

Compromiso Solidario

Nº 112 Publicación de Cáritas Madrid Diciembre 2023

 **Cáritas**
Diocesana de Madrid

Esta Navidad,
tú formas parte
del Belén

Una 'mirada' al 2023

Día Mundial
del Voluntariado



PORTADA

Esta Navidad, tú formas parte del Belén

CARTA DEL DIRECTOR página 3



ADVIENTO página 4

No puede sorprendernos

Cada Navidad celebramos la llegada de Alguien que, viniendo de muy lejos, se hace entrañablemente próximo a nosotros. El Dios Altísimo se abaja a un establo y con su presencia no deja de habitar ningún corazón desolado ni de visitar ningún lugar.

Por José Luis Segovia, vicario episcopal



VOLUNTARIADO página 6

Tu día, porque ¡tú, tienes mucho que ver!

Gracias por compartir tu tiempo, tu saber hacer, tu persona, tu dinero, tu influencia, tu corazón en favor de las personas más pobres. Solo así podemos llegar más lejos y transformar la realidad.

Por Begoña Arranz



REPORTAJE página 7

Esta Navidad, tú formas parte del Belén

Sabemos que esta Navidad, como nosotros, tú tienes mucho que ver. Y sabemos que esta Navidad todos somos parte del Belén. Por eso hemos querido representar un Belén viviente con personas que pertenecen a Cáritas Madrid, donde el papel de cada una de ellas contribuye a alumbrar esperanza.

Por María Ángeles Altozano



ESPECIAL página 12

El año 2023 en doce imágenes



HOMENAJE página 14

En memoria de Javier Lerdo

Una discreta, pero condicionante enfermedad neurológica, lo había empujado a la marginación y durante muchos años fue un hombre sin hogar.

Por Asunción Olalla



OPINIÓN página 15

El sacramento del abrazo

Desde mi rincón

Por Santos Urías



NUESTRA 'CASA COMÚN' página 16

El cuidado de la naturaleza es cosa nuestra

El papa Francisco lleva años tratando de sensibilizar nuestras conciencias sobre este tema, primero con la Encíclica *Laudato Si'* y, desde el pasado 4 de octubre, con la exhortación *Laudate Deum*

Por la Comisión de Ecología Integral de Cáritas Madrid



BIENESTAR página 17

¿Qué nos trae la Navidad?

Para los cristianos es la celebración del nacimiento de Jesús y esto se convierte en lo central de la Navidad, pero al ser una fiesta social se hace notar en todos los contextos y entornos.

Por M. Ángeles Barbado, psicóloga de la UACI de Cáritas Madrid. Colegiada n.º M-03307



CINE página 18

«Oppenheimer» o pisar las cenizas del mundo

Una película intensa, asfixiante, densa, que sobrepasa al personaje y que nos plantea todo tipo de dilemas éticos.

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano



RECOMENDACIÓN página 19

Crema de chirivía y manzana con tierno de quicos y foie

Los 'reyes' de las cocinas de Carifood nos regalan esta crema ligera para que, cómo no, dejemos hueco para degustar tras la cena turrones, polvorones y mazapanes.



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...

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, Irene Pozo Hernández, Mario Alcudia Borreguero y Óscar Torres Martínez

Fotografías: Toni Blázquez Jiménez y Archivo Cáritas Madrid
Viñeta: Óscar Torres

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
comunicacion@caritasmadrid.org • www.caritasmadrid.org



Carta del director

«Una voz grita desde el desierto:
preparadle el camino al Señor, allanad sus senderos;
que los valles se levanten,
que los montes y colinas se abajen;
que lo torcido se enderece, que lo escabroso se iguale.
Y todos verán la salvación de Dios»

(Is.40, 3-5)

NOS ENCONTRAMOS en el tiempo litúrgico del Adviento, tiempo de espera, y de Esperanza.

La espera del Adviento no es una espera pasiva, deseamos y pedimos que el Señor se haga presente. Esta espera demanda una actitud de vigilancia «Velad y orad». Estar en vela y estar atentos para descubrir a Dios que sale a nuestro encuentro, que vive entre nosotros. Queremos mirar con sus ojos para reconocerlo en los demás, principalmente en los más pobres. Acerquémonos al otro para ver en él a la persona y sus capacidades, para saber ver la dignidad de todos.

Y mientras vivimos el Adviento oteamos en el horizonte la Navidad, tiempo de Amor y Paz.

Navidad, Tiempo de Amor. Amor con mayúsculas, Amor de Dios que es Padre / Madre.

Pedimos dejar a Dios ser Dios y ser nosotros asalariados en la construcción de su Reino, en la transmisión de su mensaje a todos los rincones de la tierra, a todas las realidades humanas. Nuestro Dios es un Dios encarnado. Celebramos que ha tomado la condición humana en todo, menos en el pecado, y de esta manera la condición humana se dignifica y el Amor se extiende por el mundo.

Navidad, Tiempo de Paz. El profeta Isaías nos anunciaba «un niño nos ha nacido, un hijo se nos ha dado, es su nombre, príncipe de la Paz». ¡Cuánta necesidad tiene el mundo de hoy de Paz! y no solo de paz en esos conflictos bélicos tan horribles que están desangrando grandes zonas de nuestro planeta, sino también de la Paz que construimos cada uno en nuestro entorno, que no procede de nosotros sino del encuentro con Dios hecho hombre, pura gracia y puro don.

A lo largo de este año, próximo a terminar, nuestra misión de agentes de caridad de la Comunidad Cristiana nos ha llevado al encuentro con los más vulnerables y excluidos, al encuentro con los pobres. Decía nuestro arzobispo, el cardenal Cobo, en su carta con motivo de la VII Jornada Mundial de los Pobres que «lo que hagamos con ellos juzgará cada uno de nuestros pasos» y más adelante añadía: «Sin ellos no hay camino». Damos gracias al Señor por habernos llevado a ese lugar privilegiado que facilita el encuentro con Dios, que nace en un pesebre porque no tuvo sitio en la posada.

Que contemplar, admirar y rezar estos dos tiempos litúrgicos nos muevan el corazón y las entrañas para que, desde nuestra tarea como miembros de Caritas, en el papel que a cada uno se nos haya encomendado, seamos capaces de transmitir la Paz y el Amor que se hacen presentes en Belén.

No puede sorprendernos

Por José Luis Segovia,
vicario episcopal

CADA NAVIDAD CELEBRAMOS la llegada de Alguien que, viniendo de muy lejos, se hace entrañablemente próximo a nosotros. El Dios Altísimo se abaja a un establo y con su presencia no deja de habitar ningún corazón desolado ni de visitar ningún lugar por inaccesible que resulte.

Cada año rebrota la misma experiencia de asombro: algo debe de ver el buen Dios en la desdichada condición humana, capaz de crueldades sin cuento, como para que le merezcamos tanto la pena.

Por eso, no nos puede extrañar que nuestra mirada abarque a los que tenemos próximos y a los que están más lejos, a los que llevan toda la vida a nuestro lado y a los vecinos de última hora venidos de cualquier parte del planeta por cualquier razón. Nuestro empeño se dirige a aliviar el dolor de aquellos a los que podemos auxiliar, y a demandar, con no menor intensidad, que quienes tienen el deber de protegernos lo hagan con esmero y sin discriminaciones.

No puede sorprendernos que para Cáritas la espiritualidad y el compromiso, la oración y la caricia, la amistad y los procesos, sean la cara y el envés de lo mismo: el eco de un amor primero de un Dios que decide dejar de sobrevolar nuestra humanidad para aterrizar de lleno en ella. Desde esta radical solidaridad salvadora se nos convoca para abrir el corazón y dejar las puertas de nuestra Iglesia abiertas de par en par. Nadie puede quedar privado de tan fecunda esperanza.

En esta gozosa aventura estamos embarcados toda la familia de la Iglesia en Cáritas Diocesana de Madrid. Por eso, no nos sorprende el esfuerzo generoso de tantos hombres y mujeres, testigos voluntarios de la Caridad de Cristo que nos apremia. Ni tampoco el celo, el compromiso y la competencia de quienes ponen sus saberes para que la caridad sea inteligente. Animamos el cuidado de toda la Iglesia para acompañar, mimar y procurar que reciban la Buena Noticia quienes están acostumbrados a recibirlas malas.

En esta Navidad, no nos sorprende que tú tengas tanto que ver. 

«Nuestro empeño se dirige a aliviar el dolor de aquellos a los que podemos auxiliar, y a demandar, con no menor intensidad, que quienes tienen el deber de protegernos lo hagan con esmero y sin discriminaciones»

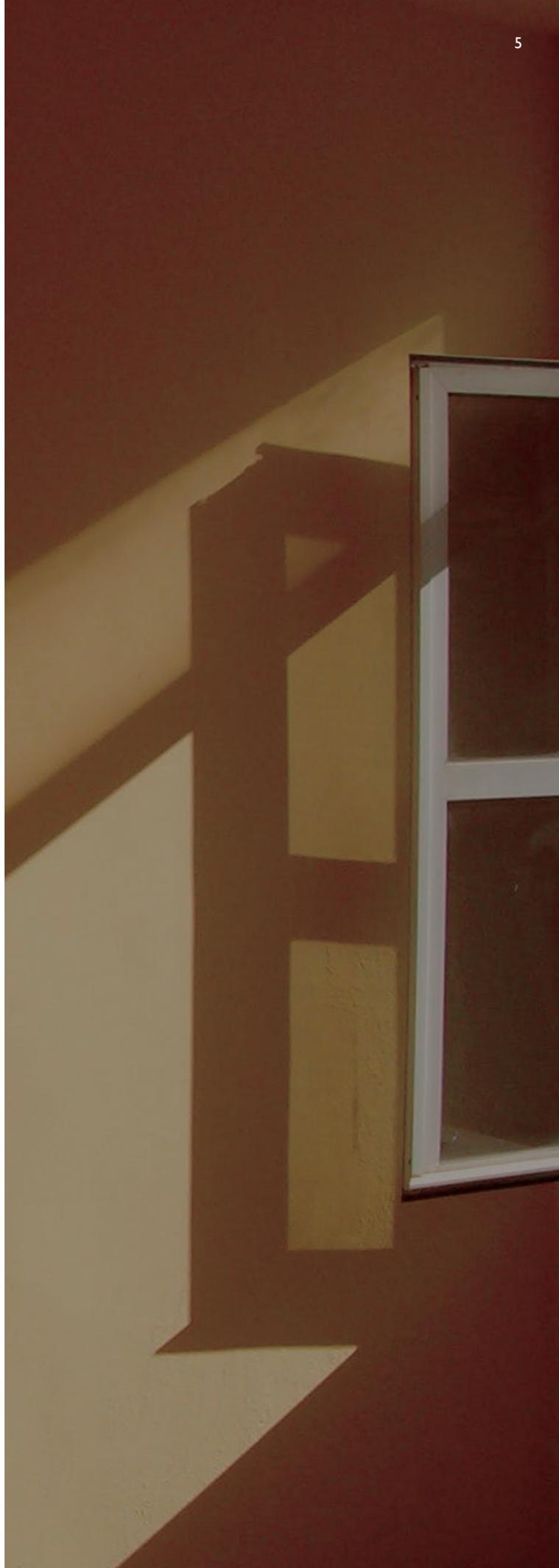
«Solo el amor es digno de fe»

LA LLEGADA DEL NIÑO JESÚS trae luz al mundo. Es la luz de la Esperanza en un mundo martirizado por guerras que no acaban, como la de Ucrania, o que comienzan, como la de Tierra Santa o tantas otras olvidadas en cualquier parte de nuestra 'Casa Común', que soporta el abuso de sus recursos naturales.

Afortunadamente, también se alumbra una Esperanza que viene de lo Alto. Es una Esperanza que hace posible el amor. Tiene mucho de don. Con la que está cayendo, hace posible el amor a Dios, a los demás, a uno mismo y desde luego a nuestra Tierra. «Solo el amor es digno de fe». Solo la fuerza de este Amor nos llenará de Paz, nos reconciliará y nos hará valorar la riqueza de la diferencia y nos ayudará a descubrir el rostro de Dios incluso en quien piensa y siente de manera diversa. Por eso este tiempo es un tiempo para recrearnos y «hacer nuevas todas las cosas».

En Cáritas Diocesana de Madrid lo celebramos con inmensa alegría y lo queremos proclamar a través de nuestra Campaña de Navidad 2023. De ahí surge el lema «Esta Navidad, tú tienes mucho que ver»; queremos mirar a los ojos a las personas más vulnerables y también dejarnos mirar por ellas. Hemos añadido como sublema la cita: «Dichosos los que trabajan por la paz, porque serán llamados hijos de Dios» (Mateo 5,9); no podemos olvidar en una época de guerras y de insana polarización que sin amor incondicional —el que nos regala sentirnos hijos y hermanos— no hay paz, y sin paz no hay esperanza.

Si observamos el cartel de campaña y nos colocamos tras la ventana, podremos ver, mirar y, sobre todo, contemplar en silencio. ¿Qué vemos? Vemos la luz de la Esperanza encarnada en un Niño. Y vemos en esa familia, a la Sagrada Familia, iluminada y animada en medio del invierno de mil dificultades por la luz del Amor inmenso de Dios.





Tu día, porque ¡tú, tienes mucho que ver!

Por Begoña Arranz

La verdad es que todos los días lo son. Solo que nos viene bien, de vez en cuando, hacer una parada, mirar y agradecer.

TODOS SABEMOS que hay realidades desagradables, injustas, que provocan sufrimiento; nos conmueven un momento y luego apartamos la mirada, porque duelen. Pero tú has elegido ser valiente, quedarte, mirar la realidad de quienes no llegan a fin de mes, de los niños y niñas que sufren exclusión, de quienes sufren violencia, soledad o han tenido que dejar casas y familias lejos... Tú has permitido que esa realidad te conmueva, te afecte, te indigne, te cambie ¡Tú tienes mucho que ver y descubrir y desvelar a quien no quiere ver!

Esas realidades afectan a personas que tienen rostro, historia, corazón, alma, como nos decía el papa Francisco en la VII Jornada de los Pobres. Tú te has cruzado en su camino y te has dejado mirar. Has tenido el valor de quedarte en esos ojos y descubrir en ellos, no solo carencias, sino humanidad, cualidades, sabiduría, coraje. ¡Tú tienes mucho que ver en ellos y ellas para rescatar su dignidad, sus talentos, su valía, para reconocérselo y mostrarlo al resto de la sociedad!

Seguramente el voluntariado te está transformando, seguramente se hace más limpia tu mirada, más acogedora tu escucha, más humilde y cálida tu presencia, más grande tu capacidad de amar y agradecer, seguramente tu vida interior crece al compartir y ayudar. ¡Tú tienes mucho que ver con ser cada día tu mejor tú!

Sobre todo, cada día contribuyes un poco a mejorar la vida de personas que lo necesitan, que lo tienen difícil para seguir adelante con dignidad. Acompañando, escuchando, ofreciendo formación, descubriendo sus necesidades, compartiendo alegrías o penas, o *desde la trastienda*, registrando información, organizando, haciendo gestiones... ¡Tú tienes mucho que ver abriendo posibilidades, creando vínculos, haciendo brillar la esperanza!

Gracias por compartir tu tiempo, tu saber hacer, tu persona, tu dinero, tu influencia, tu corazón en favor de las personas más pobres. Gracias por hacerlo en comunidad, de forma organizada, porque solo así podemos llegar más lejos y transformar la realidad. Gracias por ser y construir Cáritas Madrid ¡Gracias por tu voluntariado! 

5 de diciembre,
Día Internacional
del Voluntariado

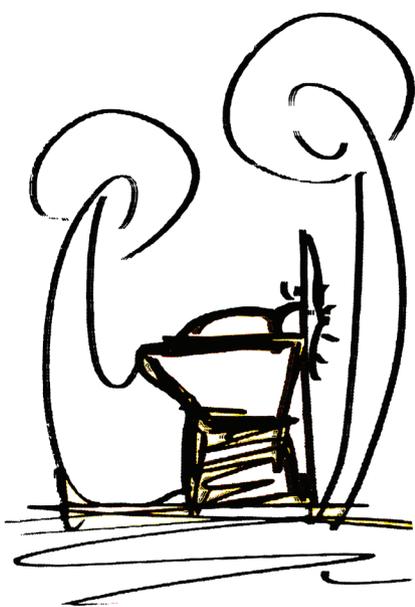
GRACIAS

Esta Navidad, tú formas parte del Belén



Por María Ángeles Altozano

Estamos en Navidad. Recordamos la llegada de un tiempo nuevo encarnado en el nacimiento del Niño Jesús. Un niño nacido en un portal, en el seno de una familia humilde, alumbrado por la Virgen María y acompañado en todo momento por su fiel esposo, san José.



EL ROSTRO de esa *familia* lo vemos cada día en Cáritas Diocesana de Madrid. Es el rostro de las personas y familias que llegan a nuestra puerta. Las atendemos en un espacio acogedor de escucha donde se acompaña, asesora, se cubren necesidades básicas o se deriva a otros recursos. Y es también el rostro de la familia de Cáritas Madrid, la que forman los equipos de personas voluntarias, contratadas, donantes y colaboradores, repartidos en esos otros portales en cada barrio de la diócesis, a través de las ocho vicarías y las obras y servicios.

Sabemos que esta Navidad, como nosotros, tú tienes mucho que ver. Y sabemos que esta Navidad todos somos parte del Belén. Por eso hemos querido representar un Belén viviente con personas que pertenecen a Cáritas Madrid, donde el papel de cada una de ellas contribuye a alumbrar esperanza.

«Los niños y niñas necesitan un espacio seguro y de participación para que se conviertan en protagonistas de sus propias vidas»

Ana, del equipo de los proyectos de Infancia

«El acompañamiento, la dedicación, la corresponsabilidad y la acogida incondicional sin prejuicios»

Dimas, responsable de Voluntariado



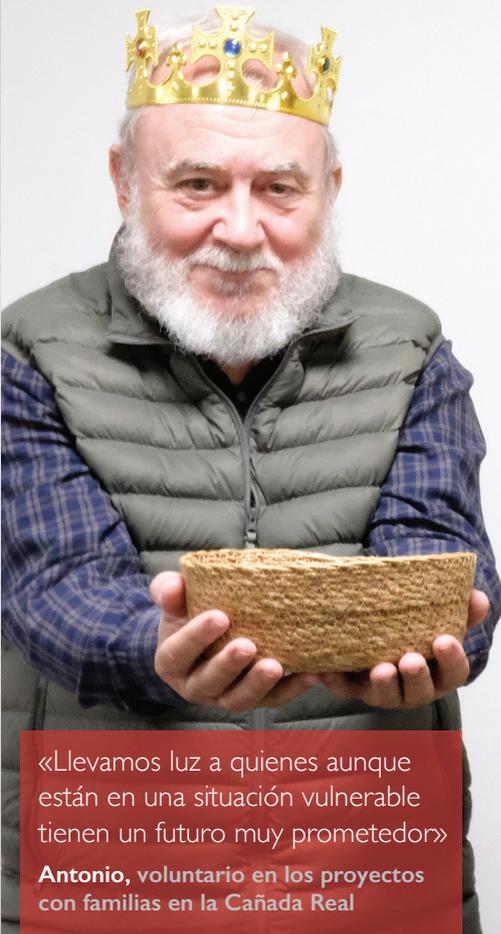
Un portal humilde, seguro, donde brilla la luz

LOS BRAZOS DE LA VIRGEN MARÍA acurrucaron en su regazo al Niño Jesús. Son brazos que dan seguridad, amor y protección. Brazos que ayudan a que crezca y se desarrolle como una persona sana, autónoma y querida. La Virgen María acuna en su seno a Jesús, y con él la esperanza de una generación nueva.

Así son también los espacios seguros que Cáritas Madrid ofrece a niños, niñas y adolescentes, conscientes de que en los más jóvenes está el futuro de una sociedad mejor. A través de los proyectos de Infancia se garantiza el acceso a derechos como la educación, el ocio saludable, la diversión, el acceso a las nuevas tecnologías o los espacios de convivencia en familia y en igualdad. Son lugares que contribuyen al desarrollo personal, social y emocional de los niños y niñas para que, sea cual sea su situación sociofamiliar, se conviertan en adultos libres.

SAN JOSÉ ACOGE Y RECIBE, SIN PREGUNTAS, SIN PREJUICIOS, SIN REPROCHES. Padre y esposo bueno, fiel y protector. Atendió la llamada de Dios y asumió la responsabilidad de caminar junto a María y Jesús. Sin condiciones, siempre a su lado en el camino.

Así escuchan las más de ocho mil personas voluntarias en Cáritas Madrid a quienes llaman a nuestra puerta; personas y familias que llegan desesperanzadas, rotas o perdidas. El voluntariado es la forma de escuchar y acoger sin preguntar y sin juzgar. Es la manera de ofrecer con calidez una respuesta a las necesidades de cada persona. Es también la forma de derribar prejuicios. Y se trata de asumir el papel que nos toca para construir una sociedad más justa. El voluntariado es parte esencial para evangelizar con obras de amor.



«Llevamos luz a quienes aunque están en una situación vulnerable tienen un futuro muy prometedor»

Antonio, voluntario en los proyectos con familias en la Cañada Real

«No hay mayor regalo que poder tener un empleo y poder ser autónomo, conduciendo tu vida a través de aquello que te motiva»

Fernando, del Servicio Diocesano de Empleo y Formación



«El regalo es ser parte de 'algo grande'»

Ricardo, del proyecto de alojamiento para Jóvenes

La magia de los Reyes, o lo que 'regalas' a quien acaba de llegar

LOS REYES MAGOS emprenden su viaje desde un palacio en Oriente hasta un portal en el pueblo de Belén, convencidos de que en ese portal estará la persona enviada por Dios para traer luz y esperanza. Llevan oro, incienso y mirra para colmar el camino de José, María y el Niño Jesús de dicha y buenos presagios. Representan continentes diferentes; son el ejemplo de que no existen fronteras, de que entre todas las personas construiremos, como nos dice el papa Francisco, «un nosotros cada vez más grande». Son seguidores de la esperanza y portadores de un regalo universal: la riqueza de la diversidad y el respeto.

En Cáritas Madrid vamos al encuentro de las familias más vulnerables, convencidos de que con los recursos necesarios tendrán un futuro prometedor. Trabajamos con adultos y con niños y niñas en espacios socioeducativos de formación, ocio o habilidades sociales. Y lo hacemos en zonas en exclusión, como ese portal en las afueras de Belén, en la Cañada Real.

Nuestras 'ofrendas' a las familias son, más allá de lo asistencial o material, recursos y oportunidades para que sigan su camino de manera independiente y autónoma. Es el caso del Servicio Diocesano de Empleo que orienta y forma a las personas como un 'regalo' para que lo conviertan en un don propio.

Somos conscientes de que las personas migrantes aportan el valor de la interculturalidad, y los jóvenes, el del encuentro intergeneracional. Por eso ponemos el foco en cada persona; el 'regalo' es ser parte de su proceso de inclusión, y que esa persona sea parte de su proceso. Lo vemos en los proyectos de Jóvenes, a quienes se les ofrece formación, asesoramiento o una residencia temporal para favorecer su inclusión en una sociedad igualitaria y diversa.



«En Cáritas Madrid nos damos con humildad a las personas que lo han perdido todo»

Paula, de los equipos de Obras Sociales

«Tratamos de acoger y dar calor de hogar a quienes llegan y no tienen un techo donde pasar la noche»

Gustavo, responsable del Servicio Diocesano de Vivienda

«Observamos la realidad, para dar una respuesta adecuada a las necesidades sociales»

Carmen, del equipo de Transformación e Innovación

Pastores que cuidan del rebaño y abren sus ojos y corazón a la ‘buena noticia’

HAY DIFERENTES PASTORES. Están los que cuidan del rebaño, los que alimentan, los que cardan lana y elaboran quesos, o los que van por la oveja perdida —aunque sea una sola—; son quienes se convierten en referentes en pueblos y aldeas. Los pastores de Belén acuden al portal a adorar al Niño y llevan leche, lana y pan, elementos que simbolizan el calor de un hogar. Y lo hacen curiosos e inquietos, sin dudar, se ponen alerta, oyen lo que se les pide y actúan. Son personas humildes, las elegidas para dar fe del milagro que acaba de ocurrir, primeros testigos del nacimiento de un Niño acostado en un pesebre junto a María y José.

Así es el cuidado y la atención que las personas que trabajan en las Obras Sociales de Exclusión de Cáritas Madrid ponen en familias o personas en una situación de extrema vulnerabilidad, ofreciendo una segunda oportunidad. Abren las puertas a personas sin hogar, con problemas de salud mental o adicciones, a mujeres solas, a mayores en situación de soledad o a personas que están en prisión. Salen al encuentro de quienes han quedado al margen de la sociedad para que recuperen la identidad, la dignidad y la confianza perdida.

En Cáritas Madrid entendemos que no tener un hogar deja a una persona en una situación de exclusión. No se trata de un techo, se trata de sentir la casa como un espacio propio y acogedor. Por eso contamos con el Servicio Diocesano de Vivienda, donde se les ofrece un recurso habitacional temporal, como las residencias o los pisos compartidos. Este es un primer paso mientras logran encontrar un empleo que les permita conciliar su vida familiar y profesional y ser autónomas para acceder a un hogar propio.

Como los pastores, que estuvieron con los ojos atentos y la mano tendida, así trabaja el equipo de Transformación e Innovación de Cáritas Madrid. Son quienes se encargan de observar y analizar la realidad para dar una respuesta adecuada a las diferentes y cambiantes realidades sociales. Son testigos silenciosos y privilegiados de lo que ocurre porque no se trata solo de hacer, se trata de responder y dar lo que se espera de nosotros. Se trata de poner la mirada en la persona que tenemos delante.

«Anunciamos lo que hacemos para remover los corazones, la solidaridad y la conciencia ciudadana»

Isabel, voluntaria de los equipos de Comunicación y Sensibilización



Anunciar la ‘buena noticia’

UN ÁNGEL anuncia a María la ‘buena noticia’ de que espera al Hijo de Dios. Un Ángel anuncia a los pastores el nacimiento de un Niño que traerá paz y esperanza a la humanidad y pide que vayan a adorarlo. Y también un Ángel advierte a José de que su vida y la de su familia corre peligro ante la amenaza de Herodes y que por ello deben huir a Egipto.

En Cáritas Madrid los equipos de Comunicación y Sensibilización informan para sensibilizar: para que las personas sepan dónde pueden acudir a pedir ayuda; para que otras atiendan a la llamada de la caridad de quienes más las necesitan; o también para mostrar las realidades con las que coexistimos y denunciar aquellas situaciones de desigualdad, peligro o injusticia. Son los portadores de la ‘buena noticia’ de que es posible mejorar, la llamada a ser parte de un mundo mejor y solidario porque todas las personas ‘tenemos mucho que ver’.

Alumbrar la Esperanza

JESÚS, EL HIJO DE DIOS, alumbrado como niño para alumbrar un tiempo de Esperanza en un acto de entrega y Amor inmenso.

En Cáritas Madrid somos testigos de ese amor incondicional de Dios y nos sentimos llamados a multiplicarlo, a ser parte de la acción sociocaritativa de la Iglesia en nuestra diócesis. Por eso ofrecemos acompañamiento, recursos y oportunidades que alumbren en la vida de las personas más vulnerables momentos de esperanza. Por eso, el centro y sentido de nuestra labor son las personas. 



El año 2023 en doce imágenes

ENERO

La sonrisa de sor Josefina se apagó tras toda una vida de entrega a los demás.

FEBRERO

Más recursos para personas mayores de 55 años: Hogar Isaías.

MARZO

Desayuno, risas y juegos; celebramos el Día de la Mujer en la Cañada Real.

ABRIL

Campaña por el Empleo, así ve y trabaja el talento el Servicio Diocesano de Empleo.

MAYO

Trabajo en red por el voluntariado.



JUNIO

Celebramos el Día de Caridad en el que «Tú tienes mucho que ver» y volvimos a salir a las calles de Madrid y a celebrarlo en la Almudena.

JULIO

José Cobo, nuevo arzobispo de Madrid, es nombrado cardenal por el papa Francisco.

AGOSTO

Finalizan los campamentos de verano con más de 1100 menores disfrutando de actividades educativas y ocio saludable.

SEPTIEMBRE

Trabajamos a través de grupos para profundizar en diversos aspectos relacionados con la migración para dar respuestas a las necesidades actuales.

OCTUBRE

Más de 600 personas asisten al Encuentro del Voluntariado para celebrar la espiritualidad como motor que nos empuja a hacer el bien al prójimo.

NOVIEMBRE

Nuestra mirada puesta en el pobre como dice el lema de la VII Jornada Mundial de los Pobres.

DICIEMBRE

Campaña de Navidad 2023: «Esta Navidad, tú tienes mucho que ver».

En memoria de Javier Lerdo

Por Asunción Olalla

De ningún otro, como de él, puedo decir con tanta precisión que no tenía nada. Una discreta, pero condicionante enfermedad neurológica, lo había empujado a la marginación y durante muchos años fue un hombre sin hogar.

POR SUPUESTO que las instituciones se habían ocupado de atenderlo, pero su trastorno le permitía elegir y una parte de su tiempo vivió en la calle, últimamente en el parque de la Fuente del Berro, su preferido, aquí en Madrid.

Tuve ocasión de conocerle y de hablar con él. Era educado, atento, comedido; recordaba perfectamente el nombre de las personas que le habían ayudado. Se despedía cada vez de mí con agradecimiento. Solo algunas veces, me hacía ver que llevaba tiempo sin ir a visitarle, pero nunca me lo recriminó.

Lo que más le gustaba era caminar, prácticamente, lo hacía todo el día.

Llegó a ser buen conversador, al principio nuestros diálogos eran de besugos; yo, que le había conocido en la residencia de «Nuestra Señora de Valvanera» para personas sin hogar con enfermedad mental grave, un poco cohibida, tendía a hablar de más, de mis temas.

Poco a poco nos fuimos comunicando mejor, con mensajes cortos. Nunca tocamos temas de actualidad ni de política. Prefería contarme los pequeños cambios que se producían en la calle, en la casa de enfrente. Las cualidades prácticas de los carritos de supermercados, maletas de ruedas y otros artículos de los que se había servido en el pasado.

Me habló también de su familia. Pude comprobar su pulcra dignidad y cómo por mucho que se cebe la suerte, aun hasta dejarnos solos, nos cuesta reconocer el infortunio.

La Providencia favorecía nuestra amistad; siempre que iba a verle lo encontraba. Por eso me alarmé después del verano, cuando por su cumpleaños no pude hallarle en su rincón, bajo el puente, y no apareció resto alguno de sus pertenencias.

Supe que había fallecido de una neumonía. Supe también que Dios conocía perfectamente su nombre y tenía ganas de ofrecerle pronto un parque frondoso, inimaginable. 

«Pude comprobar su pulcra dignidad y cómo por mucho que se cebe la suerte, aun hasta dejarnos solos, nos cuesta reconocer el infortunio»



Javier Lerdo fue residente en el proyecto de salud mental de Cáritas Diocesana de Madrid, «Nuestra Señora de Valvanera», desde 2014 hasta mayo de 2019, donde lo conoció Asunción, voluntaria, que estuvo yendo a visitarlo, aun ya fuera de la residencia, hasta su fallecimiento, este pasado verano.



Desde mi rincón

El sacramento del abrazo

Por Santos Urías

Hay un lenguaje de abrazos. Cada parte de silencio, de palabras entonadas, cada sueño y cada respiración pueden ser parte de un verdadero abrazo. No hablo de esos abrazos de mentira donde te retiras o te escondes. Hablo de la voz de la piel, de la memoria, de la ternura, de cuando los corazones se acompañan y danzan al ritmo del viento. Jesús nace abrazando a la humanidad: se exponía junto al leproso, a la mujer desgarrada por las lágrimas, al rico encerrado en su torre de cristal. Abrazar es acoger, es escuchar, es callar, es rozar con los dedos la fragilidad y despertar el poder de sanación. Un abrazo sincero, prolongado, cargado de soles y de flores, con los ojos cerrados. Nuestro mundo grita de desconfianza, de dolor, de rencores, de vasijas rotas, de confrontación, de puertas cerradas y de muros. Necesitamos abrazos. Escribir un libro de abrazos para poder agradecer y sentir el calor de una mejilla junto al pecho desnudo de nuestra fe. 

El cuidado de la naturaleza es cosa nuestra

Un grano no hace granero, pero ayuda al compañero

Por la Comisión de Ecología Integral de Cáritas Madrid

CADAVEZ nos quedamos más insensibles cuando vemos en la televisión que han muerto veinte o cuarenta personas porque se ha hundido una patera en el mar. Nos deja impasibles el hecho de que han muerto unas personas que son como nosotros, pero que no han tenido la suerte de nacer en nuestro país.

Estamos pasando por esta vida probablemente inconscientes de que hemos recibido y seguimos recibiendo de nuestro Buen Padre Dios una serie de dones gratuitos, que por ser gratuitos no les damos importancia. Por ejemplo, no somos conscientes de que nos ha dado una vida; de que soy yo el que está aquí porque Dios quiso que fuera yo y no otro.

Nos ha dado el don de la libertad. Dentro de nuestras limitaciones, nos respeta hasta tal extremo que somos libres de actuar en cada situación y de elegir lo que creemos mejor para nosotros. Nos ha dado también el don de la paz. ¿Caemos en la cuenta de cuántos años llevamos sin guerra?

Tampoco caemos en la cuenta de que Dios Padre ha creado una Naturaleza maravillosa para que podamos vivir y disfrutarla, pero tenemos la obligación de cuidarla y no destruirla.

El papa Francisco lleva años tratando de sensibilizar nuestras conciencias sobre este tema, primero con la Encíclica *Laudato Si'*, y desde el pasado 4 de octubre, además, con la exhortación *Laudate Deum**, una reafirmación de la primera y una llamada de alarma porque, con la agresión continuada a la Madre Tierra, «el mundo que nos acoge se va desmoronando y quizá acercándose a un punto de quiebre» o no retorno.

Estos documentos plantean en su mayor parte una doctrina y peticiones a nivel de políticos y gobernantes, ya que este proceso corresponde realizarlo a los estados. Pero nos preguntaríamos, ¿y nosotros, tú y yo, dos entre 7 000 millones de personas, qué podemos hacer? Pues es decisiva nuestra colaboración positiva para no contribuir un «poquísimo más» al deterioro del planeta. «Un grano no hace granero, pero ayuda al compañero» y somos un grano de arena en una playa, pero millones de esos granos hacen un granero y una enorme playa.

Decía la Madre Teresa de Calcuta: «La palabra convence, pero el ejemplo arrastra. No te preocupes porque tus hijos no te escuchen, te observan todo el día». Con un estilo de vida respetuoso con la Naturaleza contribuimos a que los que nos rodean adopten correctas medidas encaminadas a la preservación del planeta.

Como dice el papa Francisco, «no hay cambios duraderos sin cambios culturales, sin una maduración en la forma de vida y en las convicciones de las sociedades, y no hay cambios culturales sin cambios en las personas». Y señala: «El esfuerzo de los hogares por contaminar menos, reducir los desperdicios, consumir con prudencia, va creando una nueva cultura. Este solo hecho de modificar los hábitos personales, familiares y comunitarios contribuye a gestar grandes procesos de transformación que operan desde las profundidades de la sociedad».

No se nos piden actos extraordinarios sino simplemente plantearnos si tenemos que cambiar algo en nuestra forma de actuar para, con ello, aliviar efectos nocivos sobre las condiciones de vida de otros próximos menos favorecidos. 



* Resumen de fácil lectura de la exhortación del Papa. «Laudate Deum», el grito del Papa para responder a la crisis climática

¿Qué nos trae la Navidad?



Por M. Ángeles Barbado
 Psicóloga de la UACI de Cáritas Madrid
 Colegiada n.º M-03307

La Navidad tiene muchos aspectos y facetas, por lo que cada cual puede vivirla de formas muy diferentes. Es consumo, compras, fiestas, comidas y cenas, encuentros familiares, reuniones sociales...

PARA LAS PERSONAS CRISTIANAS es la celebración del nacimiento de Jesús y esto se convierte en lo central de la Navidad. Pero al ser una fiesta social, que se hace notar en todos los contextos y entornos, no podemos sustraernos a esa otra primera parte que he señalado.

Y de todo ello, voy a fijarme en dos aspectos. Uno es el encuentro familiar. Nos reunimos las familias más o menos grandes, con niños o solo con adultos, con nuestros mayores y con la presencia de los que no están. Procuramos juntarnos, sentir que no estamos solos. Quizás con familiares lejanos a los que solo vemos una vez al año, pero nos juntamos. Buscamos sentir que pertenecemos a algo más grande, sentirnos unidos, conectados a los que están y a los que se fueron. Podemos aprovechar para sentir esta sensación plenamente: estamos juntos, unidos en la humanidad compartida, todos diferentes pero todos hechos de la 'misma pasta'. Vivos, sintientes, humanos y humanas. Con las mismas necesidades de afecto, de compañía, de pertenencia. Disfrutemos solo de eso, de sentirnos juntos en esa noche, en ese día especial.

Otro aspecto de estas fechas es el astronómico: cambiamos de estación y comienza el invierno. En nuestra

«Estamos juntos, unidos en la humanidad compartida, todos diferentes pero todos hechos de la 'misma pasta'. Con las mismas necesidades de afecto, de compañía, de pertenencia. Disfrutemos solo de eso, de sentirnos juntos en esa noche, en ese día especial»

latitud, con el solsticio de invierno termina la fase en que los días se acortan y, poco a poco, comienzan a alargarse las horas de luz. Si somos sensibles a esto, notaremos que la naturaleza lo anuncia: las pequeñas yemas de los árboles ya están en sus ramas y se abrirán en primavera dando lugar a hojas y flores. Estos días de Navidad anuncian la llegada de la luz y, con ella, de la esperanza y de la vida. En estos días quizá podamos pasear por un parque o por el campo y observar estos detalles que la naturaleza nos regala. 

«Oppenheimer» o pisar las cenizas del mundo

CRÍTICA DE LA PELÍCULA «OPPENHEIMER»

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano

Oppenheimer: ¿Te acuerdas cuando acudí a ti con esos cálculos, pensando que podíamos iniciar una reacción en cadena que destruiría el mundo entero?

Einstein: Sí, lo recuerdo. ¿Qué sucede?

Oppenheimer: Creo que lo hicimos.

Así termina una película intensa, asfixiante, densa, que sobrepasa al personaje y que nos plantea todo tipo de dilemas éticos. Con una cronología fracturada, a diferentes colores que reflejan a Oppenheimer y su némesis Strauss.

El drama de un hombre que buscaba el orden en el universo y se convierte en el ser que es capaz de pisar sus cenizas. Un hombre que aprende la lección, pero demasiado tarde. Tras cientos de miles de años de existencia, el ser humano adquiere la capacidad de auto-destruirse. Es el momento en el que, como especie, nos podemos mirar al espejo.

Es la historia de la bomba más potente jamás creada para traer la paz al mundo.

De pequeño me enseñaron que uno podía pedir perdón por contrición —por amor— o por atrición —por temor—. La historia me ha enseñado que el temor no conduce a nada. El temor lleva al levantamiento de muros, a la acumulación de armas (defensivas u ofensivas como usted prefiera), a la consideración del otro como enemigo.

La auténtica protagonista de esta historia es la bomba que viajará en el Enola Gay. Como una bebé deseada desde antes de su concepción, rodeada de los mejores cuidados y de las mejores mentes, todo para que consiga sus objetivos. ¡Qué diferencia con otros niños que en esta época tanto necesitamos!

Alrededor de ella surgen todo tipo de dilemas que preguntan, incesantemente, al espectador:



«OPPENHEIMER»

Año: 2023 Dirección: Christopher Nolan
Guion: Christopher Nolan Música: Ludwig Göransson
Reparto: Cillian Murphy, Emily Blunt, Matt Damon,
Robert Downey, Florence Pugh, Michael Angarano,
Josh Hartnett, Rami Malek

- ¿El fin justifica los medios?
- ¿Existe el mal menor?
- ¿Son justificables los daños colaterales?
- ¿El mal puede acabar con el mal?

Alrededor de la bomba y su dominio aparecen toda una serie de personajes: el presidente Truman, el general al mando, los científicos. Todos ellos reclaman su cuota de poder, de fama, de dominio..., pero ante las más de 200 000 personas muertas en Hiroshima y Nagasaki, más las cientos de miles afectadas por la radiación, todos vuelven el rostro espantados porque no tenían aspecto humano.

Como la bomba nuclear arrancaba a tiras la piel de las personas, hasta hacerlas cenizas, el mal siempre ha tratado de deshumanizar al otro para que, desprovisto de esta característica, siempre parezca más fácil eliminarle.

«Oppenheimer» no es más que una advertencia, un aviso a la humanidad de que hay cosas que no tienen vuelta atrás. El bueno de «Oppi» lo tuvo más que claro. 

Crema de chirivía y manzana con tierno de quicos y foie

Para la Sagrada Familia y los tres Reyes Magos (6 personas)

DELICADO Y UN POCO DULCE. Ese es el sabor de la chirivía, un tubérculo rico en vitaminas que protagoniza esta receta. ¿Por qué chirivía como plato navideño? Porque tanto por su procedencia como por su valor simbólico se asocia a cremas navideñas. Combina, por un lado, lo exótico ya que tiene origen euroasiático, como los Reyes Magos de Oriente; y por otro lado, añade dulzura a unas fechas de por sí ya dulces. Y es, además, una crema ligera para que, cómo no, dejemos hueco para degustar tras la cena turrones, polvorones y mazapanes.

Esta receta nos ha sido regalada por los 'reyes' de las cocinas de Carifood. ¡Feliz y dulce Navidad!

- Ingredientes:**
- 400 g de chirivía
 - 1 cebolleta mediana
 - 1 manzana verde
 - Hierbas provenzales al gusto
 - 220 ml de caldo de verdura
 - 60 g de foie
 - 4 g de cebollino picado
 - Pimienta molida y sal al gusto
 - 30 ml de aceite oliva extra
 - 1 zanahoria
 - Quicos

Proceso de preparación:

1. En una cazuela vertemos la chirivía pelada, la zanahoria y la cebolleta. Añadimos las hierbas provenzales al gusto, por ejemplo, tomillo u orégano, y cocinamos a fuego medio.
2. Pelamos la manzana, dejándola sin el corazón, y la añadimos, salpimentando la mezcla.
3. Llevamos a ebullición y cocemos a fuego lento hasta que estén las verduras blandas.
4. Trituramos las verduras y dejamos fina la crema, añadiendo más o menos caldo de verduras, al gusto.
5. Trituramos los quicos con un mortero y pasamos el foie por la sartén.
6. Servimos la crema y encima los quicos y el foie, y... ¡a disfrutar!

Este artículo ha sido elaborado con la colaboración 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.

Carifood

Tel. 680 50 11 09
carifood@carifood.org

CADA PERSONA IMPORTA

el muro 

2º Premio: Pintando horizontes



Un canal abierto a la participación.

Atrévete a cruzar el muro, envíanos tus poemas, fotos o *posts* favoritos a comunicacion@caritasmadrid.org y los publicaremos en el muro.

II Concurso de Fotografía Social «Hazme visible»

Estas son las tres fotografías ganadoras del II Concurso de Fotografía Social «Hazme visible», organizado por Cáritas Madrid dentro de las acciones por la VII Jornada Mundial de los Pobres. Se pedía hacer un retrato especial y diferente, con una mirada nueva, de lo que es la pobreza y la vulnerabilidad social.

De las casi cien fotografías recibidas, un jurado compuesto por personas de los equipos de Voluntariado, Comunicación y Sensibilización ha preseleccionado quince, y de entre ellas las ganadoras.

Que una imagen vale más que mil palabras no se podría aplicar del todo en estos casos, aquí la mirada y las historias que hay tras cada fotografía aportan a la imagen valor social.

1º Premio: Indiferencia (de Cáritas Vicaría III)

¿Quiénes son los 'invisibles'? ¿Dónde poner la mirada? Nos lo plantea la foto ganadora, bella y dura a la vez. Como dice el lema de la Jornada de los Pobres, estamos llamados a «no apartar la mirada del pobre». Y sin embargo, lo hacemos, a diario, en cada calle o plaza, como la plaza Mayor de Madrid, donde las personas transeúntes ignoran a los pobres.

Pero la mirada debe cambiar, y aquí en esta fotografía lo hace. Son las personas vulnerables las que están enfocadas, mientras las personas de alrededor se desvanecen, quizás, en lo superficial del día a día.

3º Premio:
Salvavidas



1^{er} Premio: Indiferencia



2^o Premio: Pintando horizontes (del Centro de Tratamiento de Adicciones)

Calma. La paz que siembra en alguien tener un momento de calma, de estar con uno mismo, de encontrarse en la persona que perdió en algún momento del camino. La calma que da ver a alguien pintando, oyendo música y dibujando, como ella misma dice, su propio horizonte.

Lo vemos en la fotografía de una de las personas que asiste a uno de los talleres de pintura que se imparten en el CTA.

3^{er} Premio: Salvavidas (del proyecto Alojamiento para Jóvenes)

Cuando un kayak es más que un ocio. Nos lo cuenta Rabí, el protagonista de la fotografía:

«Este Kayak me ayudó en el mar a cruzar la ruta marítima en dirección a España. Este kayak me dio una oportunidad en la vida. Sé que arriesgué mucho por un futuro mejor... Este kayak me ayudó a dar ese paso en mi vida... Él me permitió cruzar a este país feliz de abrir las puertas a una hermosa oportunidad de futuro. Ahora estoy haciendo lo que puedo por completar mi carrera; por eso esta foto significa mucho para mí».



FLASH ACTUALIDAD

Unas Navidades divertidas y educativas

Se acerca la Navidad y en Cáritas Madrid comienzan las colonias urbanas para niños y niñas que asisten a los programas educativos de las Cáritas Diocesanas, y que cada año aumentan en número de participantes y acciones. Serán más de 400 menores quienes, a partir del 26 de diciembre y hasta el 5 de enero, disfruten de actividades lúdicas y educativas, talleres, visitas culturales y juegos. En total son 10 colonias, la mayoría con la colaboración del Programa CaixaProinfancia de la Fundación 'la Caixa'.



II Festival de Villancicos de Cáritas Diocesana de Madrid

Suenan acordes de solidaridad en el II Festival de Villancicos de Cáritas Diocesana de Madrid. Un evento musical y social que se ha celebrado coincidiendo con la llegada de la Navidad, y en el que han participado personas de las diferentes vicarías, obras y servicios de nuestra diócesis. Con música popular, y alterando la letra, cada grupo nos ha contado a ritmo navideño qué se hace en los diferentes proyectos. Ha sido un entrañable y divertido encuentro.



Estas navidades regala 'inclusión' y 'sostenibilidad'

Se inaugura una nueva tienda Moda re-, en la calle Embajadores 76, en Madrid. Con esta ya son seis las tiendas en la diócesis, a las que se suman cinco córneres en Alcampo. Son tiendas donde adquirir a precio asequible ropa de segunda mano y solidaria, procedente de las donaciones en los contenedores de Cáritas Madrid. Esto contribuye a la sostenibilidad, a la vez que favorece la inclusión, ya que Moda re- es una empresa de inserción donde a las personas empleadas se les da la oportunidad de aprender a trabajar trabajando.



Una mirada a una 'realidad latente'

En Cáritas Madrid hemos vuelto a organizar la tertulia radiofónica «Una realidad latente», dirigida por el periodista Mario Alcudia, para visibilizar y poner la mirada en esas realidades sociales más vulnerables con las que coexistimos. En esta ocasión nos hemos acercado a las realidades de las personas mayores que quedan aisladas; han intervenido personas de los equipos de Mayores y Brecha digital, un voluntario de la Acogida, y un voluntario y un residente del Hogar Isaías, residencia para personas mayores de 55 años.



«No apartes tu rostro del pobre»

Así nos apelaba este año el lema de la VII Jornada Mundial de los Pobres. Siguiendo esta llamada, nos hemos sumado al acto de celebración del Arzobispado de Madrid en el Seminario. En este espacio el grupo de teatro camerunés «Griot africano» hizo una interpretación biográfica, con ritmo, sentido del humor y como un golpe de realidad, de lo que es el proceso migratorio y el, muchas veces fallido, sueño europeo; era la manera de ver la realidad de la migración, de la vulnerabilidad. El acto cerró con una Eucaristía presidida por nuestro arzobispo, el cardenal José Cobo, que recordó que «cuanto más abrimos el corazón, más cerca estamos del gozo de Dios».





33645 Puede ser por bizum o accede al QR para una transferencia.

Quiero ayudar a las personas y familias más necesitadas

23/30	24/31	25	26	27	28	29
16	17	18	19	20	21	22
9	10	11	12	13	14	15
2	3	4	5	6	7	8
1						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

DICIEMBRE

25	26	27	28	29	30	
18	19	20	21	22	23	24
11	12	13	14	15	16	17
4	5	6	7	8	9	10
3	2	1				
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

NOVIEMBRE

28	29	30	31			
21	22	23	24	25	26	27
14	15	16	17	18	19	20
7	8	9	10	11	12	13
1	2	3	4	5	6	
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

OCTUBRE



23/30	24	25	26	27	28	29
16	17	18	19	20	21	22
9	10	11	12	13	14	15
2	3	4	5	6	7	8
1						
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

SEPTIEMBRE

26	27	28	29	30	31	
19	20	21	22	23	24	25
12	13	14	15	16	17	18
5	6	7	8	9	10	11
4	3	2	1			
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

AGOSTO

29	30	31				
22	23	24	25	26	27	28
15	16	17	18	19	20	21
8	9	10	11	12	13	14
1	2	3	4	5	6	7
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

JULIO

TU COMPROMISO MEJORA EL MUNDO. GRACIAS

2024



2024

TÚ TIENES MUCHO QUE VER. GRACIAS

1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30	31				
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

ENERO

5	6	7	8	9	10	11
12	13	14	15	16	17	18
19	20	21	22	23	24	25
26	27	28	29			
1	2	3	4			
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

FEBRERO

4	5	6	7	8	9	10
11	12	13	14	15	16	17
18	19	20	21	22	23	24
25	26	27	28	29	30	31
1	2	3				
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

MARZO



1	2	3	4	5	6	7
8	9	10	11	12	13	14
15	16	17	18	19	20	21
22	23	24	25	26	27	28
29	30					
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

ABRIL

9	10	11	12	13	14	15
16	17	18	19	20	21	22
23	24	25	26	27	28	29
30	31					
1	2	3	4	5	6	7
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

MAYO

3	4	5	6	7	8	9
10	11	12	13	14	15	16
17	18	19	20	21	22	23
24	25	26	27	28	29	30
1	2					
LU	MA	MI	JU	VI	SA	DO

JUNIO

Quiero ayudar a las personas y familias más necesitadas

Puede ser por bizum 33645 o accede al QR para una transferencia.



Esta Navidad, tú tienes mucho que ver

“Dichosos los que trabajan
por la paz, porque serán llamados
hijos de Dios” (Mateo 5,9)



Caritas
Diocesana de Madrid