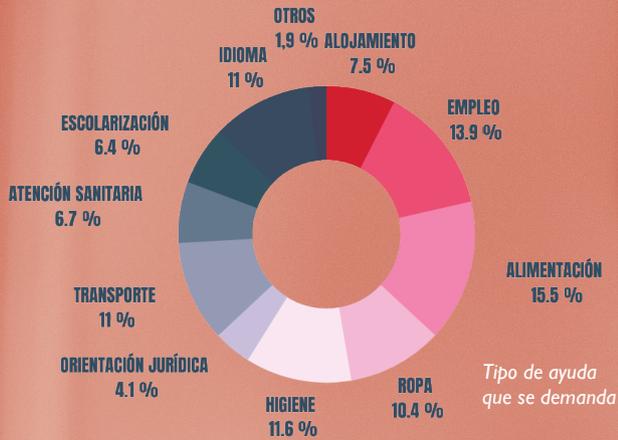


Desde mi rincón

## Bailar

Por Santos Urías

Hay luna creciente y no dejo de mirar al cielo. Es como si su brillo me ofreciera una especie de sonrisa. Mi madre, sentada al borde de una nube, también sonríe con forma de luna. Orar es como un susurro lleno de confidencias y la luna lo sabe. Pienso en los médicos que durante más de un año la han acompañado en la última etapa de este peregrinaje. En su dentista que, con lágrimas en los ojos, aparecía cargando unos helados más fáciles de comer y más ricos. En las vecinas y compañeras del grupo de la parroquia, siempre fieles y constantes: «porque estuve enfermo y me visitasteis» y siempre, siempre «vinisteis a verme». En la pequeña pelirroja, Julia, su biznietita, el puente que conecta los dos extremos de la vida: porque de los que ya han perdido la cabeza y de los niños es el reino de los cielos. Los pañuelos acumulados debajo de la cama o entre los almohadones del sillón, en los bolsillos de los abrigos o en los cajones junto a la mesa, que sus cuidadoras y nosotros no nos cansábamos de confiscar. Y no dejar de bailar. Cada vez que nos veíamos, una ocasión para un abrazo cerrado, para mil «te quiero», y para danzar al ritmo de la vida. Bailar como si fuera la última ocasión. Bailar con los pies descalzos y en volandas. Bailar, bailar, bailar, como la luna.



Los gráficos muestran cifras con las que hacer una radiografía de lo que ha sido, y está siendo, la acogida de las familias ucranianas en Cáritas Madrid desde que comenzase la guerra.

Por María Ángeles Altozano

**EL RETRATO DE UNA GUERRA** no son las cifras de daños que deja tras de sí ni las escenas bombardeadas ni siquiera las pretensiones egoístas que las desatan. El retrato de una guerra son las personas que la sufren, las historias que quedan trastocadas de por vida. Ellas son quienes reflejan en sus rostros el dolor, el alivio, la nostalgia... Tienen historias y nombres propios. No son cifras, aunque los datos sean a veces la única manera objetiva de medir la magnitud del problema.

Algunas de esas personas desde hace siete meses vienen llamando a las puertas de Cáritas Madrid, después de que en febrero de este año comenzara la guerra en Ucrania y tuvieran que dejarlo todo y salir de su país en busca de un lugar donde, al menos, sentirse a salvo.

# El retrato de una guerra



Para canalizar la solidaridad de quienes quieren ayudar, y las demandas de quienes necesitan esa ayuda, abrimos un canal a través del cual se han gestionado más de quinientas solicitudes de ofrecimiento y 1.094 solicitudes de demanda de ayuda de personas ucranianas.

## DE LA RESIGNACIÓN A LA ESPERANZA

Quienes han llamado a nuestra puerta pedían, en un primer momento, ayuda económica para poder adquirir ropa, alimentos o productos de higiene mientras durase la guerra y su corta —esperaban— estancia; y es que muchas de ellas estaban alojadas con familias de acogida, familiares o amigos de manera temporal.

Pero la guerra no ha acabado. Las necesidades se han ido ampliando. A medida que el conflicto se alarga, la demanda de ayuda material se ha sumado la demanda de ayuda estructural: de una vivienda, con 307 solicitudes; de empleo, con 569 solicitudes; de transporte, con 450 solicitudes; o de clases de español, con 449 solicitudes.

Esta son las cifras que dibujan otra realidad: lo que iba a ser una estancia temporal, un tiempo de paso, se convierte en una estancia de medio o largo plazo porque la guerra no acaba, porque los medios no bastan. Lo que hace que muchas familias se replanteen el comienzo de una nueva vida que requiere trabajar, desplazarse o interactuar con su entorno. Esta nueva vida implica un cambio, que como todo cambio tiene dos caras, la del amargo proceso de adaptación y resignación y, a su vez, la de la esperanza, porque mientras exista una oportunidad de seguir adelante, como decía Samuel Beckett, «no pueden seguir, seguirán». Esa esperanza también se dibuja, junto a la nostalgia, en sus rostros.

## UNA VIDA NUEVA IMPLICA DERRIBAR BARRERAS, CONSTRUIR PUENTES

En Cáritas Madrid acompañamos a las familias que estaban acogidas en hostales o en casas con amigos para que tengan una vivienda que puedan sentir como su propio hogar. Hablamos en muchos casos de unidades familiares de madres con más de un hijo o con abuelas a las que realojamos en algún residencial de Cáritas o en un piso e, incluso, en alojamientos cedidos por congregaciones religiosas.

Además, a través del Servicio Diocesano de Empleo estamos facilitando el acceso al empleo para que tengan un trabajo que les permita vivir dignamente. Se ha atendido a treinta personas ucranianas, quienes en su mayoría han recibido formación para el empleo; de

estas, once personas han logrado encontrar un trabajo a través de la intermediación laboral, y tres de ellas están contratadas en empresas de inserción mediadas por Cáritas.

También sus hijos han tenido que buscar un centro educativo donde seguir su formación. Con compañeros nuevos, nuevos profesores y un idioma nuevo: el de los gestos, las miradas, las sonrisas.

Esa es quizás la gran barrera a la que se enfrentan todas las familias, la idiomática. Al incomprensible dolor de vivir una guerra y de verte de pronto viviendo otra vida, otra cultura, sin hogar y sin toda la familia, se une la incomprensión en el sentido más literal de la palabra (como Scarlett Johansson en “Lost in Translation”). Si bien nuestra cultura, aunque diferente por lo cercana, les ofrece protección, el idioma las aísla. Por eso, no es de extrañar que lo que más demandan ahora más de la mitad de las familias sean las clases de español. Para ello, en Cáritas impartimos clases de lunes a viernes con traductores y con personas voluntarias, gracias a quienes se está formando a más de cien personas en dos niveles.

Hablamos de barreras que separan, pero tenemos también que hablar de puentes que conectan a las personas. Esos puentes para las personas ucranianas que han llegado son, en muchas ocasiones, sus propios iguales, otras familias ucranianas como ellas, que les hacen sentirse ‘en familia’. Con ellas pueden intercambiar vivencias en los espacios de encuentro que se organizan, donde comparten almuerzo o celebraciones. De estos encuentros, el más reciente —y el que más impacto ha tenido en ellas—, ha sido las vacaciones en A Coruña, donde han participado sesenta familias ucranianas, más de ciento ochenta personas en total. Estas vacaciones han sido un respiro para las mamás ucranianas y sus hijos donde reír, jugar o descansar, como si este hubiese sido un verano cualquiera.

## «NO SE TRATA DE CUÁNTO SE HACE, SINO DE CUÁNTO AMOR SE PONE EN ELLO»

Los otros puentes que les ayudan a cruzar día a día son las personas que las acompañan en Cáritas Madrid, los equipos de personas voluntarias, donantes y contratadas que no se cansan de dar respuesta, que no se avergüenzan por llorar junto a ellas, que se enorgullecen de sus logros. Porque ponen más que los medios, ponen el corazón. Como decía la Madre Teresa de Calcuta: «No se trata de cuánto se hace, sino de cuánto amor se pone en ello».

«Cada día  
doy gracias  
a Dios por  
haberme  
permitido  
hacer algo  
más por las  
familias»

Entrevista a Tetiana Shkurenko,  
una de las traductoras de  
ucraniano de Cáritas Madrid.



**ASÍ AGRADECE TETIANA** el poder hacer de traductora para las familias ucranianas. Comparte con ellas un mismo idioma, una misma patria, un mismo dolor. Aunque ella no llegó hace unos meses, sino hace cinco años; tampoco salió de improviso y con solo un pasaporte y un teléfono, como muchas familias ahora, sino que pudo meditarlo. Vino con su marido y su hija porque ya entonces la situación en Ucrania no era fácil, «la guerra no ha empezado ahora, es algo que lleva gestándose años».

Cuando llegas «lo más difícil es el idioma, porque te sientes perdido». Recuerda cómo puso todo su empeño en aprender español dando clases y leyendo, y cómo su marido se reía cuando iba en Metro y cerraba los ojos para concentrarse en las conversaciones de la gente y así aprender de los diferentes acentos. Ese empeño hizo que aprendiese a hablar en seis meses.

Tetiana sigue con dolor, pero con esperanza, las noticias que llegan desde Ucrania, «donde se espera un invierno frío y la situación es dura, pero esperemos que todo se tranquilice a final de año, tenemos que hacer todo lo posible por salvar a la gente». Cuando analiza la situación, asegura, «estamos perdiendo todos, porque todo lo que se ha invertido en armas podríamos haberlo usado para medicinas, para encontrar cura a enfermedades, reciclar...».

Sincera y humilde, se ha convertido en un referente para quienes llegan, no solo porque las ayuda, sino porque las en-

tiende, sabe —porque ya lo ha vivido— que las gestiones y la cultura son diferentes, que es complicado homologar títulos, que se extraña a la familia, los amigos y hasta la comida. Tetiana no solo traduce palabras, sino que es capaz de traducir el dolor que encierra una sonrisa, o el agradecimiento que hay tras un abrazo. Ve con satisfacción cómo van evolucionando, cómo empiezan a integrarse, a superar miedos o a aceptar ayuda, algo que les ha costado porque —así define Tetiana a sus compatriotas— «los ucranianos son personas tranquilas, trabajadoras, y muy acostumbradas a esforzarse y salir adelante por sí mismas, por eso les cuesta tanto pedir ayuda».

«Nada es fácil cuando llegas, pero la vida es así, tienes que aguantar para seguir adelante», nos dice con resignación Tetiana, que anima a las familias diciéndoles que «aquí están a salvo, viven, sus hijos pueden aprender un nuevo idioma...; se trata de sobrevivir, de tener una meta futura, de que aprovechen este tiempo para hacer todo lo posible por sobrevivir para luego poder volver a casa».

Una meta que ella también comparte. Antes de la guerra no pensaba en volver porque veía que nada cambiaba en Ucrania, pero ahora, nos dice con ilusión, «cuando todo acabe, sí que quiero volver porque veo cambios en positivo, creo que saldremos reforzados y podremos reconstruir algo bonito». Como los campos y parajes naturales que tanto echa de menos, como su patrimonio de castillos o palacios que le gustaría que fuesen conocidos, más allá de los campos de batalla.

## «Para mí, este trabajo ahora es una suerte»

Viktor Anokhin es un refugiado ucraniano de los pocos afortunados que, tras aprender el idioma y formarse, ha encontrado un empleo.



**UNA MAÑANA TE LEVANTAS** para ir a trabajar sin saber que, de repente, tu vida y la de toda tu familia va a cambiar en ese mismo instante. Es lo que le pasó a Viktor una mañana de marzo. En vez de ir a trabajar, él, su mujer y sus hijos hicieron las maletas y vinieron de Ucrania a Madrid. Han pasado unos meses, pero todavía su voz se quiebra al recordarlo y por un instante se borra su eterna sonrisa. Sin embargo, «no me arrepiento, sí fue una buena decisión —nos dice cuando se repone un poco—, yo he tenido suerte».

Fue cuestión de días o de horas, pero de no haber tomado una decisión tan rápida él, por tratarse de un hombre joven, no habría podido salir del país; al poco tiempo empezaron a reclutar a todos los hombres mayores de edad. Previa a la guerra, la situación en Ucrania no era del todo buena, nos cuenta. Había un temor latente a que algo pasara. Pero no a que ese algo fuese «una guerra, no veíamos que fuese posible este conflicto entre dos países que pensábamos hermanos».

Viktor ha podido instalarse en Madrid con su mujer y su hija pequeña, mientras su hijo mayor se ha quedado cursando sus estudios en Polonia. Aquí los trámites fueron rápidos, enseguida pidieron refugio y les dieron alojamiento en un hotel. Después contactó con Cáritas Madrid para empezar a buscar empleo ante la previsión de que el conflicto se alargase.

Ahora, después de unos meses, de muchas horas de estudio intensivo de español y de cursos de formación, Viktor puede levantarse y esta vez —no como aquella mañana de

marzo— ir a su lugar de trabajo. Acaba de incorporarse a Textil Empleo, la empresa de inserción laboral de Cáritas Madrid que se encarga de la recogida y clasificación de la ropa donada en los contenedores repartidos por Madrid; ha conseguido este trabajo gracias a su esfuerzo, nos decían con orgullo desde el Servicios Diocesano de Empleo que le ha acompañado en el proceso.

Este trabajo poco se parece a lo que hacía en Ucrania, allí era informático. Pero lejos de frustrarse se siente agradecido. Positivo y risueño, vive con esperanza los siguientes pasos que le toque dar. «De este nuevo empleo me gusta todo, en general, lo que hago, el trato con los compañeros... Para mí, es una suerte, aunque lo veo como algo temporal, hasta que encuentre una oportunidad más delante de volver a mi sector y trabajar como informático».

El de Viktor es un proceso —con éxito— de supervivencia, primero, y de adaptación, después. Cuando acabe esta entrevista va a visitar un piso que le han gestionado para él y su familia, ahora que ya tiene empleo. Otro paso a paso a una nueva normalidad. Pasos que lo pueden acercar o alejar de Ucrania. Echa de menos «todo y a todos, porque allí están mi familia, mi hijo, mi madre y hermana, mi casa...» y asegura que «si la guerra acaba quiero volver porque allí lo tengo todo»; sin embargo, no descarta quedarse aquí más tiempo si las cosas le van bien. «Me siento a gusto, me gusta la gente y la cultura. Y estoy muy agradecido y feliz con la solidaridad del pueblo español en general, y de Cáritas en particular».



«Mi prioridad a medio plazo es volver, pero a corto plazo tengo que adaptarme a vivir aquí, hay que luchar, no queda otra»

Inna Uliashova y su hija viven en el residencial JMJ, mientras tratan de adaptarse a su vida en Madrid hasta poder volver a reunirse con su marido.

**INNA SE ABRAZABA A SU HIJA**, mientras su mente viaja por momentos hasta Ucrania. Es un abrazo revelador. Abrazar la vida, aferrarse al amor, al ahora que les toca vivir lejos de su casa pero en calma.

En Ucrania era profesora de inglés, tenían un hogar y una rutina que extraña. Ahora su ciudad está sumida en pleno conflicto. Habla casi a diario con su familia que se ha quedado allí. Pero se ve en sus ojos, emocionados, que no es suficiente. Ella y su hija están ahora en Madrid, viven en el residencial JMJ de Cáritas Madrid, donde están «contentas de tener un apartamento bonito y luminoso para las dos». Están a salvo. Su marido, como la mayoría de los hombres ucranianos, no pudo salir.

Inna también cuenta aquí con otro apoyo. El de su hermana que ya vivía en España antes de que empezase la guerra. Por ella tenía una idea de cómo era el país, su gente y sus costumbres. Hablaban entonces, de lado a lado de las fronteras telefónicas, de una vida que, accidentalmente, le ha tocado en estos momentos descubrir por sí misma. Esto ha sido lo más fácil de una situación donde «nada es fácil» —afirma segura y sonríe—. «He podido apoyarme en mi hermana que me ha ayudado mucho para arreglar la documentación, hacer gestiones, solicitar ayuda y organizarnos para vivir en Madrid». Y lo que más duro le ha resultado en este proceso de adaptación «ha sido buscar un alojamiento y sobrellevar este clima tan caluroso» —y ríe de nuevo—.

Cuando le preguntamos cómo está nos dice: «Ahora, después de cuatro meses, estoy mejor, mi hija y yo estamos más tranquilas. Esto me ayuda a plantearme otras metas, como aprender el idioma». Nos cuenta Inna que de las experiencias más bonitas que han tenido aquí, y que más le han ayudado, ha sido las vacaciones de verano en Galicia junto a otras familias ucranianas. «Quiero dar las gracias a todos los voluntarios y a los organizadores de Cáritas, porque me han dado la oportunidad de compartir con familias como nosotras, de estar con 'mi gente', y bailar y reír y hablar en ucraniano». En estas vacaciones se han organizado actividades de las que Inna destaca «pasear por el campo, en medio de la naturaleza». Este espacio ha sido un respiro donde las familias ucranianas «nos hemos olvidado por completo de los problemas y de la situación de Ucrania».

Ya de vuelta a la nueva rutina, qué planes tiene Inna. Nos responde con contundencia que «volver a Ucrania cuando acabe la guerra para reconstruir y renovar el país; allí lo dejé todo, mi marido, mi casa, mi familia, amigos... mi vida» —su hija la mira en ese momento y se abrazan, el amor es sin duda el único remedio para alejar el dolor—. Estos son sus planes a largo plazo. Pero añade, «entiendo que no sabemos cuánto va a durar la guerra, por eso mientras tanto sé que tengo que adaptarme a esta nueva situación, vivir mi vida aquí; tengo que hacer todo lo posible por integrarme, conocer la cultura, aprender el idioma, relacionarme...». Vivir, en definitiva. «No tengo otra opción, ahora mismo hay que luchar, no queda otra».

# Acoger con miradas es crear un nuevo idioma

Entrevista a la congregación de Religiosas Pureza de María en Madrid, que ha acogido a una familia ucraniana.

Por María Ángeles Altozano

Voces y gritos inundan el patio cuando llegamos. Son de júbilo y de alegría. No son para dos de esos niños, Volodymyr y Pavlo, como los sonidos de los que han venido huyendo de Ucrania. Vinieron al poco de estallar la guerra, en un coche que conducía su madre, entre pueblos, por la ciudad y atravesando un verdadero campo de batalla. Tres mil setecientos kilómetros que, quizás, les han salvado la vida, pero les han alejado de su hogar.

Ahora los sonidos son otros: los de los besos de la primera familia que los acogió en Pozuelo; de los abrazos de quienes los recibieron en Cáritas; de las palabras traducidas de ucraniano a español con más o menos acierto, pero con infinita voluntad; de las risas de las Hermanas del colegio Pureza de María, que ahora tienen como vecinas.



**ES LA HORA DEL RECREO** y entramos en el colegio. Un edificio grande y luminoso. A su lado vemos, coqueta y discreta, una casa de ladrillos. Esa es ahora la casa de Volodymyr y de Pavlo, y de su madre Liubov y Natalia, su abuela.

Nos recibe con una amplia sonrisa acogedora la hermana Amparo —tan revelador su nombre—. Ella es una de las Hermanas de la congregación Pureza de María a la que pertenece este centro educativo de Madrid, uno de los colegios que la congregación tiene en varias ciudades españolas, y en países de Europa, América y África.

La congregación nació hace dos siglos en Mallorca, fundada por la Madre Alberta, una religiosa, profesora de formación, que sintió la llamada cuando el obispo le pidió hacerse cargo de un colegio. De esta vocación religiosa y educativa, nace la congregación cuyo carisma es la educación. Como cuestión de educación es para las Hermanas la guerra. «Es necesario educar en la paz y la tolerancia, en el respeto hacia otros y con uno mismo. En los tiempos que corren —observa la hermana Amparo— hay una mayor crispación, cada persona hace la guerra a su nivel, consigo misma y con quienes la rodean. Por eso sabemos que tenemos el gran trabajo de educar a los jóvenes en la no violencia, para que entiendan que con gestos y palabras se siembra paz».



**«Cuando nos facilitamos la vida unos a otros, estamos todos mucho mejor»**

Hemos venido al centro a conocer a las Hermanas y a la familia ucraniana a la que han acogido en la casa que tienen junto al colegio. La congregación se planteó en marzo, ante la barbarie de la guerra de Ucrania y la masiva salida la población ucraniana en busca de un lugar seguro, que podían hacer algo más por esas familias y no tardaron en ofrecer la casa que estaba desocupada junto al centro para alojar a alguna de ellas. «Había que hacer reformas porque había estado cerrada, pero en dos meses estaba ya lista. Además, implicamos a las familias de los alumnos que quisiesen colaborar. Y lo han hecho —comenta satisfecha—. Hay familias que han donado menaje para la casa, y otras que se han ofrecido a acompañarlas a hacer la compra, a dar un paseo para conocer el barrio o a preparar el material escolar para sus hijos».

Se han convertido en su familia y les han dado, como dice la hermana Amparo, al menos tranquilidad, eso es lo que podemos ofrecerles, que sepan que pueden estar el tiempo que necesiten». Pero también han aportado calor de hogar y la esperanza de que pueden salir adelante, porque «vamos a hacer todo lo que podamos por ellos y no les va a faltar nada».

La hermana Amparo nos cuenta que ve contenta a la familia. Los hijos van al colegio y se relacionan con sus compañeros. Liubov va a clases de español y ayuda a sus hijos con los deberes. Tratan de hacer una vida normal mientras esperan el fin de la guerra. Por eso, muy sensibles al dolor y a los deseos de la familia, la Hermana afirma tajante que cada día piden en sus oraciones la paz, «pedimos la paz al Señor, porque solo Él puede solucionar esto».

Sincera, y satisfecha, tras los cristales de sus gafas se le iluminan los ojos cuando asegura que «la familia está muy a gusto, pero nosotras mucho más, es un regalo tenerlos, nos han abierto muchos horizontes, incluso de cara a la comunidad educativa, porque han hecho que el alumnado y profesorado vean otras realidades; es una oportunidad para que cada uno aportemos nuestro granito de arena, para que veamos otras situaciones de dolor y sufrimiento en el mundo que en el día a día, como nosotros vivimos bien, no vemos».

Del colegio, pasamos a visitar la casa. Nos recibe Liubov, siempre también con una sonrisa. Ella y la hermana Amparo se miran con cariño, aún no pueden comunicarse con palabras, pero no hay idioma más universal que el de sus miradas y sonrisas. Y cuando hace falta,

«usamos el traductor del móvil», nos dice la Hermana riendo. Liubov escucha con cariño y admiración las palabras de agradecimiento que le dedica la hermana Amparo, no las entiende, pero sabe lo que quiere decirle. Porque también ella siente «un enorme agradecimiento».

Liubov, profesora de Historia y Derecho, ha vivido en primera persona lo que es un relato de guerra de los que se narra en los libros con los que enseñaba. Vemos el dolor a través de su mirada vidriosa cuando recuerda las imágenes de la carretera que fue dejando tras de sí, convertida en campo de batalla, y las palabras de su marido cuando le dijo que tenían que irse sin él, que ya habían sobrevivido a un ataque «y que no tendríamos dos veces la misma suerte».

Una vez a salvo de las bombas, tuvo que sanar su estrés y su inquietud. «Estaba perdida y desorientada y aquí en Cáritas me ayudaron a entender mi situación, a saber que tenía que mirar hacia adelante, que tenía que adaptarme, aprender el idioma, buscar trabajo... porque esta situación no va acabar pronto». Esas palabras han sido un golpe de realidad para ella.

Como un golpe de realidad ha sido conocer de «verdad el significado del amor sin condiciones, el amor en su sentido más puro». Se refiere a las personas que la han acogido, como las Hermanas de Pureza de María. «Le digo a mis hijos que son privilegiados porque esta situación nos ha hecho, al menos, sentir y descubrir lo que es que alguien te quiera sin más; es de este amor del que hablan las religiones». Y este cariño es mutuo, «las sentimos como parte de nuestra familia».

Son 'las abuelas de Ucrania' con quienes quieren compartir los momentos felices que les toque vivir aquí. Este es el amor que nos quiebra la voz y nos deja sin palabras, el que construye un idioma nuevo hecho de gestos y de miradas.

Como esta congregación hay otras congregaciones religiosas que, viendo la situación de las familias ucranianas que estaban llegando a Madrid, se han ofrecido a acogerlas en las residencias o pisos que tenían disponibles. Lo han hecho por iniciativa propia y desinteresadamente, atendiendo la llamada de Cáritas Madrid. Y así se han convertido en el más amplio sentido de la palabra en el 'abrazo' de la Iglesia, 'acogiendo' —según las enseñanzas de Mateo— 'al extranjero' y sembrando la alegría del Evangelio, como nos pide el papa Francisco.



**«Esta experiencia nos está permitiendo entender este mundo, y valorar lo que tenemos. Estamos aprendiendo a ser mejores personas»**

# UN PLAN DE ECOLOGÍA INTEGRAL EN LOS RESIDENCIALES

Por el Servicio Diocesano de Vivienda  
CR JMJ 2022

EL RESIDENCIAL JMJ ES UN EJEMPLO de la 'Casa Común' que es nuestro planeta, un micromundo dentro del mundo donde nos sentimos acogidos y al que debemos cuidar; por eso, trabajan en un Plan de Ecología Integral para que todos los mundos convivan. Como en el residencial, las familias se sienten acompañadas y tienen espacios hermosos donde compartir, sentir, vivir..., en la Tierra tenemos nuestra 'gran casa', un hogar común.

«Laudato si', mi Signore», «Alabado seas, mi Señor», cantaba San Francisco de Asís. En este hermoso cántico nos recordaba el Poverello que nuestra 'Casa Común' es también como una hermana, con la cual compartimos la existencia, y como una madre bella que nos acoge entre sus brazos: «Alabado seas, mi Señor, por la hermana nuestra madre tierra, la cual nos sustenta y gobierna y produce diversos frutos con coloridas flores y hierba».



**«Nuestra 'Casa Común' es también como una madre bella que nos acoge entre sus brazos»**



Desde el Centro Residencial JMJ 2011, motivadas por la Encíclica «Laudato Si'» del papa Francisco sobre el cuidado de la 'Casa Común', hemos profundizado en su contenido tratando de realizar distintas acciones en este residencial para, así, impregnar su espíritu en todas las actividades que realizamos en el acompañamiento diario de las familias.

Siguiendo este propósito, en junio de 2021 formamos una Comisión de Ecología en el Servicio Diocesano de Vivienda de Cáritas Madrid. Esta Comisión ha sido el motor de todo lo realizado hasta la fecha; así, por ejemplo, se han realizado talleres de reciclaje con menores y sus familias donde se ha trabajado en las tres erres (Reducir, Reciclar, Reutilizar); rutas por el campo donde tener la oportunidad de contemplar la belleza de la creación; talleres de ahorro energético impartidos por los mismos residentes; mercadillos de true-

que con los que descubrir la segunda vida de las cosas; celebraciones con las familias sobre interculturalidad y ecología, o formación de los equipos y de las Comunidades de vida.

Seguimos abiertas a los desafíos de este tiempo queriendo **contemplar, orar y cuidar el planeta** a la luz de las orientaciones de la Iglesia en este tiempo de Gracia y de Salvación. Y transitar nuevos caminos con renovadas acciones para vivir nuestra vocación de cuidadores de todo lo creado.

**«Tú amas todo lo que existe y no odias nada de lo que has hecho, porque, si algo odiaras, no lo habrías creado. Nada puede existir y mantenerse si tú no lo quieres. Dios, tú eres bueno con todos, porque a ti todo te pertenece y amas todo lo que existe»**  
(Sab, 11,24-26)

# Síndrome Postvacacional

¿QUÉ ES? ¿CÓMO AFRONTARLO?

Por Sonia Chicote Guerrero  
Psicóloga colegiada M-22938

**«Es necesario darse tiempo (...). La interpretación personal de cada situación condiciona muchas de nuestras emociones»**

**DESDE HACE** algunos años, es frecuente escuchar el término *síndrome postvacacional*. Al regresar al trabajo, lo oímos con diferentes tonos; en ocasiones, forma parte de la conversación de estos reencuentros de manera jocosa y con afán de relativizar la situación, sin embargo, en otras circunstancias se expresa como afectación real y sinónimo de malestar emocional.

Esta expresión redefine con términos médico-psiquiátricos los efectos que las personas podemos experimentar en el momento de volver al trabajo. A pesar del debate que suscita, se mantiene consenso en cuanto a que estos efectos no tienen entidad clínica por sí mismos, sino que se consideran respuesta a un proceso de adaptación al cambio, como otras tantas situaciones que nos encontramos en nuestro día a día.

La forma de afrontar los procesos de cambio es individual y depende de muchos factores tanto internos como externos. Esto da lugar a situaciones en las que estos efectos físicos y emocionales repercuten realmente en el funcionamiento, por su intensidad y por su duración.

En estos casos, es necesario prestar un poco de atención al síndrome postvacacional. Los efectos más comunes que aparecen son:

- Ansiedad difusa
- Incremento de la irritabilidad
- Falta de interés y motivación por el trabajo
- Apatía
- Tristeza
- Cansancio excesivo
- Problemas de sueño
- Dolores musculares

Si uno se reconoce en estos síntomas, animo a poner en marcha pequeñas estrategias de autocuidado, tanto físico como emocional. Las siguientes pueden ayudar:

- Adelantar la vuelta unos días. Esto permitirá organizar lo necesario en casa, pensar en las nuevas rutinas y cómo nos gustaría organizarlas.
- Aprovechar los últimos días de vacaciones para adaptar el sueño a los horarios laborales, el cansancio afecta mucho al estado de ánimo.
- Durante los primeros días permítete flexibilidad con las actividades, manteniendo espacios de ocio y actividades que aporten bienestar.
- Favorece la adaptación con ejercicio físico o con la meditación.

No es necesario poner todas en marcha, sino averiguar cuáles son las que a cada uno le ayudan.

En el ámbito psicológico, es una oportunidad para mejorar el autoconocimiento:

- Prestar atención a cómo te cuentas la situación que estás viviendo y cuál es tu tendencia para afrontarla.
- Normalizar y aceptar estos efectos es relevante, ya que la interpretación que hacemos de la vuelta al trabajo condiciona la vivencia personal. Es necesario darse tiempo: en la mayoría de los casos, es el factor más importante.
- Si los pensamientos que aparecen son negativos, observemos si son del todo reales o no y de qué manera podemos reinterpretar la situación.

La interpretación personal de cada situación condiciona muchas de nuestras emociones. El autoconocimiento es el punto de partida para saber cómo cuidarnos desde la aceptación y la amabilidad a uno mismo.

# En nuestra calle no hay ellos y nosotros

CRÍTICA DE LA PELÍCULA «BELFAST»

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano

**TENGO QUE CONFESAR** que estoy prendado del pequeño Buddy: a través de su mirada infantil transita toda la película. Gracias a esa mirada, los contrastes se hacen más que evidentes: el blanco y negro con el color; la vida de la calle con la violencia, las risas con los alambres espinados. Es una constante invitación a no abandonar esa mirada que nos hace perder la inocencia.

En un relato, magníficamente filmado, Kenneth Branagh nos cuenta sus experiencias en la ciudad de Belfast, sumida en un conflicto terrible político y religioso. Todo ello concentrado en la vida de una calle.

El solo visionado de esta es un ejercicio de disfrutar de este arte, pero sí quisiera destacar algunas cosas:

1. El canto del director a su madre y, por extensión, a todas las madres. Su punto álgido es esa escena en la que, usando la tapa de un cubo de basura a modo de escudo, saca a su hijo en medio de una lluvia de cócteles y piedras.
2. La importancia de la familia: los padres, los hermanos, los abuelos. Múltiples escenas familiares que nos remiten a nuestra propia infancia nos ayudan a sentir que en medio de todos los conflictos ella es la roca a la que agarrarse.
3. A través de un sermón en el púlpito de la parroquia y con voz atronadora, a Buddy se le presentan los dos caminos: el del bien y el del mal. Los hombres



«BELFAST»

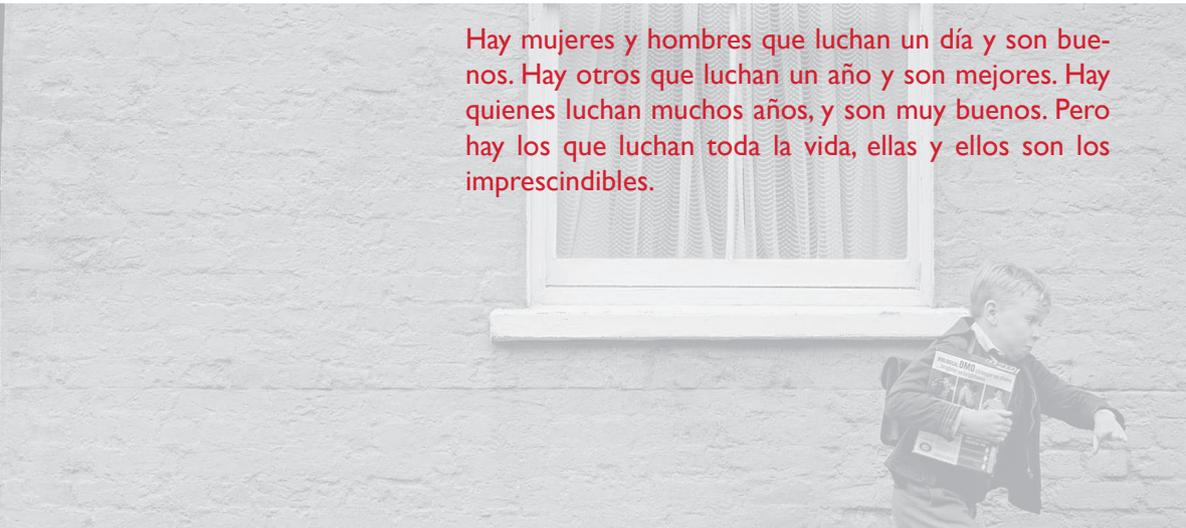
Año: 2021 Director: Kenneth Branagh  
 Guion: Kenneth Branagh Música: Van Morrison  
 Reparto: Jude Hill, Caitriona Balfe, Jamie Dornan, Judi Dench, Ciarán Hinds, Lewis McAskie, Lara McDonnell, Gerard Horan, Turlough Convery, Sid Sagar, Josie Walker, Chris McCurry, Colin Morgan.  
 Festival de Toronto: Mejor película (Premio del Público)

y mujeres buenos no pueden quedarse al margen de esta elección, y eso siempre trae consecuencias.

4. Aunque la película sea en blanco y negro, uno percibe el color de las cosas y siente que con cada imagen se cuenta algo.

El director con su película no pretende dar soluciones o respuestas, más bien hace un ejercicio de contemplación, 'como si allí se estuviera', de la difícil situación por la que personas decentes se hayan rodeadas de fanatismo y cómo estas son capaces de celebrar el amor y el afecto en sus distintas formas.

Hay mujeres y hombres que luchan un día y son buenos. Hay otros que luchan un año y son mejores. Hay quienes luchan muchos años, y son muy buenos. Pero hay los que luchan toda la vida, ellas y ellos son los imprescindibles.



# El cambio de armario 'solidario'

**HA LLEGADO EL OTOÑO** y nos toca realizar el cambio de armario buscando las prendas que nos abriguen y nos sienten bien. Hagamos un hueco en el armario con los básicos para esta temporada: tonos ocres y azules, acordes con la estación del año; una gabardina o *blazer oversize*; pantalones vaqueros; jerséis de cuello alto; botines para el frío; o faldas de corte *midi*.

Hacer hueco implica deshacerse de cosas que ya no nos sirven. Un gesto necesario que cobra en los últimos tiempos un valor solidario y social. Porque la tendencia es dar una segunda vida a las prendas que no usamos. No se trata de tirar, sino de reciclar; no se trata de no usarlas, sino de que se utilicen.

Cada vez somos más conscientes de que nuestro planeta se queda sin recursos y sufre las consecuencias del cambio climático. La contaminación y el consumismo han ensuciado nuestra 'Casa común'. Por eso, toca poner orden y limpieza. Deshagámonos de lo que no necesitamos, sí, pero con responsabilidad y solidaridad.

Donar en los más de trescientos contenedores solidarios que Cáritas Madrid tiene distribuidos por la capital es una oportunidad: para cuidar del planeta reutilizando (cuando echas tu ropa en ellos); para solidarizarse con las personas más vulnerables dándoles acceso a la moda (cuando pueden adquirir esta ropa en tiendas de segunda mano); y para ser parte del motor de la economía solidaria fomentando los empleos de inserción (cuando se contrata a personas en riesgo de exclusión para los procesos de recogida, clasificación y venta).

**Pongamos 'de moda' la economía circular.** Las prendas que se donan o se depositan en contenedores solidarios llegan a las tiendas de segunda mano, donde se clasifican e higienizan para que de ahí puedan llegar a los armarios de todas las personas, acercando la moda a todos los bolsillos. Es el caso de las tiendas de ropa Moda re-, una cooperativa de iniciativa social sin ánimo de lucro impulsada por la Confederación Cáritas Española, y gestionada por cada Cáritas diocesana. ¿Quiénes adquieren estas prendas? Cualquier persona que lo desee, son tiendas abiertas al público. Pero también las adquieren con bonos gratuitos algunas familias acompañadas por Cáritas. Esta es una manera de que puedan escoger su ropa de una forma digna, acorde con sus gustos y tallas.

**Una segunda vida a tus prendas, una segunda oportunidad para ellas.** Son Estrella, Hakima o Yuleima..., las dependientas de algunas de las tiendas Moda re- que Cáritas Madrid tiene en nuestra comunidad. Ellas aprenden a trabajar trabajando. Se trata de una empresa de inserción laboral, lo que significa que sus beneficios se reinvierten en la contratación de personas en situación de vulnerabilidad para darles la oportunidad de formarse y de que encuentren un futuro trabajo que les permita salir adelante por sí mismas. En Cáritas Madrid, el 70 % de las personas de estas empresas se incorpora al mercado laboral ordinario. En concreto, este año en Moda re- en Madrid se ha creado empleo para más de veinticinco personas en riesgo de exclusión; estas, a su vez, han atendido a más de cuatrocientas personas sin recursos, derivadas de las parroquias, que han podido vestirse a la moda. Sin olvidar el cuidado del planeta con la reutilización de más de ochenta mil prendas.

Este artículo ha sido elaborado con la colaboración Leyre Chico Hualde y de Pilar Hernanz Vila de Textil Empleo, empresa de inserción laboral de Cáritas Madrid, a través de la que se recoge la ropa reciclada para ponerla a la venta en las tiendas Moda re-.

En cualquiera de las tiendas Moda re-, puedes adquirir prendas recicladas y a bajo precio. Si lo necesitas te aconsejaremos para que vayas a la moda y adquieras ropa de calidad que puedas llevar no solo este otoño, ¡sino también los próximos!

Contamos con cinco tiendas en la Comunidad de Madrid:  
 C/ Alcalá 310, Madrid.  
 C/ Orense, 32, Madrid.  
 C/ Bravo Murillo 23, Madrid.  
 C/ General Ricardos 151, Madrid.  
 C/ Batalla de Bailén, 2, Collado Villalba.  
 Y cinco córners en los hipermercados  
 Alcampo de Alcorcón, Leganés, Getafe,  
 Fuenlabrada y Alcobendas.



# CADA PERSONA IMPORTA el muro

Un canal abierto a la participación.

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.



«Una vida sin papeles»: dejar atrás a familia y amigos y empezar de cero en otra tierra

Estas son las palabras, y el testimonio, de Melissa Miranda. Esta es su historia y la de muchas mujeres inmigrantes, cuyos sueños se truncan cuando ven que no encuentran lo que buscan y pierden el hogar y la esperanza, pero nunca la dignidad. A ellas las hemos conocido en el Centro de Atención a la Mujer Concepción Jerónima donde vienen buscando apoyo, ser oídas o, simplemente, tomar un café entre amigas.

Su relato ha sido el ganador del primer premio de la III Edición del concurso «Voces sin olvido», organizado por la Universidad Nebrija. Muchas felicidades, Melissa, y gracias por tu generosidad compartiendo tus vivencias.

**UNA MAÑANA DE INVIERNO**, en su primer viaje en avión, una inmigrante centroamericana llega a España con poco dinero en su bolsillo, pero con miles de sueños que con esmero y dedicación llegará a cumplir. Dejó atrás familia y amigos. Ahora le toca empezar de cero en otra tierra.

Llegó la hora de inicio, la búsqueda de empleo. Para acceder a un puesto de trabajo, el requisito más importante es tener la documentación en regla. Un día, el empleador llama, y escucha la pregunta a la que le da terror responder: «¿Tienes papeles en regla?». Respira a hondo y responde: «Mmm..., no señor, no tengo papeles». La conversación termina y queda una sensación de derrota horrible.

Otro momento inesperado. Ir al médico de urgencias, pero resulta que, si no hay papeles, la atención no está cubierta si tiene que adquirir su medicación. Tampoco puede contratar una línea de teléfono, y ni que decir, coger un piso, porque le piden

nómina ¿y cómo puede una persona sin papeles tener nómina? Imposible. ¿Cómo afrontar este proceso cuando se está completamente sola, en un país que no es el tuyo?

Esa inmigrante de la que he estado hablando que llega a España, soy yo.

Soy una inmigrante sin papeles. Es verdad que he encontrado gente buena que me han abierto sus brazos. Pero he sufrido discriminación, me han interpellado «vuélvete a tu país...», me han cortado el teléfono al decir que estoy sin papeles, me han llamado inútil por no conocer el nuevo vocabulario. Entonces, ¿qué hago yo con tantos sueños por cumplir? ¿será que estar sin papeles es seguir estando sin derechos?

Termino con una frase de Mariana Ramírez con la que me identifico; «Lo más difícil no es emigrar, es mantenerse en el nuevo país».

Las palabras y el arte que cuidan, que curan, que dan paz, que derriban prejuicios y dan libertad. Son las que nos dejan en el muro algunas de las personas que asisten al centro Nuestra Señora de Valvanera, un espacio de la Fundación Pilar de la Mata para personas sin hogar con problemas de salud mental. Estas actividades creativas son para ellas una terapia que les aporta autoestima y les permite expresar sus emociones. Y con ellas, mostramos a la persona, lejos de estigmas y prejuicios.

## ¿LO VES IGUAL QUE YO?

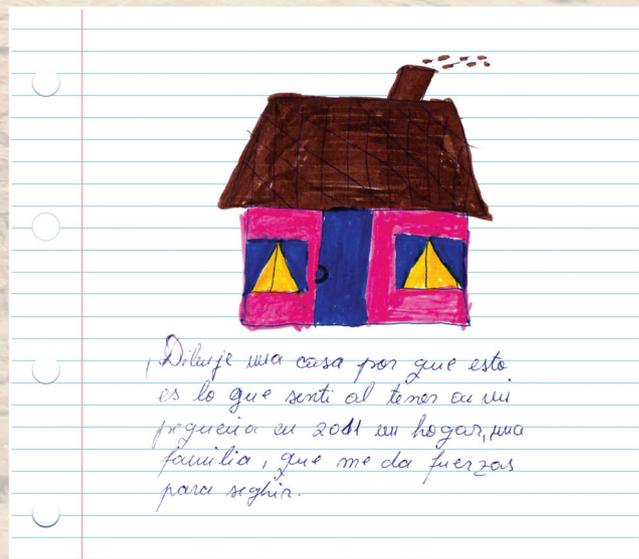
Cuando todo luce en medio de la oscuridad,  
o cuando todo está oscuro en medio de tanta claridad.  
¿Es verdad? ¿Lo ves igual que yo?  
No lo entiendo, si yo lo estoy viendo, ¿por qué tú no?

Me acerco a ti tendiéndote mi mano,  
al principio desconfías, pero al final juntas, nos ponemos a caminar.  
¿Por qué nadie me entiende? Me preguntas.  
Y yo no sé qué contestar. En este momento, decido junto a ti estar.

Poco a poco te voy conociendo,  
un día veo tus ojos sonriendo,  
y al siguiente, aunque sin lágrimas, expresan desconsuelo.  
Yo, ante eso, ¿qué puedo hacer? ¿Te puedo preguntar?  
Prefieres tomarte tu tiempo, no te preocupes, lo voy a respetar.  
Quiero que recuerdes, que a tu lado voy a estar.

Te sientes extraña entre tanta gente.  
No sabes si este es tu lugar.  
Nunca nadie te ha explicado  
que lo que te pasa es normal.  
Que todas las creencias, juicios, ideas  
que te han impuesto tiempo atrás  
no pueden opacar tu anhelo  
de un lugar cálido en el que estar.

Me vuelves a hacer la pregunta,  
y ahora, sí sé qué contestar.  
Si la sociedad tuviera conciencia,  
querrían junto a ti caminar.



## FLASH ACTUALIDAD

### «El rostro más bonito de la Iglesia sois vosotros, que acogéis sin preguntar, rompiendo fronteras»

Así lo señaló el cardenal Carlos Osoro, durante el XXIII Encuentro de inicio del curso de Cáritas Madrid, en Guadarrama. En el encuentro se organizaron grupos de trabajo entre personas voluntarias y contratadas para abordar los retos de este curso en el que, como señalaba el Cardenal, debemos «compartir esperanza, alegría y ser testimonio del Evangelio». También intervino Santos Urías, sacerdote coordinador de la Vicaría V, quien reflexionó acerca de cómo contribuir desde Cáritas a mejorar nuestro entorno. La jornada concluyó con una Eucaristía de agradecimiento.



### Nos enfrentamos a un paro estructural que aumenta las desigualdades

Esta es la realidad del empleo que se ha puesto sobre la mesa durante la celebración, el pasado 7 de octubre, de la 8ª Jornada Mundial por el Trabajo Decente, a la que se ha sumado Cáritas Madrid. Este año, con el lema «Sin compromiso no hay trabajo decente», la Iglesia por el Trabajo Decente (ITD) pedía el compromiso del Gobierno y de los agentes socioeconómicos de que trabajen para garantizar que haya un empleo de calidad.



### Una campaña para que nadie quede 'fuera de coberturas' sociales

Esta es la Campaña de Personas sin Hogar 2022, que se celebrará el 30 de octubre, organizada por la Red FACIAM de la que forma parte Cáritas Madrid. Con el lema «Fuera de cobertura» se alude a la falta de derechos de las personas sin hogar, que se ven fuera del sistema, sin vivienda, sin trabajo o sin acceso a la sanidad. Para difundir este mensaje, el 27 de octubre habrá una marcha por el centro de Madrid.



### En noviembre celebramos la VI Jornada Mundial de los Pobres

La Vicaría para el Desarrollo Humano Integral y la Innovación de la Archidiócesis de Madrid convoca a toda la diócesis para celebrar la próxima Jornada Social Diocesana, coincidiendo con la celebración este año de la VI Jornada Mundial de los Pobres, el próximo 13 de noviembre.

El papa Francisco recuerda que «Jesucristo se hizo pobre por ustedes» y nos invita a seguir su ejemplo a la hora de acercarnos a las personas en situación de pobreza.



### Cumplimos dos años sin luz en Cañada, pero nada que celebrar

Dos años sin darse una ducha caliente, sin calentar sus casas o estudiando a la luz de las velas. En estas condiciones infrahumanas se vive en Cañada, desde que hace dos años les cortaron el suministro eléctrico. El invierno se acerca y las más de 900 familias del Sector VI revivirán con angustia esta situación. Cáritas Madrid señala que sin igualdad de oportunidades no puede haber una verdadera inclusión, por eso pide a los agentes sociales implicados que cooperen para buscar una solución.





# Cerca de las personas

En Cáritas Diocesana de Madrid queremos estar 'cerca de las personas' en todo momento, cerca de quienes nos necesiten o deseen sumarse a nuestra labor social. Sin límites, sin fronteras virtuales o mediáticas. Con palabras, con gestos y a través de canales que nos permitan amplificar nuestro mensaje como obra social de la Iglesia de Madrid.

Por eso entendemos que en el mundo digital también podemos estar cerca a través de nuestros medios digitales: la web [www.caritasmadrid.org](http://www.caritasmadrid.org), el canal de YouTube, las redes sociales o las publicaciones digitales como el Magacín Solidario, donde las personas son siempre las protagonistas. Te animamos a seguirnos y a aportar.

4:21 PM 100% BELL

# FUERA DE COBERTURA

Sin cobertura sanitaria,  
social o legal.  
Sin un hogar digno.  
Sin apoyo y sin red.

NO DEJES QUE  
SE QUEDEN FUERA



Campana de personas sin hogar. 30 de octubre de 2022.



ORGANIZA



COLABORA



beste



FINANCIADO POR

