

Compromiso Solidario

Nº 116 Publicación de Cáritas Madrid Diciembre 2024



Un lugar
donde
sentirse
'cerca' esta
Navidad

El derecho a una segunda
oportunidad. Voluntariado
en Soto del Real

Un recorrido por el 2024



PORTADA

Un lugar donde sentirse 'cerca' esta Navidad

CARTA DEL DIRECTOR página 3

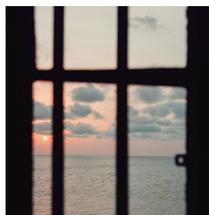


CAMPAÑA NAVIDAD página 4

Navidad: estar cerca
y compartir la Esperanza

La Navidad nos invita a romper con el individualismo, a abrirnos al encuentro auténtico: con Dios, con los demás y con nosotros mismos.

Por Javier Ojeda
Delegado episcopal de Cáritas diocesana de Madrid



ENTREVISTA página 6

El derecho a una segunda oportunidad

Testimonios del equipo de voluntariado de Cáritas Madrid en la prisión de Soto del Real.

Por María José Álvarez López



REPORTAJE página 8

Un lugar donde sentirse cerca

En Cáritas vivimos cada día historias de segundas oportunidades. Vemos que todas las personas son merecedoras de amor. Y solo cuando tienes cerca a personas que te brindan amor incondicional, empiezas a sentir que lo mereces.

Por María Ángeles Altozano



VOLUNTARIADO página 11

Posible diálogo con una voluntaria

«Para mí, ser voluntaria es eso, estar cerca. Y que tú, que lo has tenido más difícil en la vida, sepas que cuentas conmigo y con todos los demás voluntarios del equipo».

Por Begoña Arranz



ESPECIAL página 12

2024 en imágenes



ARTÍCULO página 14

Manos tendidas

Por Esperanza Salomón
Voluntaria de Cáritas Madrid

OPINIÓN página 15

Lágrimas

Desde mi rincón
Por Santos Uriás



NUESTRA 'CASA COMÚN' página 16

Cuidar la 'Casa Común',
también en Navidad

Por la Comisión de Ecología
Integral de Cáritas Madrid



BIENESTAR página 17

Navidad es estar cerca

Pero ¿qué pasa cuando no lo estás? Cuando una frontera, un mar, un océano, cuando miles de kilómetros te separan de poder tocar y abrazar a las personas a las que quieres.

Por María Calderón
Psicóloga colegiada n.º M-23777



CINE página 18

«La casa» o vino a los suyos
y los suyos no le recibieron

«La casa» es una delicia y por suerte o por desgracia te resultará inevitable sentirte identificado con el relato, o porque te ha tocado pasar por la muerte de tus padres o porque en algún momento tendrás que pasar por semejante trance.

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano



RECOMENDACIÓN página 19

Meloso de ternera sobre
puré de boniato y lombarda

Suave y blando, como una caricia o un abrazo. Así es la textura del meloso de ternera, que nos recuerda a este tiempo de abrazos, cercanía y caricias que ahora vivimos, la Navidad.



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, Javier Ojeda, Pilar Algarate Velasco, Javier Hernando Calvo, María Ángeles Altozano Moreno, Toni Blázquez Jiménez, María José Álvarez López, Laura Menéndez Laureiro, Manuel Pita Olalla, Mario Alcudia Borreguero, Óscar Torres Martínez y Juli Parra
Fotografías: Toni Blázquez Jiménez y Archivo Cáritas Madrid
Viñeta: Oscar 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

QUERIDAS AMIGAS Y AMIGOS:

Empezamos 2025, año jubilar en el que el papa Francisco nos anima a ser peregrinos de la Esperanza y en la bula de convocatoria del jubileo nos dice: «En el corazón de toda persona anida la esperanza como deseo y expectativa del bien, aun ignorando lo que traerá consigo el mañana».

Queremos empezar el año con confianza e ilusión, con una vista positiva puesta en el futuro y con las manos tendidas hacia el prójimo para compartir el Amor que Dios nos regala en nuestro caminar día a día.

Estamos también en un tiempo apropiado para pararnos y agradecer todo el bien recibido a lo largo de 2024. Fijémonos en cómo ha estado Dios con nosotros y con los que nos rodean. Hemos tenido momentos de luz en los que hemos palpado fácilmente su presencia a nuestro lado, pero también hemos vivido algunos momentos duros en los que no nos ha resultado ser conscientes de este encuentro, pero sabemos que, también entonces, Él estaba con nosotros.

En Caritas Madrid, hemos tenido la alegría de empezar nuevos proyectos, ver a personas encontrar un empleo, a madres ser autónomas junto a sus hijos en su propia casa, a mayores sentirse acompañados por sus familiares o a jóvenes formándose y madurando poco a poco, y otras muchas más historias. Todo esto sucede enmarcado en los desafíos en los que estamos involucrados, como el crecimiento de la desigualdad y la soledad, las faltas de vivienda y empleos dignos, que llevan a la desesperanza a muchas familias.

La Navidad, tiempo en el que celebramos el nacimiento de Dios pobre en un pesebre, nos llena de alegría y nos llama a confiar en un tiempo nuevo. El Amor que Dios nos manifiesta encarnándose en su hijo el Niño Jesús ha cambiado la historia y nos mueve a estar cerca de las personas con ternura, diálogo, y misericordia. Sentimos que el sabernos hijos de Dios creados a su imagen y semejanza nos empuja a hacer el bien.

Cerrar una etapa es dar la bienvenida a otra. Nuestro compromiso es seguir poniendo el corazón en todo lo que hacemos.

Un afectuoso abrazo fraterno y ¡Feliz Navidad!

Luis Hernández Vozmediano
 Director Diocesano de Caritas de Madrid

Navidad: estar cerca y compartir la Esperanza

*Por Javier Ojeda,
Delegado episcopal de Cáritas diocesana de Madrid*



«Santa Embelesada, que quedaste hechizada por acontecimientos tan pequeños, por personas tan pequeñas, por un niño tan pequeño, haz que reconozcamos la Historia sagrada en lo que ocurre todos los días»

Madeleine Delbrêl

CADA NAVIDAD CELEBRAMOS el misterio de un Dios que, siendo tan grande, decide hacerse pequeño, hacerse uno de nosotros y habitar entre nosotros (Jn 1, 14). En medio de un mundo marcado por divisiones, conflictos y crisis, la encarnación de Jesús ilumina nuestra historia con la luz de la Esperanza. Es una esperanza que viene de lo Alto, capaz de transformar los corazones y las realidades, que nos llama a amar a Dios, a los demás y a cuidar nuestra 'Casa Común'.

En Cáritas diocesana de Madrid, nos proponemos vivir la Navidad desde la cercanía. En nuestro lema «Navidad es estar cerca», la invitación es clara: sentarnos en el «sofá» de nuestra casa, de nuestros proyectos y comunidades, para compartir lo que somos y tenemos. Sentarnos juntos, con nuestras diferencias y coincidencias, con nuestras alegrías y dolores, porque en el encuentro está la fuerza de la fraternidad. Nadie queda fuera de esta familia de Cáritas, donde la caridad se pone en movimiento a través de la generosidad y el amor gratuito.

La Navidad nos invita a romper con el individualismo, a abrirnos al encuentro auténtico: con Dios, con los demás y con nosotros mismos. La humildad del pesebre nos recuerda cómo Jesús eligió entrar en el mundo, sencillamente, iluminando la oscuridad con su luz y su amor. Es una llamada a construir «pesebres vivos» en nuestros hogares, parroquias y barrios, donde el amor de Dios se hace presente en cada gesto de cuidado, de diálogo y de reconciliación.

Este tiempo es, sobre todo, un tiempo de esperanza y vida. La estrella de Navidad sigue guiando nuestros pasos hacia Jesús, fuente de la luz que disipa las tinieblas. En Cáritas, trabajamos para que esta cercanía se haga realidad, promoviendo el encuentro y el cuidado mutuo, porque la Navidad es una invitación a «hacer nuevas todas las cosas» y a ser signos de paz en un mundo herido. 

El derecho a una segunda oportunidad

Testimonios del equipo de voluntariado de Cáritas Madrid en la prisión de Soto del Real

Por María José Álvarez López



«No sé qué tiene la cárcel que te atrapa, allí las cosas se viven con fuerza. Tengo en mi retina recuerdos de muchas caras con lágrimas, de muchas sonrisas francas, de poesías que guardo como tesoros, de felicitaciones». Es el testimonio de uno de los integrantes del equipo de 12 personas voluntarias de Cáritas Vicaría VIII, que acude diariamente a la cárcel de Soto del Real.

EL EQUIPO DE VOLUNTARIADO de Soto del Real nació en Colmenar Viejo con vocación de incorporar a personas voluntarias de varias parroquias de la Vicaría VIII. Pablo, integrante del equipo desde sus inicios, nos dice que tratan de apoyar a los reclusos en los aspectos que no cubren Instituciones Penitenciarias. A lo largo de los años, este proyecto de Cáritas Madrid ha ido variando según la disponibilidad de los voluntarios y las necesidades de los internos; clases de apoyo para la escuela y la universidad, inglés, talleres de meditación y ocupacionales o acompañamiento a enfermos psiquiátricos internados en la enfermería.

La misión del voluntariado es mirar a los internos a los ojos para que se sientan dignos, llamarlos por su nombre y escucharlos. Ellos cuentan su verdad y las personas voluntarias no los juzgan, sino que muestran un gran respeto para entender su momento vital. «Si hoy quieren jugar, jugamos, si no, pues no. Se trata de no violentarlos y aceptar que unas veces vienen muchos y otras pocos. En ocasiones, salimos tras dedicar dos horas solo a dos personas». El voluntariado los personaliza, da identidad a los internos. «Los llamamos por sus nombres, no son un número. A veces nos dicen: “Nos gusta cómo oléis, porque oléis a calle”, que para ellos significa el olor de la libertad».

Cayetana, psicóloga, es otra voluntaria del equipo e imparte el taller de relajación con el que los internos disfrutan de un ambiente tranquilo con música suave, pro-

El trabajo de este proyecto de voluntariado va más allá de realizar actividades con reclusos. Se trata de que sientan que le importan a alguien, que no se les juzga, que se empatiza con ellos porque sufren.

yección de luces, ambientador con esencias de lavanda y ejercicios de respiración para aprender a controlar impulsos. Realizan visualizaciones dirigidas en las que, mentalmente, pueden pasear por una playa, sumergirse en el mar, caminar por un sendero, por un bosque o disfrutar de un helado con sus seres queridos..., es muy gratificante escuchar que, por unos momentos, se han sentido libres.

El trabajo de este proyecto de voluntariado va más allá de realizar actividades con reclusos. Se trata de que sientan que le importan a alguien, que no se les juzga, que se empatiza con ellos porque sufren y, como dice María Ángeles, voluntaria del equipo: «Aunque es verdad que se han equivocado, también lo es que sufren y tienen derecho a una segunda oportunidad. Han cometido un delito y tienen que pagar por ello, pero, sobre todo, son personas con un pasado, un presente y un futuro que no pueden ser tratadas como desechos de la humanidad».

No se trata solo de hacer algo por alguien, se trata de acompañar, de respetar, es como una caricia emocional que sienten los internos al ser escuchados; y no es fácil, sobre todo cuando acompañan a jóvenes muy vulnerables que, al salir de la cárcel, no tienen nada, ni familia; especialmente personas migrantes a las que nada ni nadie las espera.

Cayetana cuenta que la interacción con los internos es, principalmente, a través de juegos de mesa. Es en esos momentos cuando surge el diálogo, la escucha activa y sin juicios, el vínculo, la humanización y el apoyo emocional a la lucha de los internos por encontrar motivación en un entorno tan restrictivo.

Pablo reconoce que, cuando va a la cárcel de Soto del Real, se siente seguro y a la vez temeroso de no dar la talla, de no aportar ni servir para lo que realmente necesitan los internos pues, aunque lo tratan con mucho respeto y cortesía, para ellos no dejas de ser un turista, un ‘pringao’ que las pasaría canutas si tuviera que quedarse allí.

El equipo de voluntariado de Soto sabe que el bienestar del interno mejora con su presencia respetuosa, con la constante labor de acercamiento a sus realidades, con esas horas semanales de distracción lúdica en un entorno difícil y muy hostil. Es un equipo que está orgulloso de la labor que realiza, que cree en la importancia de ser soporte los unos de los otros, que necesita contar con más personas voluntarias y desde aquí nos hacen una llamada para que más personas se unan a esta gratificante tarea. 

Un lugar donde sentirse cerca

Por María Ángeles Altozano

Pensemos en la cercanía. Cualquier espacio donde se respire el calor de un abrazo o se alumbre una sonrisa. Lugares donde conversar tranquilamente sentados en un sofá junto a una taza de café, de un día cualquiera.

PERO ¿QUÉ NOS ALEJA de quienes queremos? A veces, nos dicen muchas de las personas a las que acompañamos en Cáritas diocesana de Madrid, «es una mala decisión». Y en muchas ocasiones, lo vemos con frecuencia, lo que nos aleja y no nos permite encauzar la senda somos nosotros mismos, ese sentimiento de «no sentirnos merecedores de amor». La culpa o la vergüenza paralizan. Y la idea —casi siempre equivocada— de que no encontraremos en los ojos del otro una segunda oportunidad.

Pero lo cierto es que en Cáritas vivimos cada día historias de segundas oportunidades. Vemos que todas las personas son merecedoras de amor. Y solo cuando tienes cerca a alguien que te brinda amor incondicional, empiezas a sentir que lo mereces.

Convirtamos como Luis, Sandra, Karina y Melisa nuestros espacios en el salón de casa donde las cosas se reposan, se disfrutan y se comparten.

EN EL SOFÁ DE LA RECONCILIACIÓN DEL HOGAR ISAÍAS

Se sienta Luis, que respira con dificultad ayudado por una máquina de oxígeno que lleva siempre cerca de él, a la espera de un trasplante de pulmón. Luis se alejó de sus sueños de juventud cuando se perdió entre el ruido de la música y las adicciones. Se alejó del camino de vuelta hacia la que había sido su familia en Granada. Ya en Madrid, pasó más de 4 años viviendo en la calle. «Al final te acostumbras a estar solo y a ser invisible». Es esa situación, nos dice Luis, hombre positivo, la que al menos le sirvió para dejar sus adicciones; las cambió por la soledad y la culpa, y esos fueron sus refugios. No se le ocurrió, ni siquiera entonces, retomar el contacto con su familia, «sentía tanta rabia y vergüenza que me aparté de ellos».

Pero los milagros suceden, no solo en Navidad. A unos 400 kilómetros de distancia un hombre veía las noticias en tele-

visión en el momento exacto en el que aparece Luis en una breve intervención hablando sobre cómo le ha cambiado la vida tras pasar de vivir en la calle a vivir en el Hogar Isaías, una residencia de Cáritas Madrid para personas sin hogar mayores de 55 años. Era su hermano. El mismo que no tardó, conmovido por las facciones de Luis desgatadas por el paso del tiempo y la enfermedad, en coger el teléfono. Tenía al alcance de las manos, en la punta de la lengua —o del corazón— una nueva oportunidad para él. Tras 13 años de distanciamiento, 13 segundos para volver a acercarse.

«Dios es muy grande, y yo, un hombre con suerte porque, aunque siempre tarde, he podido ir solucionando las cosas en mi vida», asegura Luis emocionado. Le costó una semana ser capaz de devolver la llamada. «Estaba dislocado». Animado por el equipo del Hogar decidió descolgar y aferrado a las palabras de perdón del otro lado del teléfono, se perdonó a sí mismo. «Sí, merezco este amor».

Y no hubo reproches ni explicaciones, solo una frase de una de sus hermanas al otro lado: «Luis, es increíble, qué alegría volver a escucharte, no esperaba menos de ti».

Esta vez sí, Luis, la decisión acertada. Aceptar la oportunidad. Ahora hermanos y sobrinos han ido poco a poco llamándole, lo han visitado, le han brindado el amor incondicional de una familia que todo este tiempo lo ha estado esperando. «Estoy como nunca», y su respiración se agita de alegría. «Esto me ha dado tanto bienestar».

En Cáritas vivimos cada día historias de segundas oportunidades. Vemos que todas las personas son merecedoras de amor. Y solo cuando tienes cerca a alguien que te brinda amor incondicional, empiezas a sentir que lo mereces.

EN EL SOFÁ DE LOS AFECTOS DE LA 'CASA DE NAZARIA'

Tímida y apocada. Así llegó hace 2 años Sandra. Una joven a la que las decisiones de otras personas la alejaron prematuramente de su juventud para convertirla en una adulta discreta y desconfiada, cuya idea del afecto era un bien al alcance de muy pocos.

«Cuando llegué a la casa no me sentía ser parte de este hogar». Era la pieza que no encajaba, como les ocurre los primeros días a las jóvenes que llegan a 'Nazaria baja a la calle', un proyecto de Cáritas Madrid donde conviven mujeres jóvenes que se han quedado sin redes de apoyo junto a hermanas de una congregación religiosa.

Durante los primeros meses, a Sandra le quedaba grande la casa, la compañía y el cariño que se le ofrecía sin nada a cambio. «No era fácil» nos dice. Ella estaba en la casa, pero era una sombra. Esa sombra se fue convirtiendo en una presencia consciente y sabedora de que sí merecía un hueco allí y ese afecto y ese amor, junto a las hermanas y al resto de las compañe-



ras. «Antes no lo veía con tanta claridad, pero estos meses han pasado muchas cosas en mi vida que me han hecho valorar mi estancia aquí».

Hace apenas unos días, mientras recibía un regalo por su cumpleaños, Sandra pudo verbalizar lo que ya se permitía sentir: que había sitio para ella, que agradecía mucho «estar en un lugar tan bonito, con tan bonito ambiente y tan bonitas personas; este regalo significa mucho para mí, ni se lo imaginan». El regalo era la confirmación de que no es una más, es una de ellas.

Sandra ha aceptado que merece estar en la casa. «Me alegro mucho, mucho, de que todas tengamos una oportunidad de prosperar aquí y de yo haber tenido la bendición de caer en este lugar». La oportunidad de tener donde sentirse querida.

EN EL SOFÁ COMPARTIDO DEL HOGAR SANTA BÁRBARA

Se sientan y se dirigen miradas de complicidad, son Karina y Melisa. Conviven junto a sus respectivos hijos, Carlitos y Valentín, en un piso en Toledo. Han venido de visita al Hogar Santa Bárbara de Cáritas Madrid que, unos meses antes, fue su hogar. «Aquí he aprendido —nos dice Karina—, qué significa la palabra caridad, qué es ofrecerse a la gente». Las mujeres que viven en el Hogar pasan de casi verse viviendo en la calle, y a punto de enfrentarse a su maternidad solas, a tener un verdadero hogar. Cerca están las hermanas de la comunidad de vida que viven con ellas; cerca están las psicólogas, trabajadoras sociales o voluntarias; cerca están sus hijos, la razón para seguir.

Antes de salir del Hogar, Karina se hizo una promesa, «pensé que si un día tenía la oportunidad, devolvería el amor que me habían dado y ayudaría a alguien que, como yo entonces, necesitase ayuda, porque sé lo difícil que es para una madre sola encontrar una vivienda». Y así sucedió. Melisa la llamó y la respuesta fue inmediata. «Sí, vente me dijo», nos cuenta Melisa.

Cuando una sabe del dolor, cuando una sabe de la soledad, cuando una sabe de la esperanza. «Cuando una sabe, entiende cómo se siente la otra persona» asegura Karina. Ella, tras pasar por un tratamiento contra el cáncer, se quedó embarazada, eso fue «lo que me salvó la vida». Aunque aún tiene secuelas de la enfermedad y está de baja, su sonrisa y sus sueños reposan en Carlitos y en la paz que él le da. Le ocurre algo parecido a Melisa, quien, junto al pequeño Valentín, ha encontrado la motivación para buscar un empleo.

Karina ha abierto las puertas y Melisa le ha tendido las manos. Se ayudan, comparten gastos y cuidan de sus hijos para conciliar. Y «aprendemos una de la otra, porque somos de países diferentes y tenemos hábitos diferentes, pero nos estamos entendiendo bien», sonríe Melisa. Han formado una nueva familia y esta próxima Nochebuena la pasarán en su hogar junto a unas amigas.

En situaciones donde la enfermedad o la falta de empleo invitan a mirar abajo, ellas han mirado hacia afuera. Primero, la mirada se detiene en Carlos o Valentín; después, en otra mirada, la de una mujer como ella con ganas de seguir adelante y a la que acompañar en el camino. 



Posible diálogo con una voluntaria

Por Begoña Arranz

—OYE, MARÍA, TÚ ¿POR QUÉ VIENES?

—Pues porque quiero.

—Ya, pero ¿por qué vienes? Que digo yo que, para entretenerte, puedes irte al cine o a tomar algo con tus amigos... que tú sí que tienes.

—Pues sí, Manoli, voy al cine y quedo con los amigos. Y vengo aquí. Pero no para matar el tiempo. Vengo porque quiero... A ver, a mí siempre me ha gustado ayudar. Me parece que ayudando soy más yo. Y ser voluntaria es una forma de ayudar... ¿o no?

—A mí desde luego que sí. ¿Qué quieres que te diga? A mí me impresiona, porque..., mira, por ejemplo yo... no soy muy interesante que digamos...

—Pues a mí me tienes admirada, Manoli. La de cosas que te han pasado y mírate, no te das por vencida, te empeñas en aprender, en abrirte al futuro, te dejas ayudar, que eso es muy valiente.

—Pero a veces no soy así, a veces me pongo insoportable.

—Todos tenemos nuestros días, Manoli. Sí, la semana pasada no había manera contigo, allí sentada y muda, toda enfadada.

—Y allí estuviste tú, un buen rato sentada a mi lado sin decirme nada, sin un reproche. Y cuando te levantaste para irte, me diste un abrazo..., tú igual no lo sabes, pero para mí fue muy importante ese tiempo ahí calladas y ese abrazo.

—¡Ay, Manoli! Te agradezco mucho que me lo digas. Para mí, ser voluntaria es eso, estar cerca. Y que tú, que lo has tenido más difícil en la vida, sepas que cuentas conmigo y con todos los demás voluntarios del equipo. Que creemos en ti, que estamos seguros de que, con los apoyos que necesites, sales adelante. Es que en este mundo nuestro hay cosas que no son justas. Y somos muchos los que no nos conformamos y queremos aportar algo para que todas las personas podamos vivir con dignidad y alegría.

—¿Muchos, dices?

—Muchos, Manoli. Aportando de muchas maneras. Muchas personas normales, haciendo cosas pequeñas,

repetidas, bien organizadas, somos capaces de transformar el mundo.

—¿Y no te cansas? A veces, cuando faltáis, una piensa que ya os habéis hartado.

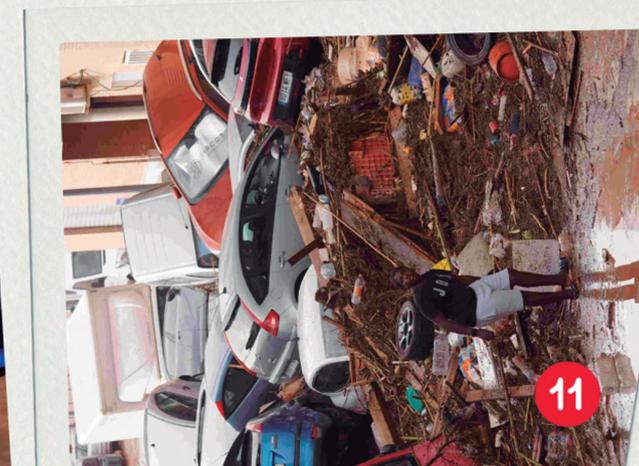
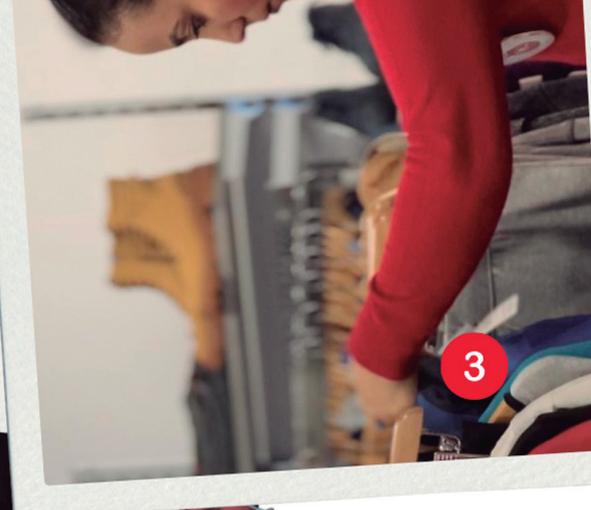
—Pues no, Manoli, no me canso, aunque puede que algún día por algún motivo no pueda venir. Al revés, lo que yo siento es que me enseñáis a mirar la realidad de otra manera, a descubrir vidas que no conocía, a pensar que hay mejores maneras de organizarnos para convivir y que todos y todas tengamos derechos. Yo pongo lo mejor de mí para que tú y los demás podáis sacar lo mejor de vosotros. Así funcionamos en Cáritas, ¿no?

—Pues voy a hacer un brindis, María: brindo por todas las personas voluntarias, para que sigáis transformando el mundo cada mañana, cada tarde y cada noche, estando bien cerca de las personas que lo tenemos difícil, con ese corazón grande y esa alegría que te veo.

—¡Brindo por eso! Y añadido otro: brindo por todas las personas como tú, que os dejáis acompañar, que tenéis el coraje de pedir ayuda y de superar una y otra vez las dificultades. Por vosotras tiene sentido el voluntariado.

¡Feliz día del Voluntariado! 





2024 en imágenes

ENERO

Un nuevo equipo de personas voluntarias de Cáritas Vicaría I acompaña y alegra la estancia en el hospital Zandal de pacientes y familiares.

FEBRERO

Un nuevo espacio para la moda solidaria y sostenible: apertura de otra tienda Moda re- en Bravo Murillo 299.

MARZO

Bendición de la nueva tienda de Moda re- en la calle Embajadores 76.

ABRIL

Nos ponemos en 'Modo ON. Modo empleo digno'; pedimos condiciones laborales decentes y dignas.

MAYO

Presentación de la memoria anual: la vivienda, el empleo y la inflación, factores que aumentan la brecha de la desigualdad.

JUNIO

«Juntos abrimos camino a la esperanza». Así celebramos nuestro Día de Caridad y Corpus Christi.

JULIO

Damos la bienvenida a Javier Ojeda como nuevo delegado episcopal de Cáritas Madrid.

AGOSTO

Vacaciones inclusivas y participativas. Nuestras colonias de verano.

SEPTIEMBRE

«Sois ese lugar donde se cuece el amor y se transmite el Amor de Dios», nuestro arzobispo en el Encuentro de comienzo de curso en Cercedilla.

OCTUBRE

I Jornada de Buenas Prácticas de Cáritas Diocesana de Madrid.

NOVIEMBRE

Un río de solidaridad y esperanza para apoyar al prójimo en situaciones de crisis como la causada por la DANA.

DICIEMBRE

Campaña de Navidad 2024: «Navidad es estar cerca».

Manos tendidas

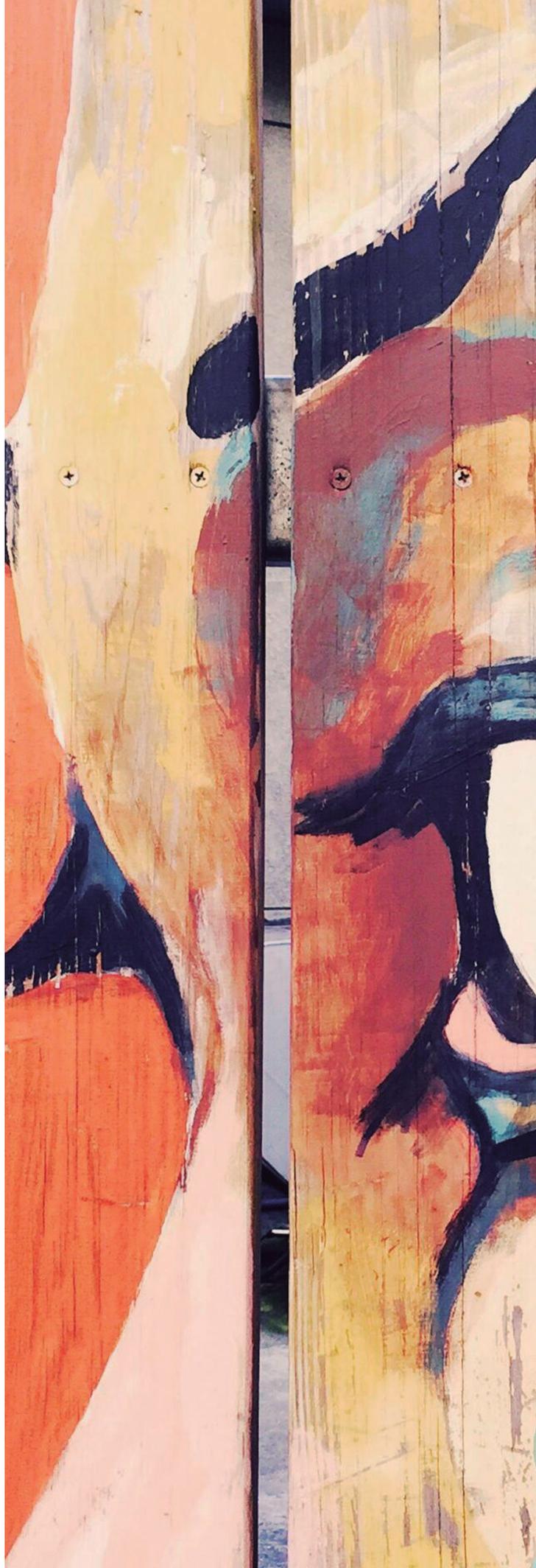
Por Esperanza Salomón
Voluntaria de Cáritas Madrid

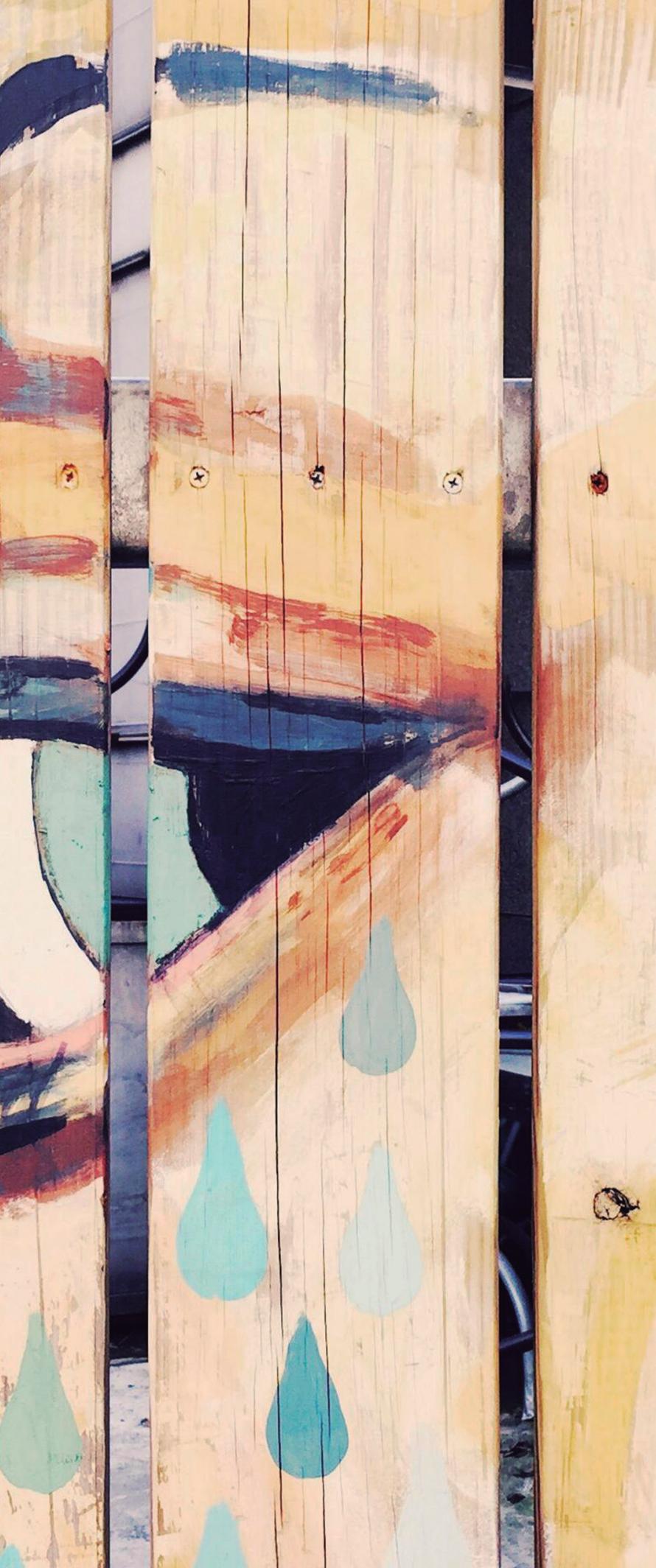
APENAS tiene 20 años. Habla despacio, pausadamente. En sus ojos se adivina su pureza, su inocencia, te mira directamente a los ojos. Siempre sonrío. Su melena abundante y zaína cubre sus hombros.

Es suave el tono de su palabra. Hace muchas preguntas para conocer, para informarse. Seguramente tiene un pasado doloroso y triste que desconozco, pero la cautela me aconseja que debo tener paciencia para que sea ella la que voluntariamente se desahogue y te haga partícipe, o no, de sus preocupaciones, de sus temores. Es un camino arduo, lleno de accidentes que permitan llegar a un punto donde la confianza relaje sus miedos y perciba que se encuentra en zona segura, donde todo lo que transcurre es para cuidar, proteger, acoger y sanar.

Cada historia es una experiencia desgarradora que nos hace ser más agradecidos con lo que nos rodea y ver que hemos tenido mucha suerte. Que es un privilegio poder ayudar a otros a sentirse mejor, a no perder la esperanza, a creer en el ser humano y a poner un halo de optimismo cuando todo a su alrededor le pide tirar la toalla.

Mañana de nuevo sale el sol y se abre una nueva oportunidad de mejorar nuestro camino alcanzando esa mano tendida. 





Desde mi rincón

Lágrimas

Por Santos Urías

Buscaba, como quien busca una tabla de salvación, un punto al que aferrarse, una playa donde rasgar la arena. El viento de la vida la había zarandeado como a una marioneta con las cuerdas enredadas, incapaz de articular un movimiento; parálisis para un alma en pedacitos. Buscaba y la palabra es sanadora: escupir cada gramo de dolor y de angustia, el verbo hecho sangre, desnudo y dando pinceladas como en un cuadro de Picasso. Al final, las lágrimas; o al principio, da lo mismo. Lágrimas necesarias; lágrimas de sal y de locura; lágrimas que van al centro y que permiten sanar las primaveras. Sumergir tus ojos en el baño del espíritu para poder renacer, como en un bautismo, en el silencio y en el abrazo. Hay llantos tan humanos y llantos tan divinos. Es necesario estar cerca: cerca los unos de los otros, cerca de Dios. Un Dios que se conmueve, compasivo y misericordioso. Si miras algunas noches, verás sus ojos parpadeando, con el sabor eterno de las estrellas y su llanto junto al tuyo, el llanto derramado del buen Dios. 

Cuidar la 'Casa Común', también en Navidad

Por la Comisión de Ecología Integral de Cáritas Madrid

Desde hace días, estamos inmersos en el período del año en el que se nos somete a una mayor presión consumista.

HACE AÑOS, el pistoletazo de salida de las compras navideñas estaba en el entorno de recibir la *paga extraordinaria de diciembre*. Ahora el inicio se ha trasladado a los primeros días de noviembre con la adhesión a la costumbre del *Black Friday*. Y luego empalmamos con las compras de Navidad, Reyes y las rebajas de enero. En estos tres meses el ambiente, reforzado por una publicidad más intensa, nos empuja a comprar compulsivamente cosas que muchas de ellas, realmente, no necesitamos.

Esto no significa que comprar sea malo pues la vida es un continuo fluir que requiere conservación y renovación de muchas cosas que nos rodean, incluso, la adaptación a los avances de todo tipo que nuestro mundo de hoy nos proporciona. Pero deberíamos tener por norma de cómo actuar en este tema, cada uno de los que integramos Cáritas, los mensajes que continuamente nos viene enviando el papa Francisco en sus documentos y alocuciones y que se podrían resumir en este párrafo de su Encíclica *Laudato Si'*:

La situación actual del mundo «provoca una sensación de inestabilidad e inseguridad que a su vez favorece formas de egoísmo colectivo... Mientras más vacío está el corazón de la persona, más necesita ob-

jetos para comprar, poseer y consumir... Por eso, no pensemos solo en la posibilidad de terribles fenómenos climáticos o en grandes desastres naturales, sino también en catástrofes derivadas de crisis sociales, porque la obsesión por un estilo de vida consumista, sobre todo cuando solo unos pocos puedan sostenerlo, solo podrá provocar violencia (204).

Si nos centramos en aspectos de este consumismo, uno de los que produce más escándalo en estos días es la injusticia de que existe un derroche de comida que se tira, al mismo tiempo que hay familias que necesitan donaciones de los bancos de alimentos. Y, además, no es la misma calidad la de la primera que, normalmente, los «no perecederos» de los últimos.

Otro tanto se puede decir de la ropa y los aparatos de telefonía e informática. Aquí es decisivo el denominado «efecto moda». En los contenedores de ropa de Textil Empleo, aparecen continuamente piezas de ropa que todavía tienen la etiqueta de compra, signo de que se

han desecho de ellas sin haber sido usadas. O en el caso de los móviles, cuántos hogares tienen aparatos arrinconados en un cajón que hacen su función perfectamente, pero que han sido sustituidos solo por disponer del último modelo.

Y aquí surge la pregunta: ¿yo cómo actúo? Todos somos sensibles a las ofertas que vemos en los escaparates de las tiendas y en los expositores de los hipermercados. Pero, movidos por el espíritu de la Navidad, seamos solidarios con los más desfavorecidos siendo austeros en nuestras vidas; liberémosnos del consumismo; planifiquemos nuestras compras de acuerdo con nuestras necesidades reales y, en el caso de los alimentos, compremos los que vayamos a aprovechar, pero teniendo en cuenta la fecha de caducidad para no tener que tirar alimentos caducados o estropeados. Con nuestro testimonio, seremos sembradores de estos valores de solidaridad y austeridad en el círculo familiar y de amistades. 



Navidad es estar cerca

Por María Calderón

Psicóloga colegiada n.º M-23777

Pero ¿qué pasa cuando no lo estás? Cuando una frontera, un mar, un océano, cuando miles de kilómetros te separan de poder tocar y abrazar a las personas a las que quieres.

SEGURAMENTE ESTARÁS PENSANDO que ahora, en estos tiempos, con todo lo que ha avanzado la tecnología, con el teléfono y las videollamadas, estamos más conectados que nunca y es cierto, no te lo voy a negar, pero, a veces, la mayoría de las veces, y más en estos momentos, no es suficiente.

En esos días, en esas fechas de encuentro, de nostalgia, necesitamos volver a notar ese calor que desprende esa mano que tantas veces nos ha sujetado o a la que tantas veces hemos sujetado nosotros; volver a acariciar ese rostro envejecido por los años o ese rostro lleno de inocencia al que tuvimos que dejar siendo bebé y que poco a poco va volviéndose niño; volver a ver reír con esa carcajada y risa contagiosa; volver a secar esas lágrimas, consolar con tus silencios y acercar un pañuelo; volver a escuchar esa historia tantas veces contada, volver a oler esa comida típica mientras se prepara lentamente en el fuego; volver a apoyar tu cabeza sobre ese hombro, volver a abrazar y refugiarte, durante unos segundos, en esos brazos que te reconfortan y parecen decirte: «Estoy aquí».

Sentir, acariciar, reír, consolar, escuchar, oler, sostener, abrazar...

Este año, 281 millones de personas migrantes¹ pasarán sus navidades lejos de sus países, de sus casas, de sus familias, de sus seres queridos.

Migrar es un proceso duro, complejo. Migrar es un viaje que empieza mucho antes del momento de salir y termina mucho después de llegar a tu destino. Migrar es decir adiós, porque, aunque a veces se pronuncie en voz alta y con un nudo en la garganta un «hasta pronto», se sabe que es posible que ese hasta pronto tarde muchos años en llegar o, quizá, no llegue nunca. Migrar es enfrentarte a muchos desafíos físicos y emocionales, es atravesar mares en frágiles barcos, fronteras escondidos en camiones, desiertos a pie... Migrar es sentir miedo, es hacer duelos. Migrar es incertidumbre, sentirse solo en muchos momentos. Migrar es, como hicieron María y José, ponerte en camino huyendo o buscando algo mejor. Es guardar parte de tu vida en una pequeña maleta y mucha otra parte en tu corazón. Migrar es acordarte todos los días de los que se quedaron ahí y de los que perdiste en el camino. Es vivir un poquito aquí y un poquito allí.

En estas fechas en las que la Navidad es estar cerca, miremos, entendamos, sintamos, abracemos a esas personas que estos días no pueden estar cerca de las personas que quieren. Mirémoslas con el cariño y la admiración que merecen, entendámoslas desde sus anhelos y deseos, sintámoslas de una manera profunda que conmueva y abracémoslas con brazos que reconforten y que parezcan decirles: «Estoy aquí». 

¹Según datos de la OIM del 2020.



«La casa»

o vino a los suyos y los suyos no le recibieron

CRÍTICA DE LA PELÍCULA «LA CASA»

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano

«La casa» es una delicia y, como los perfumes buenos que vienen en frascos pequeños, desarrolla toda una historia en 83 minutos. Por suerte o por desgracia te resultará inevitable sentirte identificado con el relato, o porque te ha tocado pasar por la muerte de tus padres o porque tienes la certeza de que en algún momento tendrás que pasar por semejante trance.

Toda la trama se desarrolla en una casa: la casa del padre, una casa valenciana de veraneo, una casa construida para ser compartida por la familia; el padre construyó una valla, cavó un huerto, hizo una piscina, puso mimo en cada una de las cosas y detalles. Lo hizo para los suyos, pero los suyos no vinieron.

En la película el padre está muy presente, inevitablemente, en cada rincón de la casa porque los hijos, congregados alrededor de su muerte, perciben el espíritu de su padre.

Reunidos en torno a la casa a la que dejaron de ir, comienza el terrible paso de repartir las cosas, de qué se

lleva cada uno, de qué hacemos con la casa y este reparto es directamente proporcional a los reproches acumulados durante años lejos de la casa y lejos del padre.

El cenit de la película llega cuando tras abrazarse, abrazos de más de siete segundos, recuerdan el día que se les preparó la casa, la piscina, la barbacoa, la fiesta y no vinieron. El padre esperaba frutos y recibió agradecimientos. Y ese momento funciona como catarsis para los tres porque el padre siguió y siguió preparando la casa, aunque no todos vinieran. Porque lo importante no era la casa, sino que vinieran. Sino el amor callado y silente del hombre mayor al que siempre le costó expresar sus sentimientos pero que los manifestaba con las manos. El hombre antiguo que sabía que los mejores frutos eran sus hijos.

Desde ese momento lo importante no es la casa, que pueden dejar atrás, sino la familia y el legado del padre impregnado en su piel.

Una película en la que predomina lo agrisulce, genialmente tratado, con una referencia al pasado que nos constituye como personas y que es fundamental para comprender lo que somos en el presente.

El valor de la familia, el aprecio por las cosas que verdaderamente importan.

Vino a los suyos y los suyos no lo recibieron..., pero a los que lo recibieron, a esos, recibirán el ciento por uno. 



«LA CASA»

Año: 2024 Dirección: Álex Montoya Guion: Joana M. Ortueta, Álex Montoya y Paco Roca Música: Fernando Velázquez Reparto: David Verdaguer, Olivia Molina, Luis Callejo, Jordi Aguilar, Marta Belenguer, Miguel Rellán.



Meloso de ternera sobre puré de boniato y lombarda

Para la familia y su invitado especial (4 personas)



Proceso de preparación:

SUAVE Y BLANDO, COMO UNA CARICIA o un abrazo. Así es la textura del meloso de ternera, que nos recuerda precisamente a este tiempo de abrazos, cercanía y caricias que ahora vivimos, la Navidad. Por eso, desde Carifood nos proponen para estas fiestas el meloso de ternera al que acompañar con el sabor dulce del boniato y la ligereza de la lombarda.

Un plato contundente y nutritivo cuyos sabores cálidos y dulces y sus colores naranjas, ocre y morados nos recuerda también al Adviento, donde se respira un ambiente hogareño de luces y esperanza. Así, da gusto celebrar 'cerca' la Navidad.

Ingredientes:

- 1 kg de cañón de ternera
- 500 g de lombarda
- 500 de boniato
- 100 g de pasas
- 100 g de piñones
- 2 cebollas rojas y 3 dientes de ajo
- 3 zanahorias, 1 tomate, 1 puerro y apio
- 1 vaso de vino tinto
- 2 hojas de laurel, 3 estrellas de anís y 1 palo de canela
- Jengibre natural
- Aceite de oliva, sal y pimienta negra
- Mantequilla
- Brotes verdes o similar para decorar

1. Salpimentar el cañón.
2. Marcar en aceite a fuego fuerte por todos los lados; una vez sellado apartar.
3. Cortar la verdura.
4. Incorporar las verduras y especias al gusto.
5. Rehogar la verdura hasta que poche.
6. Incorporar el cañón, agregar el vino tinto y dejar evaporar el alcohol.
7. Añadir agua hasta que cubra y cocinar a fuego medio aproximadamente una hora y media.
8. Una vez ya cocinado, desmigalar en caliente con la ayuda de un tenedor; y apartar.
9. Elaboración de la salsa: se puede triturar todo bien o colar con un colador (a gusto); reducir y ligar si fuera necesario; incorporar una parte para mezclar con el meloso y la otra parte para salsear.
10. Asar el boniato a 170 grados entre 40 y 50 minutos, pelarlo, agregar aceite de oliva extra virgen, sal y un poco de caldo de verduras, hasta obtener el puré deseado.
11. Cortar la lombarda en juliana, blanquear con agua y sal para obtener un color bonito y escurrir; rehogar en una nuez de mantequilla los piñones y, cuando estén dorados, añadir las pasas y la lombarda y salpimentar al gusto.
12. En un timbal poner el puré primero, a continuación, el meloso, salsear; poner encima la lombarda y decorar con brotes verdes.

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 

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.

Miradas que traspasan la realidad y el corazón

Así han sido las miradas de las personas que han ganado el III Concurso de Fotografía Social que hemos organizado un año más en Cáritas diocesana de Madrid, coincidiendo con la celebración de la Jornada Mundial de los Pobres.

Gracias a las miradas de Aisha, Covadonga y Joy, por ver, mirar y observar lo que nos rodea y hacerlo ver a los demás.



Y miramos. Y vemos. Dos mujeres de gris sobre fondo rojo. Caminan con el peso gris de la desesperanza o la desolación, pero caminan hacia delante, presurosas. Y pasan ante una puerta roja que las enmarca. No, no las enmarca, las acoge. Es, nos decía Aisha, su autora, el reflejo de cómo, cuando alguien está mal, cuando se apaga su alegría, puede encontrar una puerta a la que llamar que ponga el color de la esperanza y el amor en su vida. Es la foto ganadora.



Volvamos a mirar ahora para ver dos realidades que se confunden y que suceden en un mismo espacio y tiempo. Un escaparate de una tienda donde se venden colchones con la promesa de tener un descanso reconfortante que hará que nuestros sueños se cumplan; a este lado, tras el cristal, en la calle, vemos a un hombre durmiendo en la acera entre cartones, junto al colchón de los felices sueños. ¿Cómo serán sus sueños si hace frío, si el suelo es duro, si no te ve nadie? Covadonga, su autora, nos dice que, observando con atención, vemos cómo la realidad de las contradicciones y la desigualdad se nos revela en cada esquina de Madrid.



Y echemos un vistazo a la última fotografía finalista. Triunfal, como este reconocimiento, vemos a un hombre que en medio de una avenida alza un carro de la compra que sostiene con una mano. Vació, parece. Pero bien en alto. En la otra mano, junto a la cadera, solo lleva un cartón de huevos. Pero se alza en victoria. «El Superpoder» se titula el retrato de Joy, un contrapicado que hace ver a la persona como un héroe. Porque a veces la pobreza puede ser mostrada y, al mismo tiempo, derrotada.

¿Queréis entradas gratis para el cine, teatro...?

Haced estos pasatiempos junto con vuestros compañeros del proyecto o vicaría y enviadnos los resultados a comunicacion@caritasmadrid.org. Ganará el que antes los envíe, correctamente.

¡Suerte!

Adivinanza

«Nací en una cueva, pero soy un rey,
tengo por corona paja y un buey.
Mis padres son pobres, no tengo poder,
pero el mundo entero me viene a ver.
¿Quién soy?»

Sopa de Letras del Belén

```

XCREYESMAGOSBFADFTCFIIGDO
LAUFUYZZFTXDMFGASPARPBUVQ
PGFPNFFGBGJHMIRVAOKNQPTFG
NJMPMHGOJTYXHYRIVAGABUNDO
MMVBAL TASARGURQRYWQGIERDS
TRPASTORESFXHIJGAZIVUJFMT
NFNMGMBSSBNNJNEEGIFGLORIA
ABOVGDYFVZPYSCRNNVDIALBDJ
VGXIPXRWAE LJQIUMGQYFRDASS
IALIHUKIMPOOVESANLYAWTKRK
DVYUGPSROQINONARQBCAMELLO
AYWIROROZAWTBSLIBNVGFBLIJ
DVFHCLVUKESXOEAVPUUOUJA
WNVDRAAOYKPNIANEKTLMYXNEF
LZSCDXNTNPPORTALTKLYMBILY
EFEPTOGJCHPRPCPHWLMKEKRN
NGSZYVEOROGSFAKSLXBXPUGU
FFTVKLEAFIPXHZDLVCS SSJNM
PPRZUJCGNACIMIENTOTDZLEXO
JDEMOAATMVZYVKJPESBRESRC
RNLUZFEYACCHCNLDZEVMPUMU
FCLLZXZZYSANJOSEDHPOASSOV
LRAAEHPXYFUFPCOGGRMELCHORE
RWFODNZDAKTRZZNNZCFFTUNT
HTADWZEUWLEXVPMRRRSWKFUAJ
  
```

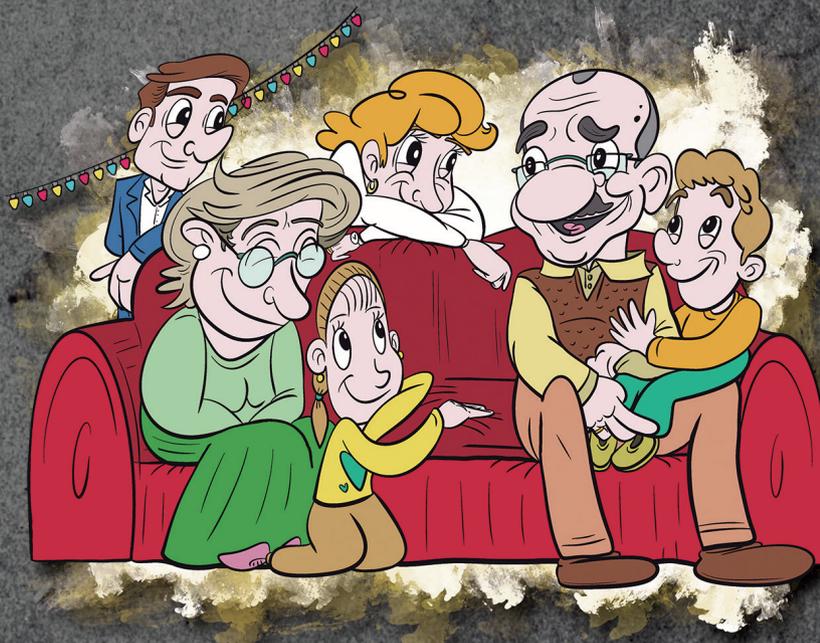
Palabras a buscar:

NACIMIENTO
NINOJESUS
BALTASAR
BUEY
JERUSALEN
CAMELLO
NAVIDAD

ESTRELLA
PASTORES
REYESMAGOS
OVEJA
INCIENSO
MULA

SANJOSE
MELCHOR
VAGABUNDO
ANGEL
MIRRA
PAZ

VIRGENMARIA
GASPAR
PESEBRE
PORTAL
ORO
GLORIA



FLASH ACTUALIDAD

Unas Navidades 'cerca' de la infancia

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 480 menores quienes a partir del 23 de diciembre y hasta el 7 de enero disfruten de actividades lúdicas y educativas, talleres, visitas culturales y juegos. En total son 9 colonias, la mayoría con la colaboración del Programa CaixaProinfancia de la Fundación 'la Caixa'.



Un canto a la Navidad: III Festival de Villancicos

Cantar es poner música, color y vida a un mensaje. Cantar villancicos es una manera de cantar a la Navidad, de anunciar con júbilo el nacimiento de Jesús y con él, el de un tiempo nuevo donde estar cerca de quienes nos necesitan.

Por eso en Cáritas diocesana de Madrid hemos celebrado un año más nuestro Festival de Villancicos, en la parroquia de San Juan de la Cruz, donde han participado los diferentes proyectos, servicios y vicarías. Los grupos han puesto diversión, color y tono navideño a su labor social cantando villancicos con la letra modificada para hablarnos de cómo es el acompañamiento en cada uno de los centros.



Una Navidad diferente para los más jóvenes

Si tienes entre 18 y 26 años, Cáritas Madrid te invita a pasar un fin de semana en buena compañía y en plena naturaleza en La Hiruela. Se trata de un Encuentro Navideño en plena Sierra de Madrid, del 20 al 22 de diciembre, para que las y los jóvenes compartan tiempo de reflexión, de convivencia y de aprendizaje mutuo. Las personas interesadas tienen más información e inscripciones en la web, o en el qr.

Se organizarán diferentes actividades, entre ellas, una sesión de observación de estrellas, la elaboración de un nacimiento ecológico o la celebración del cuarto domingo de Adviento.

Esta actividad está organizada por las parroquias de La Hiruela y La Puebla, la Delegación de Jóvenes, Cáritas diocesana de Madrid, la congregación de los Clérigos de San Viator y Fundación *Laudato Si* con el apoyo de los ayuntamientos.



«La riqueza está en el gozo de ayudar a otros»

Así nos lo decía este año el arzobispo de Madrid, el cardenal José Cobo, durante la celebración de la VIII Jornada Mundial de los Pobres, este año con el lema 'La oración del pobre sube hasta Dios' (Si 21,5), durante la celebración de una Eucaristía en la Almudena.

En su homilía, el arzobispo reflexionó sobre la presencia de Dios en la vida de las personas más vulnerables y el papel central que desempeñan los pobres en la Iglesia como maestros de fe y humanidad.

En distintos momentos de la Eucaristía participaron también diversas personas que atendemos en los diferentes proyectos sociales de la Iglesia de Madrid.





Quiero ayudar a las personas y familias más necesitadas. Puede ser por BIZUM 33645 o accede al QR para una transferencia



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



2025 Juntos abrimos camino a la esperanza



2025 Juntos abrimos camino a la esperanza

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



Quiero ayudar a las personas y familias más necesitadas. Puede ser por BIZUM 33645 o accede al QR para una transferencia



NAVIDAD ES
**estar
cerca**

