

# Compromiso Solidario

Nº 119 Publicación de Cáritas Madrid Octubre 2025



## Soñar, no al alcance de todos

«Tenemos que fomentar los relatos  
positivos de cómo nos enriquecen  
las personas que llegan a nuestro país»

Caminando con la juventud

Cuidarse desde dentro hacia afuera





## PORTADA

Soñar, no al alcance de todos

## CARTA DEL DIRECTOR página 3



### REFLEXIÓN página 4

«Que nadie que se acerque a Cáritas se vaya sin sentirse escuchado, acompañado y respetado en su dignidad»

Comenzamos un nuevo curso con la certeza de que Dios nos regala otra oportunidad para servir mejor a quienes más lo necesitan.

Por Javier Ojeda



### RADIOGRAFÍA SOCIAL página 6

«Personas sin hogar: personas con sueños, vida, derechos, emociones y esperanza»

Esta afirmación forma el lema de la Campaña de las personas sin hogar 2025. Un lema que nos habla de personas que han perdido el acceso a los derechos más esenciales. Un lema que nos habla de PERSONAS.

Por María Elena Ayuso



### REPORTAJE página 8

Sueños, no al alcance de todos

Hablamos con Marisa, Edgar, Ajuub y Leydi en CEDIA, el centro de Cáritas Madrid donde se ofrece escucha, acogida y descanso a personas que han perdido su hogar.

Por María Ángeles Altozano



### ENTREVISTA página 12

«Tenemos que fomentar los relatos positivos de cómo nos enriquecen las personas que llegan a nuestro país»

Hemos celebrado la 111ª Jornada Mundial del Migrante y del Refugiado, por eso nos encontramos en la sede de Cáritas Madrid con Rufino García Antón, delegado episcopal de Movilidad Humana.

Por María José Álvarez López



### REFLEXIÓN página 15

Caminando con la juventud

La juventud siempre es una etapa donde caminamos con fuerza, sueños e incertidumbres. Acompañarla es un reto y una oportunidad para aprender juntos.

Por Laura Menéndez



### HOMENAJE página 16

Flores: entre lo efímero y lo bello, un gesto de amor que perdura

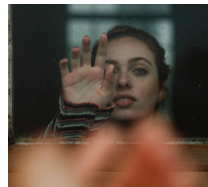


### OPINIÓN página 17

Carrilero

Desde mi rincón

Por Santos Urías



### BIENESTAR página 20

Cuidarse desde dentro hacia afuera

Cuando aprendemos a cuidar todos los aspectos de nuestra vida, a ser amables con nosotros mismos y a reconocer nuestras propias necesidades, las piezas del rompecabezas finalmente encajan.

Por María Bianca Trache



### CINE página 21

«Votemos»

O cómo abrir la caja de Pandora

Todos somos personas encantadoras hasta que alguien decide abrir la caja y desata la madre de todas las batallas: etiquetas, prejuicios, miedos atávicos, comentarios rastreros, insultos y desprecios.

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano



### ECOLOGÍA página 22

¡Tiramos a la basura más de un millón de toneladas de alimentos!

El desperdicio anual de alimentos es una herida abierta que trasciende lo económico para convertirse en una crisis ética. Es la manifestación más palpable de la «cultura del descarte» que el papa Francisco denunciaba en su encíclica *Laudato Si'*.

Por la Comisión de Ecología

Integral de Cáritas Madrid

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, Mario Alcudia Borreguero, Óscar Torres Martínez, María Ángeles López y Juan José Palacio Ascanio  
Fotografías: Toni Blázquez Jiménez y Archivo Cáritas Madrid

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

**UN NUEVO CURSO** se abre ante nosotros lleno de las alegrías, encuentros, retos y desafíos que conlleva la misión que tenemos encomendada. Miramos al frente con la paz y seguridad que nos da la certeza de que no estamos solos, nos guía y acompaña en nuestra tarea el Espíritu de Dios que es fuente de fortaleza y consuelo en nuestras limitaciones.

Recién empezado el curso nos sorprende y sobrecoge la noticia del fallecimiento de don José Antonio Álvarez, obispo auxiliar y vicario general de la diócesis de Madrid. Persona entrañable, siempre cercana y acogedora, con una vida entregada a regalar la belleza del Evangelio a todos. Nos ayudan a salir del estado de *shock* en el que nos vimos sumergidos por el suceso las palabras de don José Cobo en la homilía de la misa celebrada por el eterno descanso de don José Antonio: «La verdadera vida brota en la capacidad de dejarnos transformar por Dios».

En septiembre recibimos la carta pastoral de nuestro arzobispo para el nuevo curso que nos da luz para nuestro caminar. En el inicio nos recuerda que «todo lo que preparamos y hacemos tiene a Cristo como fuente y meta»; continúa recordándonos «que somos una iglesia que no huye de la realidad y que camina con el Espíritu». La carta sigue desgranando en su primera parte los fundamentos en los que se apoya nuestra vida cristiana y, en la segunda parte, concreta las líneas de trabajo para este curso.

Para el curso 2025-26, Cáritas diocesana de Madrid quiere poner el acento en tres líneas estratégicas. Serán desarrolladas durante este primer trimestre por el equipo directivo para posteriormente ser trabajadas por todos a lo largo del año. Con la primera de estas líneas pretendemos que todos crezcamos en alinearnos en la misión, visión y formas de actuación. La segunda es poner el foco en la capilaridad de la acción de Cáritas —cercanía, escucha y calidad en el acompañamiento del territorio—. Finalmente queremos crecer en el orgullo de pertenencia de las personas que trabajan en Cáritas Madrid, tanto voluntarias como contratadas. En toda nuestra acción siempre transmitiendo la alegría del Evangelio.

En el mes de noviembre tendremos la presentación del informe sobre exclusión y desarrollo social, más conocido como Informe FOESSA, tanto en el ámbito de España como en el específico de la Comunidad de Madrid. Es oportuno recordar las palabras de nuestra secretaria general, Pilar Algarate, en las que afirma que el Informe FOESSA es mucho más que un diagnóstico técnico: «es una herramienta social y pastoral que nos desafía a mirar la realidad con ojos limpios y corazón abierto. Los datos nos interpelan, los rostros nos conmueven, la fe nos moviliza».

En el mes de febrero tendremos un encuentro de toda la familia de Cáritas Madrid, que estamos preparando con mucho cariño e ilusión, para profundizar en algunos temas que nos afectan y disponer de un tiempo y un espacio para confraternizar y compartir alegrías e inquietudes.

Termino con unas palabras de la ya citada carta pastoral del cardenal José Cobo, muy adecuadas para ayudarnos a vivir en este mundo un tanto polarizado, donde no siempre la dignidad y el respeto a las personas es lo primero y que está inundado de guerras crueles, inútiles e injustas:

«La indiferencia o el pesimismo no son actitudes cristianas. Es muy importante no olvidar este año la oración continua por la paz en el mundo».

Un abrazo agradecido,

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







«Que nadie que  
se acerque a  
Cáritas se vaya  
sin sentirse  
escuchado,  
acompañado  
y respetado  
en su  
dignidad»

REFLEXIÓN EN RELACIÓN  
A LA CARTA PASTORAL  
2025-2026

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



## QUERIDAS AMIGAS Y AMIGOS DE CÁRITAS:

Comenzamos un nuevo curso en nuestra diócesis de Madrid con la certeza de que Dios nos regala otra oportunidad para servir mejor a quienes más lo necesitan. No partimos de cero: venimos de mucho bien compartido, de heridas acompañadas y de rostros concretos que siguen reclamando cercanía. La carta pastoral de nuestro arzobispo, José Cobo, nos anima a vivir este tiempo como discípulos que caminan juntos, abiertos a lo que viene con esperanza, dejándose guiar por el Espíritu y poniendo cada don al servicio de los demás. Esta es, también, nuestra vocación en Cáritas.

La carta comienza con una llamada clara a vivir una esperanza encarnada, una esperanza que toca vida: no podemos huir de la realidad ni encerrarnos en ella. Es una realidad que a veces duele. Duele acompañar el papeleo de quien migra buscando una vida mejor y encuentra puertas cerradas, duele la soledad de nuestros mayores, la ansiedad de tantas familias que no pueden vivir en un hogar digno, los jóvenes que no encuentran un trabajo decente. Quizás lo más fácil sería mirar para otro lado. Pero ¿no es ahí donde Jesús sigue esperando nuestro abrazo?

También nos habla de caminar como familia, como una comunidad que cuida, se cuida y discierne. No vamos solos. Por eso en Cáritas deseamos reforzar la presencia en el territorio, trabajar codo con codo con las parroquias y comunidades, cuidar los equipos, tejer alianzas con otras realidades diocesanas y sociales, y hacer de la caridad un pilar básico de la vida eclesial. No somos un «servicio paralelo», sino el corazón mismo de la misión de la Iglesia, allí donde hay sufrimiento y necesidad. La caridad no es opcional: es constitutiva de lo que somos, de nuestra corresponsabilidad bautismal. Por eso sabemos que la misión no es de unos pocos, de un grupo concreto, es de toda la comunidad. En Cáritas eso se vive de forma palpable: en quienes regalan tiempo, quienes ponen su trabajo, quienes dan su apoyo económico discreto y constante. Juntos tejéis, día a día, esa Iglesia que quiere estar cerca del dolor y construir justicia y dignidad.

Me parece también muy inspiradora la insistencia en la esperanza activa. No basta soñar. Hay que embarrarse las manos, mantener la alegría, tener paciencia en procesos largos y osadía para cambiar estructuras que oprimen. ¿Qué cuenta en la vida? Un gesto, una mirada, un

«La carta pastoral de nuestro arzobispo, José Cobo, nos anima a vivir este tiempo como discípulos que caminan juntos, abiertos a lo que viene con esperanza, dejándose guiar por el Espíritu y poniendo cada don al servicio de los demás. Esta es, también, nuestra vocación en Cáritas»

proyecto compartido, saber escuchar, estar junto al que sufre. En todo eso está el Evangelio hecho vida, y no hace falta más.

Amigas, amigos: leo la carta y siento que Dios pone en nuestras manos una parte de su Reino. Nada de lo que hacéis es inútil, ningún esfuerzo se pierde. Cada gesto, cada euro donado, cada rato entregado, cada puerta abierta, es semilla de un mundo nuevo, donde nadie queda fuera.

Os invito a leer esta carta pastoral con el corazón abierto. En sus páginas encontraréis un aliento que nos recuerda que nuestro trabajo no es en vano, que cada esfuerzo, cada gesto de servicio, cada euro donado, cada hora entregada al voluntariado es parte de algo mucho mayor: el Reino de Dios que se abre paso en medio de nuestras ciudades.

Permitidme acabar con un deseo: que este curso pastoral vivamos con más convicción nuestra misión de ser signo de la esperanza de Cristo en el mundo; que nadie en Madrid se sienta solo ante la necesidad; que Cáritas, en todas las parroquias, comunidades, proyectos, seamos la mano tendida de la Iglesia y la casa donde el pobre es primero. Os pido que este curso volvamos a lo básico: escuchar, acompañar procesos, defender derechos, tejer comunidad y celebrar la fe que nos mueve.

Gracias, de corazón, por vuestra entrega. Que María de la Almudena nos sostenga en el servicio.

Con afecto, gratitud y mi oración. 





# «Personas sin hogar: personas con sueños, vida, derechos, emociones y esperanza»

*Por María Elena Ayuso  
Secretaría Técnica de FACIAM*

«Sin hogar, pero con sueños, vida, derechos, emociones y esperanza»

Estas dos afirmaciones forman el lema de la Campaña de Personas sin Hogar 2025. Un lema que nos habla de personas que han perdido el acceso a los derechos más esenciales. Un lema que nos habla de PERSONAS. Una doble mirada a una realidad que no podemos ignorar.

CUANDO HABLAMOS de personas sin hogar, estamos hablando de personas que no han tenido acceso a un derecho esencial o que lo han perdido en el transcurrir de su itinerario vital y que, por ello, y de manera encadenada, han llegado a la situación de calle o desamparo. Derecho a una vivienda adecuada, derecho a tener un trabajo decente, derecho a una salud física y mental adecuadas, derecho al acceso a la Administración, derecho a la participación política y social, derecho a la protección social, derecho a la intimidad. Todos estos derechos interdependientes, porque si perdemos solo uno podemos perder el resto.

Dichos derechos deberían ser nuestro ideario si queremos una sociedad que nos permita a todas las personas



vivir una vida buena y con dignidad. Un modelo de sociedad al que no podemos renunciar, al que no podemos hacerle rebajas. Debe serlo para todas las personas. Un modelo de sociedad que no se garantiza solo, que no se sostiene solo, que necesita que creamos en él, que lo defendamos y lo reclamemos.

## VÍNCULOS QUE TRANSFORMAN: NO NOS LIMITEMOS A ASISTIR, DEJÉMONOS AFECTAR

La otra mirada que nos sugiere el lema de la campaña nos lleva a considerar que las personas que han perdido los derechos antes mencionados tienen, como cualquier persona, su camino interior, sus emociones y esperanzas que deben sustentarse, a pesar de las bajas expectativas, con certezas, con un espacio estable para vivir o con una red social y familiar de apoyo.

Es aquí donde nos reconocemos como parte de una comunidad que se atreve a mirar, a acercarse, a sostener. Porque nadie puede hacer el camino de la vida en soledad. Necesitamos la complicidad de otros corazones, la calidez de una comunidad que no se limite a asistir, sino que se implique, que se deje afectar, que sepa acompañar.

Las personas que atraviesan situaciones de sinhogarismo necesitan vincularse, crear un espacio donde poder descansar su confianza sin miedo. Un vínculo, en su situación, es más que un recurso: es una relación que cura, una relación que transforma. Crear vínculo es escuchar sin juicio, llamar por el nombre, sostener sin pedir nada a cambio. Las personas sin hogar no solo necesitan derechos garantizados, también necesitan vínculos humanos que les recuerden que todavía pertenecen, que aún forman parte.

## DATOS QUE ALARMAN: LA ATENCIÓN A PERSONAS SIN HOGAR CRECE UN 55 % EN DOS AÑOS

Para ilustrar esta realidad actualizamos algunos datos publicados hace poco más de un mes. Son los resultados de la encuesta del INE sobre centros y servicios de atención a las personas sin hogar realizada en 2024. Los porcentajes son verdaderamente alarmantes. La encuesta confirma que la atención al sinhogarismo en España ha crecido de manera significativa. Las personas mayores de 18 años que se alojaron de media cada día en centros de atención en 2024 han sido un 55,7 % más que en 2022. Los centros específicos para personas migrantes ofrecieron casi el doble de plazas que en 2022. En total, España contó con un 17 % más de centros que en 2022. De ellos, el 26,1 % se dedicó exclusivamente a atender a población migrante. Se confirma, por tanto, que la aten-

«Aspiremos a un modelo de sociedad que no admita rebajas. Un modelo de sociedad que no se sostiene solo, que necesita que creamos en él, que lo defendamos y lo reclamemos»

ción al sinhogarismo en España ha crecido de manera significativa, especialmente entre la población migrante que concentra gran parte del aumento de plazas y de la demanda.

Ante esto, creemos que es urgente asegurar una acogida digna, con recursos específicos y sostenibles, que vaya más allá de la emergencia y facilite procesos reales de integración. Mientras numerosos organismos estatales e internacionales muestran la indiscutible relación entre la tendencia positiva de la economía española y el sostenimiento del bienestar gracias a la población extranjera, la brecha de pobreza sigue incrementándose.

Otro dato relevante: el 24,6 % de las plazas de alojamiento fueron ocupadas por mujeres, lo que muestra la urgencia de reforzar los dispositivos de atención con perspectiva de género. Además, el 7,4 % de los centros se especializa en mujeres víctimas de violencia de género. Creemos necesario reforzar la red de atención con recursos especializados que reconozcan sus realidades concretas como la violencia de género, la sobrecarga de cuidados, la maternidad en contextos de exclusión y las violencias cruzadas que enfrentan las mujeres migrantes.

Con todo, la encuesta evidencia que los centros de atención siguen siendo un pilar fundamental: no solo por la magnitud de plazas y servicios básicos (alojamiento, alimentación, información y acogida), sino también porque son la primera puerta de entrada para acompañar a las personas y proteger sus derechos. Y aquí otro dato que destacamos sobre el papel fundamental del voluntariado, que representa casi el 43,5 % de los recursos humanos. Las administraciones públicas tienen el reto de enfrentar esta realidad a través de la mejora del acceso a derechos como la vivienda, el padrón, la salud, la protección social, y la integración de las personas migrantes.

Acepta el reto tú también: para, acércate, actúa, como ciudadano o ciudadana, como voluntario o voluntaria de algún proyecto, como integrante de la comunidad en la que interactuamos y nos sostenemos unos a otros. 



# Sueños, no al alcance de todos

Por María Ángeles Altozano

## ¿ES EL HOGAR DE TUS SUEÑOS COMO ANUNCIAN LAS INMOBILIARIAS?

El hogar de los sueños de la mayoría de las personas dista mucho de los anuncios de viviendas, a precios inalcanzables, que se han convertido en un bien escaso y solo para unos pocos. La vivienda es un problema, sin duda. El sinhogarismo, es otro, que va más allá de no poder acceder a una casa o pagar una habitación, o tener donde resguardarse del frío. No tener hogar es no tener un lugar seguro y, sobre todo, un espacio en el que contar con el amor y el afecto de otros, «donde te reciban con un abrazo, donde sientes que le importas a alguien».

Hablamos con Marisa, Edgar, Ajuub y Leydi en CEDIA, el centro de Cáritas Madrid donde se ofrece escucha, acogida y descanso a personas que han perdido su hogar. Coinciden en que, en esta etapa de sus vidas en la que han necesitado pedir ayuda, CEDIA se ha convertido,

si no en el hogar de sus sueños, sí en uno de tránsito que les permita soñar.

Llegar hasta aquí les ha abierto una ventana a la esperanza. **«Es muy importante que nos entiendan y escuchen como primer paso; a ese sentirte acompañado se suma luego la voluntad que tengas de salir adelante. Tocar la puerta de Cáritas ha sido la mejor decisión que he tomado hacia un futuro prometedor».**

Vistos desde fuera, cuando se miran, hablan entre ellos y se abrazan para darse los buenos días podría decirse que son una familia y que, efectivamente, este es —al menos de momento— su hogar.

## «SIN HOGAR, PERO CON SUEÑOS»

Así dice poéticamente el lema de la Campaña de Personas sin Hogar de este año. Porque —tirando de tópicos— soñar no tiene



Marisa, conversadora y risueña, madrileña de 63 años, busca "una casa en el campo, no hace falta que sea muy grande; ah, y con un perro".



Edgar, resiliente y con inquietudes altruistas, de 37 años, peruano, busca "tener un trabajo con el que pueda permitirme pagar una casa donde sentirme cómodo y seguro".



precio y cualquiera puede apuntar alto. Porque desear tener una vida digna es un derecho que no se puede arrebatar. Y, sin embargo, ¿cuándo y por qué se truncan los sueños?

«Por malas decisiones, por orgullo, puede ser..., no lo sé». Marisa era una mujer que tenía «una vida acomodada, tranquila, segura, con una familia normal, mi marido y mi hijo, y mi hermana; pero he pasado como en un sueño, de la noche a la mañana, a perderlo todo». Se vio sola y en la calle tras salir del hospital por un problema de salud. Y las puertas se le cerraron. «Nada me cuadraba, no sabía si estaba dolida, enfadada, no sabía cómo había llegado a esa situación». Pero dice que lo que más le ha pesado no ha sido estar sin comer o pasar noches en la calle, sino verse sola —y esa palabra queda resonando en la sala— «... sola... y sola no

puedo estar, necesito tener cerca a gente que me quiera».

A veces que los sueños se truncan se debe a perder las redes de apoyo, y en otras ocasiones tiene que ver, como nos dice Edgar, «con no encontrar un trabajo, eso es muy frustrante». Edgar vino huyendo de su país y estuvo días en la Terminal 4 de Barajas durmiendo. Aunque tiene aquí a una hermana y una sobrina, no ha podido encontrar un trabajo que le dé estabilidad. «Me he sentido ausente conmigo mismo, fui perdiendo la autoestima». Edgar ha pasado de tener una vida acomodada en Perú, siendo funcionario y gestionando una entidad que ayudaba a personas, a ser la persona acompañada.

También el difícil acceso a una vivienda trunca los sueños de los más jóvenes. Nos los dice Ajuub que ha trabajado de todo,

Tenemos la casa de tus sueños: piso céntrico, 110 metros cuadrados, exterior, con terraza, 3 dormitorios, 2 baños, con trastero adicional y garaje.



Ajuub, luchador y líder nato pese a la juventud de sus 21 años, marroquí, busca un hogar que si o si debe incluir a los suyos, "junto a mi familia".



Leydi, joven y valiente, 22 años, licenciada en psicología, venezolana, busca un espacio donde "seguir respirando, soñando, amando..."



pero «si no tienes una nómina, no sirve de nada, aunque ahorre dinero con los trabajos que hago, nada, no me vale». El *casting* que hay que pasar para que te alquilen a duras penas una habitación, desmotivada. Hace cinco años cruzó la frontera tras cuatro horas a nado, ha pasado de una ciudad a otra hasta llegar a Madrid, de un centro de menores a otro, de un trabajo por horas a otro. **«Ahora estoy aquí —dice con una sonrisa que nunca pierde—, estoy cansado, no ves la salida pensando todo el rato en cómo hacer para encontrar trabajo, pero hay que seguir».** A veces la madurez no es cuestión de sumar años, sino de sumar vivencias.

Y hay legislaciones que, pese a la buena voluntad con la que han sido creadas, también truncan sueños. Leydi dice que recibió un mismo día dos noticias, una buena y una mala, como si de un acertijo de niños se tratara. Pero aquel no era un golpe del destino inocente, sino **«el golpe más duro que he recibido»**; ella estaba acogida en un programa para personas solicitantes de asilo y le informaron de que le habían concedido, no el asilo, pero sí la residencia por razones humanitarias. La cara: estás en una situación regular; tienes permiso de trabajo. Y la cruz: **«Me dicen “tienes quince días para dejar el centro de acogida, buscar casa y empleo”; y así perdí el techo que tenía».** Leydi quedó desorientada. **«La residencia no viene con un hogar, viene con un tiempo corto y limitado para ordenar tu vida».**

## UN HOGAR NO SE CONSTRUYE CON PAREDES...

Un hogar se construye con el amor que lo habita. Lo saben bien Marisa, Edgar, Leydi, Ajuub y la mayoría de las personas a las que Cáritas Madrid ha acompañado en los últimos años: en la primera charla siempre apelan —antes incluso que hablar de la cama que tienen que compartir o de la falta de espacio para guardar sus cosas de aseo— al abandono, a la falta de amor:

Lo que pierde quien pierde el hogar tiene mucho que ver con lo estructural, con perder el derecho a empadronarse o a recibir asistencia sanitaria; o con lo emocional, con perder la dignidad. **«Sientes que no has hecho lo suficiente, que a lo mejor algo en ti no está bien».** Y aún tiene mucho más que ver con la carencia de afectos, porque **«no le importas a nadie».**

Por eso para Marisa un hogar es **«ese lugar donde te sientes comprendido, donde te dan buenos consejos y**





donde alguien te mire y te sonría, como lo hacen aquí». El hogar de Leydi es un espacio que le permita **«seguir sintiendo, seguir respirando, seguir amando, seguir llorando...», donde esté bien conmigo y con mi entorno**. Y Leydi recuerda con la emoción en sus ojos húmedos a su abuela, ella era su hogar en Venezuela, la raíz de sus sueños de niña.

En el hogar de Ajuub, por el contrario, caben muchas más personas, su madre, su padre —un humilde pescador— y sus seis hermanos. **«Sin mis padres no soy nada»**. De nuevo, la familia. Alrededor del 60 % de las personas sin hogar 'sueña' con recuperar su red de apoyo para salir de la exclusión. También para Edgar es esencial recomponer los trozos desperdigados de su familia, que tuvieron que salir huyendo de su país por las amenazas recibidas, cada uno, por un lado; su meta es rehacer la casa que formaban las personas a las que dejó lejos hace meses.

## ¿SOÑAR CON QUÉ?

El sueño, necesario para organizar nuestro mundo interior, unas veces para entenderlo, otras, para descargar las frustraciones, es algo individual y, sin embargo, siempre repleto de las personas que nos rodean o estuvieron en nuestras vidas. Quienes han perdido la esperanza o las grandes aspiraciones, no sueñan con una casa de tres pisos, ni con viajar lejos o ser el jefe de una gran empresa, sueñan con el amor de esas otras personas.

**«Quiero sentir paz, calma..., mis sueños han ido construyéndose en el andar del camino, ahora mismo sueño con poder abrazar a mi familia»**, nos dice Leydi.

**«Estar con mi familia»** es también el sueño de Edgar, y hay en él otro deseo que nace del agradecimiento, **«quiero volver a poner en marcha mi proyecto de seguir apoyando a otras personas vulnerables»**, a esas a las que ayudaba antes de convertirse en una de ellas.

**«Que mi felicidad sea la felicidad de mis padres»**, empujado por este deseo dice Ajuub que no se rinde y lucha cada día para estar bien y que su familia esté orgullosa de él y tranquila.

**«Dormida o despierta, siempre sueño lo mismo —y la voz de Marisa se quiebra como los sueños rotos—, con mi familia, con volver a formar un hogar»**. 





# «Tenemos que fomentar los relatos positivos de cómo nos enriquecen las personas que llegan a nuestro país»

Por María José Álvarez López

Hemos celebrado la IIIª Jornada Mundial del Migrante y del Refugiado, por eso nos encontramos en la sede de Cáritas Madrid con Rufino García Antón, delegado episcopal de Movilidad Humana. Sacerdote desde 1980, salmantino de nacimiento y vallecano de adopción, Rufino lleva más de 50 años trabajando en parroquias de Vallecas; actualmente colabora en la de María Reina y San Buenaventura, a la vez que desempeña su labor de delegado episcopal.

**RUFINO ES TAMBIÉN** representante de la Mesa por la Hospitalidad, creada por la archidiócesis de Madrid para animar y coordinar el servicio a las personas desplazadas forzosamente. Y recientemente ha sido reconocido con el Alter Christus, un galardón de Regnum Christi por la aportación de los sacerdotes a la sociedad. En el caso de Rufino se reconoce «su incansable labor en la pastoral social con las personas migrantes».

¿Cuál es su tarea fundamental, qué misión le han encomendado?

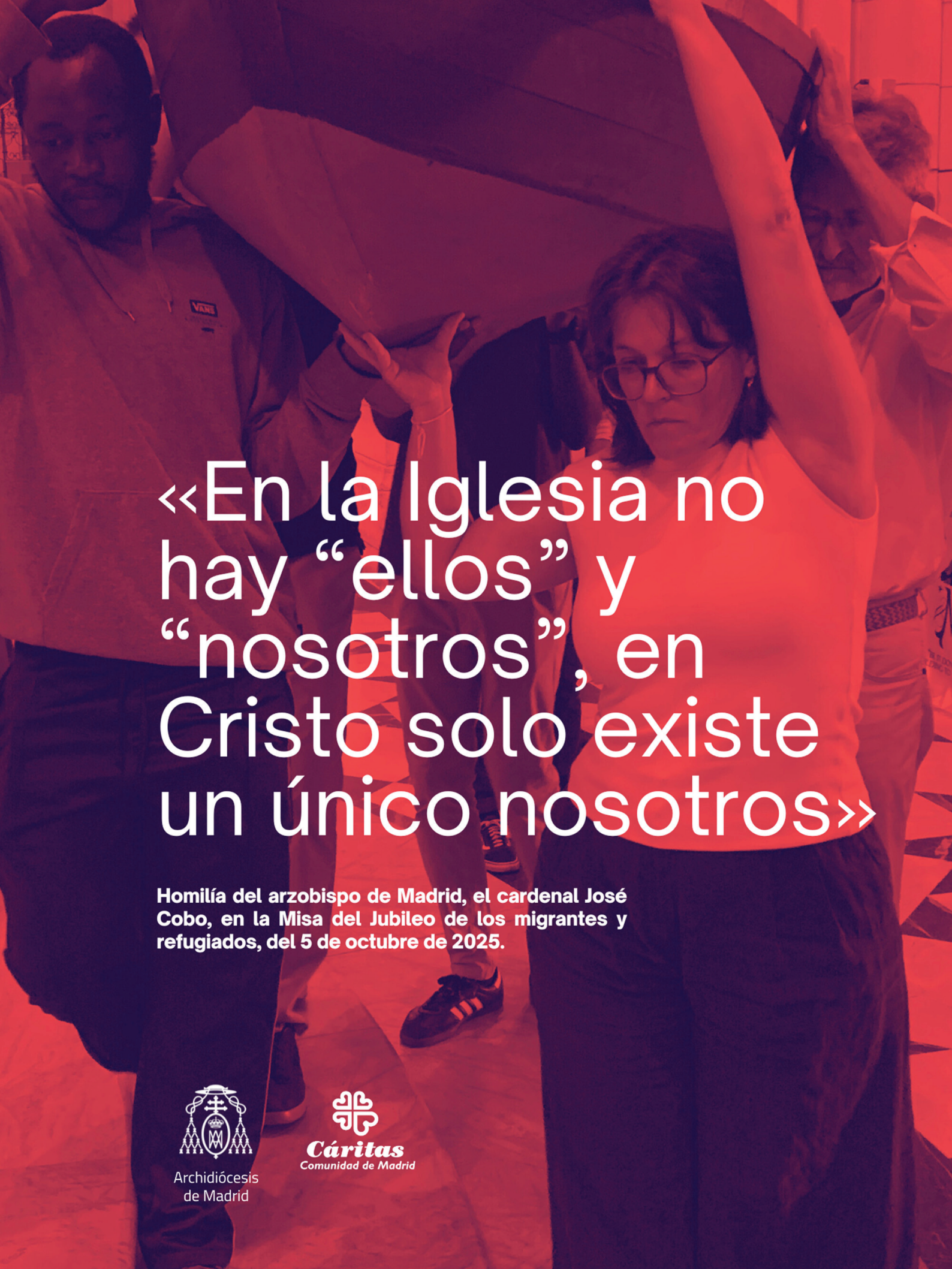
Soy animador, no protagonista, de la respuesta de la Iglesia de Madrid a la realidad de las personas migrantes. Mi tarea es crear equipos para la acogida, protección, promoción e integración de las personas migrantes que llegan y viven en nuestra ciudad y que ya participan de la vida de las parroquias y de la Iglesia. Afortunadamente, hay muchos colectivos eclesiales y sociales que están en esta tarea y hay que trabajar en red.

¿Por qué cree que últimamente estamos viendo crecer el racismo y la aporofobia?

Es un conjunto de factores, el rechazo al inmigrante no es tanto por ser inmigrante como por ser pobre. No rechazamos a los futbolistas que vienen y cobran grandes







# «En la Iglesia no hay “ellos” y “nosotros”, en Cristo solo existe un único nosotros»

Homilía del arzobispo de Madrid, el cardenal José Cobo, en la Misa del Jubileo de los migrantes y refugiados, del 5 de octubre de 2025.



Archidiócesis  
de Madrid



**Caritas**  
Comunidad de Madrid



# Queridos hermanos y hermanas:

**1.- ¡ES UN DON PODER CELEBRAR** esta Misa Jubilar en la que vosotros, migrantes y refugiados, hacéis visible el rostro universal de la Iglesia! Hoy esta catedral se convierte en una casa donde caben todos los pueblos, todos los acentos, todos los colores del Evangelio. Esto es el Reino de Dios presente y creciendo entre nosotros.

Mis primeras palabras son para vosotros, que habéis tenido que dejar vuestra tierra, vuestras raíces, vuestras familias, buscando un futuro mejor. En nombre de la Iglesia que peregrina en Madrid, os digo de corazón que la Iglesia quiere ser vuestra casa. No sois extraños.



Esta Iglesia os quiere, os necesita y da gracias a Dios por vuestra presencia. Vuestra fe, vuestra esperanza, vuestro camino hasta llegar aquí y vuestra lucha diaria, nos animan y nos fortalecen.

Es bueno preguntarnos: ¿Qué os diferencia en la manera de mirarnos unos a otros? ¿Qué nos diferencia en la manera de mirarnos a los ojos? Los partidos políticos de todo signo suelen convertir vuestro drama migratorio en cálculo electoral. El mundo suele dividir: habla de “nosotros” y de “ellos”, de “nacionales” y de “extranjeros”. Vuestras vidas, vuestro dolor, se convierten muchas veces en instrumento de intereses políticos o ideológicos. Pero en la Iglesia no hay “ellos” y “nosotros”. **En Cristo solo existe un único nosotros, una única familia humana.** Dios no tiene miedo de mirarnos a los ojos; y nosotros, como Iglesia, tampoco, vengáis de donde vengáis. En vuestra mirada vemos reflejado el rostro de Jesús, pobre, migrante, refugiado. Y en esa mirada reconocemos la riqueza espiritual y humana que traéis, la semilla de vida nueva que sembráis entre nosotros. Vemos personas, no problemas o etiquetas.

**2.- LAS LECTURAS DE HOY** nos iluminan y nos ayudan a entender este momento jubilar.

El profeta **Habacuc** eleva su grito a Dios, que sigue presente: “¿Hasta cuándo, Señor?”. Es el clamor de los que sufren violencia, desplazamiento, injusticia.

¡Cuánto cuesta escuchar hoy el grito de los que sufren! El **Salmo** nos invita a escuchar allí, en el grito de los que sufren, la voz del Señor; y a no endurecer el corazón. Europa se ha vuelto un poco sorda a Dios. El Señor ha desaparecido del horizonte de la vida de sus pueblos y, sin darnos cuenta, eso nos lleva a actuar con falta de compasión, a anestesiarnos ante el dolor ajeno, a adormecer el anhelo de justicia y cruzarnos de brazos ante el empeño en la universalización de los derechos.

Por eso, vuestra presencia, hermanos migrantes, es una llamada viva para seguir peregrinando juntos para escuchar la voz de Dios sobre nosotros. Nos invitáis a tener un corazón de carne, sensible, hospitalario; un corazón que entiende que **la migración y el asilo son cuestión de justicia y de derechos humanos**, no de ideologías ni de fronteras.



Queremos una migración segura, ordenada y humana. Debemos poner todos los medios para respetar el derecho a migrar y, también, el derecho a permanecer en el país de origen. Pero no podemos hacer de la integración una carrera de obstáculos donde solo sobreviven los más fuertes, o los que logran sortear una burocracia sin alma, o los que han sabido aprovechar mejor las fisuras del sistema. No. La dignidad no se gana, **se reconoce**.

San Pablo, en la carta a Timoteo, habla de un “espíritu de fortaleza”. Y es verdad: en vosotros vemos ese espíritu de fortaleza en nuestras comunidades. Como Timoteo —hijo de padre griego y madre judía— también vosotros sois signo de esa Iglesia donde **ya no hay judío ni griego, esclavo ni libre, hombre ni mujer**, porque todos somos uno en Cristo Jesús. Esa es nuestra Iglesia.

Gracias por revitalizar nuestras parroquias con vuestra fe viva, con vuestras canciones, vuestras celebraciones, vuestros rostros. La Iglesia necesita de esta integración, y necesita vuestro fuego, vuestra esperanza, vuestra manera concreta de vivir el Evangelio.

Damos gracias por esa evangélica red de parroquias y comunidades que están sabiendo acoger, por la Mesa de la Hospitalidad y por tantos que integran la diversidad en nuestros barrios y pueblos con total normalidad. Así se construye el Reino de Dios: **abriendo puertas, no levantando muros**.

Como pedíamos los obispos no hace mucho, **queremos construir comunidades acogedoras y misioneras**. Comunidades donde cada persona se sienta reconocida como hijo de Abraham, el arameo errante; donde cada historia migrante sea mirada como camino de fe, como una peregrinación interior que nos acerca a Cristo.

**3.- “SEÑOR, AUMÉNTANOS LA FE”**, es la súplica de los apóstoles. También nosotros la repetimos hoy. A esta petición Jesús responde con una lección de humildad: “Somos siervos inútiles, hemos hecho lo que teníamos que hacer”.

Humildad es la clave para aumentar la fe, es la clave para escuchar a Cristo. La fe verdadera no se mide por su tamaño, sino por su raíz. Y la raíz está en el amor humilde, en servir sin buscar recompensas, en hacer el bien porque ese es el camino de Cristo.

Para no olvidar la hospitalidad, no hay nada como la humildad del encuentro personal. **Mirar a los ojos frente a todo intento de instrumentalizar** los desplazamientos



forzados y de cosificar a las personas que los padecen.

Frente a la intoxicación ideológica, el uso partidista del sufrimiento, los discursos de rechazo —que a veces se cuelan también en nuestra Iglesia—, el olvido de las causas y el dolor de los desplazamientos obligados, tenemos que dar a conocer los numerosos relatos positivos de integración y de participación de los migrantes y refugiados en la Iglesia y en la sociedad.

Muchas de vuestras vidas, hermanos y hermanas migrantes, son la narrativa más efectiva y vital que destruye todos los prejuicios.

Las migraciones están siendo utilizadas como “ariete geoestratégico” y una forma de guerra híbrida para polarizar a la opinión pública, desestabilizarnos e inocular el virus del “miedo al diferente”. En un mundo que usa las migraciones como arma política, nuestra Iglesia solo



tiene una respuesta: **la defensa pacífica y radical de la vida y de la dignidad humana**, en todas sus etapas y circunstancias.

**Muchos de vosotros seguís siendo invisibles ante la ley, pero sois imprescindibles para la vida cotidiana:** recogéis cosechas, limpiáis hogares, cuidáis mayores, trabajáis donde pocos quieren hacerlo. Sois el corazón silencioso de nuestras ciudades. Y sois también ejemplo de familia, de vínculos fuertes, de sacrificio generoso. No perdáis esa riqueza. Cuidar la familia es cuidar el alma.

**Sí. Necesitamos escuchar vuestro testimonio de vida y vuestro relato de superación y de solidaridad familiar** a kilómetros de distancia. Vuestros esfuerzos por integraros y formar una nueva ciudadanía. Nos ayudáis a entender mejor la propuesta jubilar de esperanza. Los migrantes y refugiados conserváis el carácter de nuestros abuelos: la cultura del esfuerzo, el coraje de salir de la tierra propia para buscar un futuro mejor; el sacrificio para legar una vida más justa a los descendientes.

Por eso, la persona desplazada forzosamente tiene un carácter sacramental y se convierte en un lugar de Dios. Por eso somos invitados no solo a ayudar y acoger, sino también a descubrir cómo manifiestan sus vidas cotidianas la presencia de Cristo encarnado.

Por eso hoy, como los apóstoles, decimos juntos: **“Señor, auméntanos la fe”**. Una fe que se apoya en el Evangelio, que pone su confianza en Jesús y que defiende siempre

a los más vulnerables. Y, en ese mismo espíritu, la Iglesia quiere seguir defendiendo los derechos de quienes viven entre nosotros, trabajan entre nosotros y ya son parte de nuestra sociedad. La hospitalidad no es una opción, es un deber moral y social. Nadie debería vivir en la sombra.

**Fiel a ese espíritu, es bueno recordar hoy que la Iglesia respalda la Iniciativa Legislativa Popular para que las personas que han echado raíces entre nosotros**, conviven pacíficamente entre nosotros y trabajan en la economía sumergida, puedan aflorar y participar en los deberes y derechos colectivos. Mantener en la economía sumergida y en un limbo jurídico a quienes comparten vida honrada con nosotros, es olvidar la moral y apostar por los problemas y la descohesión social. “La hospitalidad no es una opción, es un deber moral y social”, dijo con rotundidad la Conferencia Episcopal Española. Así es. Rotundamente, nadie debería permanecer en situación de ilegalidad, sobre todo después de haber mostrado con hechos y con su vida su empeño por integrarse.

Queridos hermanos y hermanas migrantes, sois **“peregrinos de esperanza”**. Gracias por enseñarnos a ser una Iglesia que arriesga, que sale de sus zonas de seguridad, que abre sus puertas a los demás. Gracias porque con vuestra fe hacéis fuerte la nuestra, porque nos recordáis que la fraternidad es una realidad siempre en continua construcción. Para hacerla posible, para seguir posibilitando el plan de Dios, pidamos juntos en esta Eucaristía: **“Señor, auméntanos la fe”**. 





«Es un rechazo al pobre, al diferente. Todo ello unido a miedos, a prejuicios para no encontrarnos con esas personas, porque, cuando nos encontramos con ellas y las miramos a los ojos, les ponemos historia y vida, la cosa cambia»



cantidades de dinero, ni a los turistas que nos traen divisas, es un rechazo al pobre, al diferente. Todo ello unido a miedos, a prejuicios para no encontrarnos con esas personas, porque, cuando nos encontramos con ellas y las miramos a los ojos, les ponemos historia y vida, la cosa cambia. Un ejemplo son los voluntarios que ayudan en los espacios de acogida sirviendo cenas; enseguida reconocen cómo ha cambiado su perspectiva al mirar cara a cara a estas personas que hacen lo que hacemos todos: buscarse la vida, en el mejor sentido de la palabra, para tratar de vivir dignamente.

**¿Siempre hemos sentido prevención y miedo al diferente o es ahora cuando el fenómeno se magnifica?**

Supongo que sí, lo que pasa es que somos conscientes de lo que vivimos en cada momento e ignoramos que desde que el mundo es mundo siempre hemos vivido el fenómeno de la migración. Supongo que es algo visceral, no lo sé; a veces también es algo interesado que se maneja e instrumentaliza de mala manera. Lo vemos en el debate político, en el que se utiliza a personas que sufren como arma arrojadiza e instrumento al servicio de intereses electorales, mientras ignoramos que España ha sido, y todavía sigue siendo, un país de migrantes tanto hacia fuera como dentro de nuestro país; pero, desgraciadamente, tenemos una memoria muy frágil.

**¿Qué están planteando hacer en este contexto de racismo creciente?**

Tenemos que trabajar mucho, cada vez más, en fomentar los relatos positivos de cómo nos enriquecen las

personas que llegan a nuestro país. Nos enriquecen como sociedad. ¡Qué sería de nuestra sociedad si los inmigrantes dejaran de recoger la fruta, de cuidar a nuestros mayores, de trabajar en la hostelería! Nuestra sociedad se vendría abajo si no fuera por la aportación de los inmigrantes a nivel estrictamente laboral, pero también nos enriquecen cultural y religiosamente. Mucha gente que participa hoy en la vida de las parroquias es inmigrante, personas que nos rejuvenecen y revitalizan como sociedad y como Iglesia.

Otra cuestión, ya estrictamente desde el punto de vista humano y cristiano, es la acogida y la hospitalidad que están en el ADN de las personas y del Evangelio, por eso hay que insistir en los relatos positivos y en la integración progresiva. No se trata de hacer cosas *para* los inmigrantes sino *con* los inmigrantes. Hay que caminar juntos y también hacer un ejercicio de denuncia, decir que no hay derecho a que la sociedad, y la clase política especialmente, estigmatice y criminalice a los inmigrantes y a las personas que trabajan con ellos. Últimamente hemos oído cosas terribles, como que había que hundir a los barcos que rescatan migrantes; es horroroso y tendría que estar penado.

**Los que quieren ayudar a otros a entender y empatizar con las personas migrantes ¿cómo pueden hacerlo?**

Cuando uno se pone una venda en los ojos o unos cascos en las orejas para no ver ni oír, es muy difícil. Tiene que haber una cierta apertura, no una cerrazón absoluta; si no estás mínimamente abierto a los demás y a la realidad de otras personas, es muy difícil. Hay gente que por



ignorancia se deja influir por discursos fáciles con fórmulas simplonas: que nos invaden, que vienen a quitarnos lo nuestro... Nuestra tarea es desmontar todo esto con argumentarios, que los hay, pero sobre todo con la realidad de los hechos reflejando lo que nos enriquecen en todos los sentidos. La diversidad enriquece, decir que somos raza pura es una tontería además de una mentira: somos mezcla de muchas generaciones y de muchas culturas, esto es así y va a más. Cerrar los ojos y el corazón a eso es como cerrarse a la vida; tenemos mucho que hacer en la sociedad, en la Iglesia y en las parroquias.

**Estamos viendo que organizaciones como Cáritas, Cruz Roja y otras ONG son criticadas por ayudar a los migrantes; ¿qué les diría a quienes nos critican?**

No sé si perdería mucho el tiempo porque, cuando alguien entra en ese discurso, es muy difícil. Yo los llevaría a un espacio de acogida donde hay migrantes y les diría «mírale a los ojos, escucha su historia, pregúntale por qué tuvo que irse de su país, cómo lo hizo, qué pasó durante el tránsito y por lo que está pasando ahora». No veo otra manera más que el encuentro con las personas. Pero si no quieren ni ver ni oír es muy complicado, aun así no pierdo la esperanza porque las personas podemos cambiar, y tenemos que seguir insistiendo en los relatos positivos. Las buenas prácticas, el encuentro y la convivencia diaria de los niños en los colegios, en los barrios y en la parroquia van normalizando la situación. Y, por supuesto, seguir con el discurso teórico. Acabo de recibir un comunicado de varias entidades, entre ellas Cáritas Española, pidiendo la aprobación de la Iniciativa Legislativa Popular para la regularización de los migrantes. Tenemos argumentos sólidos a nivel social y de la doctrina social de la Iglesia que avalan lo que estamos pidiendo, ese es el Evangelio puro.

**Hablando de historias de éxito, ¿alguna especial que quiera compartir?**

Un chico camerunés al que conocí hace siete años que salió de su país con catorce, y, tras varios años atravesando el continente africano, consiguió llegar a Marruecos. Lo que ese chico pasó siendo menor de edad es increíble y terrorífico, hace falta arrojo y coraje para salir; sobrevivir y llegar hasta aquí. Este hombre hoy ya tiene permiso de trabajo, pero como el tema de la vivienda está tan difícil, estamos apoyándole y echándole una mano. De vez en cuando manda audios con mensajes muy cariñosos y siempre acaba diciendo «muchos recuerdos a tu familia, te quiero padre». Su historia, y otras muchas que podría contar, son emocionantes. 





# Caminando con la juventud

Por Laura Menéndez  
Comisión de Jóvenes de Vicaría V

La juventud siempre es una etapa donde caminamos con fuerza, sueños e incertidumbres. Acompañarla es un reto y una oportunidad para aprender juntos. Reflexionemos sobre el acompañamiento socioeducativo de los y de las jóvenes.

**EL ACOMPAÑAMIENTO** tiene diferentes aspectos: desde la escucha activa y la validación emocional, hasta la participación, la confianza y el desarrollo de su potencial. Porque acompañar es caminar al lado, sostener, motivar y reconocer que la juventud no es solo futuro, sino presente activo y protagonista.

Acompañar a la juventud hoy es ir más allá de ofrecer actividades o espacios de ocio esporádicos. Marcar la diferencia es estar presentes desde el vínculo, un lazo que se construye poco a poco, con escucha, respeto y confianza mutua. Ese vínculo es el que permite que los y las

jóvenes se atrevan a mostrarse tal y como son, a poner palabras a lo que sienten y a explorar caminos nuevos en su desarrollo personal y comunitario.

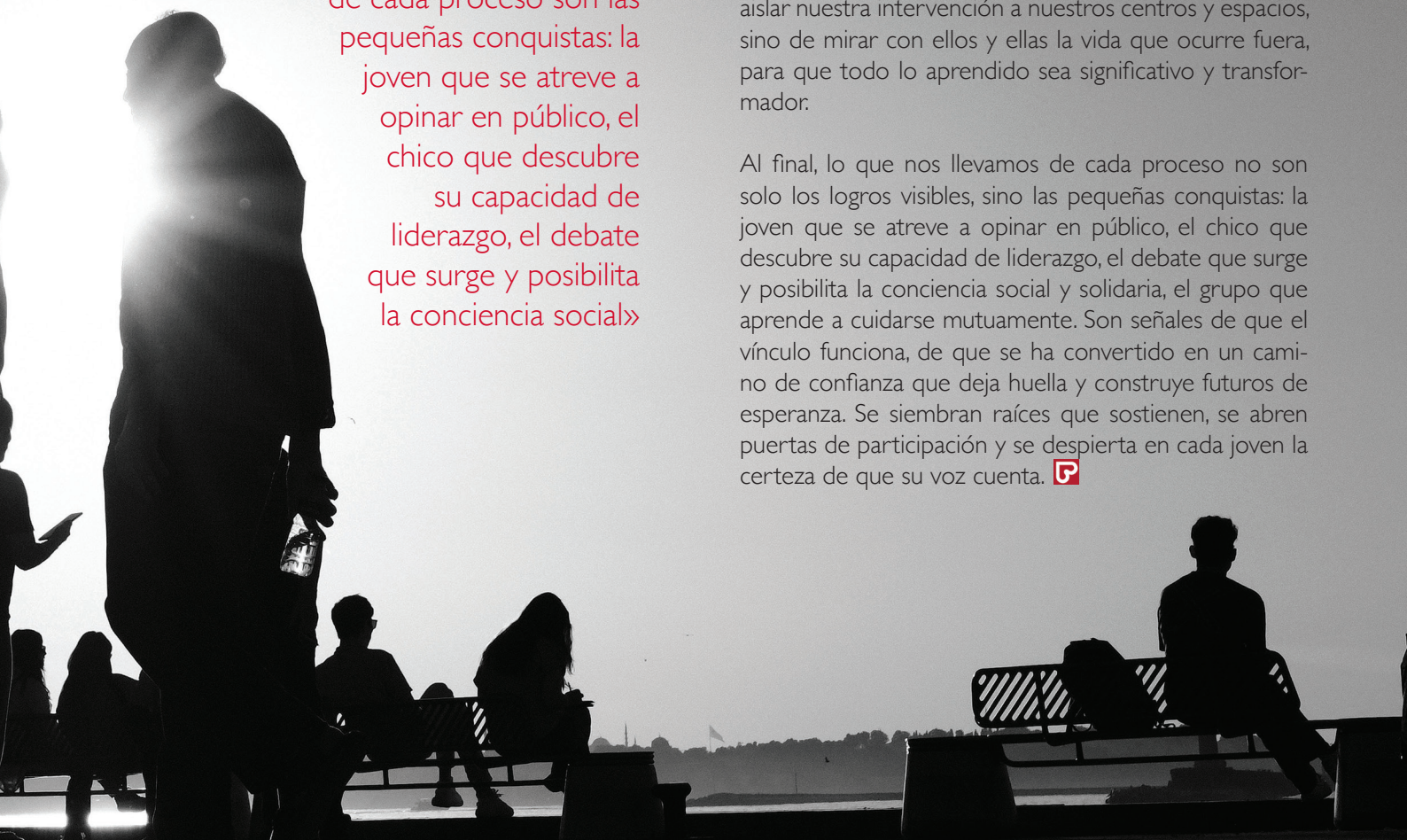
El primer paso para generar este vínculo es sencillo y, a la vez, transformador: escuchar de verdad. Escucha activa significa atender no solo a las palabras, sino también a los silencios, a los gestos, a lo que se dice entre líneas. Y, sobre todo, validar sus emociones y opiniones, reconociendo que lo que sienten tiene sentido y merece ser expresado. Este gesto abre la puerta a la confianza.

Desde ahí, se abre un camino compartido donde el acompañamiento no es decirles lo que tienen que hacer, sino caminar a su lado, ofrecer herramientas y sostenerlos en sus propios procesos. La comunicación horizontal, el respeto por su autonomía y la oportunidad de que participen en la toma de decisiones hacen que la relación se forje en clave de igualdad y corresponsabilidad.

Construir un vínculo socioeducativo implica también tener en cuenta el contexto en el que viven: sus barrios, sus familias, sus sueños y sus dificultades. No se trata de aislar nuestra intervención a nuestros centros y espacios, sino de mirar con ellos y ellas la vida que ocurre fuera, para que todo lo aprendido sea significativo y transformador.

Al final, lo que nos llevamos de cada proceso no son solo los logros visibles, sino las pequeñas conquistas: la joven que se atreve a opinar en público, el chico que descubre su capacidad de liderazgo, el debate que surge y posibilita la conciencia social y solidaria, el grupo que aprende a cuidarse mutuamente. Son señales de que el vínculo funciona, de que se ha convertido en un camino de confianza que deja huella y construye futuros de esperanza. Se siembran raíces que sostienen, se abren puertas de participación y se despierta en cada joven la certeza de que su voz cuenta. 

«Lo que nos llevamos de cada proceso son las pequeñas conquistas: la joven que se atreve a opinar en público, el chico que descubre su capacidad de liderazgo, el debate que surge y posibilita la conciencia social»





# Flores: entre lo efímero y lo bello, un gesto de amor que perdura

**REGALAR FLORES** nace de antiguas tradiciones que emanan de diferentes culturas: en el antiguo Egipto, las flores como símbolo de vida y rejuvenecimiento; las flores en Grecia y Roma para dar las gracias por los logros obtenidos; en la época victoriana se asociaron a la expresión de los sentimientos, y para cada uno de ellos, una flor; y en la tradición cristiana adquirieron valor de ofrenda y espiritualidad.

Hay personas que merecen flores, como agradecimiento, como reconocimiento, como muestra de cariño, o como regalo al compromiso sincero.

Como, por ejemplo, esa mujer menuda y risueña que es capaz de presentarse a las once de la noche en la Fundación Jiménez Díaz a acompañar a otra mujer, mucho más joven que ella, para asegurarle que en ese trance hospitalario no estará sola.

Hablamos de, y para, Pilar Marqués Igualador, voluntaria en Cáritas Madrid desde hace 34 años. La vimos hace unos meses en la mesa del Palace que preside por el Día de Caridad, porque ella nunca falta a esta cita, ni a aquellas otras citas donde alguien la necesite. A sus 94 años sigue ofreciendo tiempo, visitando residencias y acompañando a otras personas a sus revisiones médicas.

Desde Cáritas Vicaría III fueron a regalarle flores. Flores que son un gesto de cuidado y amor a quien entrega ese cuidado y ese amor a discreción. Las flores, que pueden ser hermosas y efímeras, son también, con dedicación y atención —como el voluntariado—, un gesto de amor que perdura en el tiempo.

La presencia tranquila de Pilar, su sonrisa y su educación impecable, nos han enseñado que el compromiso verdadero de estar cerca de quienes nos necesitan no se mide en edad ni en esfuerzo, sino en constancia y cercanía.

Flores, porque haces rejuvenecer con tu presencia; flores, porque consigues que otras personas salgan adelante; flores como muestra del cariño hacia ti; flores como homenaje a tu acción voluntaria y a la fe compartida.

A ti, Pilar, estas sencillas flores en forma de palabras, como muestra de amor: 







## Desde mi rincón Carrilero

Por Santos Urías

Conocí a Luis hace unos años. Pasaba por el despacho, a ver si le dábamos algo, con un fuerte olor a alcohol y no era de colonia. Le hablé cara a cara diciéndole que si de verdad quería ayuda a lo mejor podíamos buscar algo. Lo que suele ser una conversación estéril se convirtió en una amistad que todavía dura. Su historia personal difícil de contar, pero aún más difícil de creer: heridas abiertas, sueños rotos, cuentos sin beso ni flor. Luis ha caminado por centros terapéuticos recorriendo toda la geografía española. Conocido y querido hasta que la calle le hacía retornar a la realidad y la rabia le volvía a hacer caer como un jarrón que se balancea hasta estrellarse contra el suelo en mil pedazos. Las entradas en prisión fueron más duras, la cárcel te enseña a defenderte, pero también te convierte en rehén del miedo y de la apariencia. Sus llamadas intermitentes como un faro que lanza su rayo de luz y se esconde en un parpadeo ciego y despiadado. Mi amiga Jacinta le llamaba el «carrilero», no por «correr la banda», que es su significado más corriente, sino por su capacidad de embaucar, de arrastrar.

Cuando las heridas no se curan suelen provocar infecciones y malestar y el dolor se hace compañero de camino como en un eterno vía crucis. Luis me llamó esta semana. En su fogonazo de luz se notaba cansancio y hastío:

—Sabes —me decía—, eres mi familia, mi única familia.

Luis, mi amigo, el carrilero; el que aparece y desaparece como el caudal de un río; el fogonazo que deslumbra, la oscuridad perenne; la voz temblorosa, mi hermano del alma que me ayuda a rezar el padrenuestro. 



# Ocio, convivencia y esperanza: el valor de un verano diferente

Por Juan José Palacio Ascanio

**ESTE VERANO**, Cáritas Madrid ha vuelto a demostrar que el tiempo estival puede convertirse en un espacio para el cuidado, la diversión y el aprendizaje.

## UN RESPIRO PARA LOS ADULTOS EN SITUACIÓN DE VULNERABILIDAD

Entre las iniciativas llevadas a cabo, los campamentos para personas adultas en situación de vulnerabilidad han ocupado un lugar muy especial. Durante una semana, 21 participantes de distintos proyectos, entre ellos Hogar Isaías, Viviendas Comunitarias, el Centro de Tratamiento de Adicciones, Nuestra Señora de Valvanera y el centro de día Alonso Cano, pudieron disfrutar de un entorno seguro en el que descansar, relacionarse y participar en actividades pensadas para promover el bienestar y el ocio.

Las jornadas se llenaron de propuestas que iban desde talleres de manualidades con arcilla hasta clases de baile, aeróbic, juegos de mesa, deportes o visitas a la piscina. Pero, más allá de la diversión, lo que se generó fue un clima de confianza y de cercanía que ayudó a muchas personas a abrirse y a compartir. El testimonio de una de

las participantes resumía claramente la importancia de esta experiencia: «Estoy muy agradecida a lo que hace Cáritas por nosotros. Venir aquí a pasar una semana nos ayuda a desconectar de los problemas y a disfrutar de estos momentos. Este respiro nos da fuerzas para seguir adelante». Estas palabras reflejan la esencia de un campamento que no solo ofreció ocio, sino también acompañamiento y nuevas oportunidades de relación.

## COLONIAS DE VERANO: CRECER JUGANDO Y COMPARTIENDO

La experiencia de los mayores se complementó con la alegría de cientos de niños y niñas que participaron en las colonias de verano organizadas por diferentes vicarías y residenciales de Cáritas diocesana de Madrid. En estos espacios, los menores disfrutaron de excursiones, talleres, deportes, visitas culturales y actividades al aire libre que les permitieron aprender valores de convivencia, respeto y cuidado mutuo. Cada juego, cada salida y cada momento compartido se convirtieron en una oportunidad para crecer, para reforzar la amistad y para vivir un verano distinto al que de otro modo no hubieran podido acceder.







En Cañada Real, por ejemplo, los más pequeños se convirtieron en «agentes secretos del verano», aprendiendo a trabajar en equipo y a mirar la realidad con curiosidad e ilusión. En otros proyectos, las colonias se enfocaron en alimentar no solo el cuerpo, sino también la mente y el corazón, con dinámicas que unían el aprendizaje y la diversión. Muchos menores tuvieron la oportunidad de visitar museos, parques de aventuras o piscinas, y siempre acompañados de equipos de monitores y personas voluntarias que pusieron todo su esfuerzo en crear un ambiente seguro.

### JÓVENES QUE CONSTRUYEN CONFIANZA EN LA CONVIVENCIA

Tampoco faltaron los espacios pensados para los jóvenes, como el campamento en Cercedilla con los participantes del proyecto de Alojamientos Supervisados. Allí, en plena Sierra de Guadarrama, disfrutaron de actividades en contacto con la naturaleza, rutas de senderismo, tirolinas y veladas de convivencia. Uno de los momentos más significativos fue la preparación de una cena internacional, en la que cada uno aportó un plato típico de su país, celebrando así la diversidad cultural que los une y fortaleciendo la confianza en sí mismos y en el grupo.

### UNA MISMA MISIÓN COMPARTIDA

La riqueza de todas estas experiencias tiene un denominador común: la creación de espacios donde las personas, sea cual sea su edad o situación, se sienten valoradas y acompañadas. Para algunos, ha sido un respiro frente

### CUANDO EL VERANO NO SIEMPRE ES SINÓNIMO DE DESCANSO

Para muchas familias, el verano no es sinónimo de vacaciones, sino de más preocupaciones. Con el cierre de colegios y comedores, se resiente la alimentación de los más pequeños; con la pausa de algunos servicios, se reducen los apoyos que sostienen el día a día.

También el empleo se vuelve frágil: trabajos temporales que no se renuevan, cuidados que desaparecen cuando otros se marchan de vacaciones. Y, entre tanto, la conciliación se complica: ¿quién cuida a los hijos cuando no hay campamentos ni recursos accesibles?

La pobreza no entiende de estaciones. Mientras unos descansan, otros sienten que el calor del verano hace más pesada la carga de las facturas, la soledad o la incertidumbre.

En Cáritas Madrid sabemos que acompañar significa estar también en estos meses, cuando la necesidad aprieta y la esperanza se busca en lo cotidiano. Porque la solidaridad, como la dignidad, no debería cerrarse nunca por vacaciones.

a las preocupaciones; para otros, un tiempo de descubrimiento y aprendizaje. Lo vivido este verano seguirá acompañando a quienes lo disfrutaron, recordándoles que siempre hay espacios donde sentirse acogidos y crecer en compañía. 



# Cuidarse desde dentro hacia afuera

Por María Bianca Trache  
Psicóloga colegiada n.º M-42330

**HACE POCO** quedé con Laura, una amiga que parecía tener todo lo que muchas personas desearían: un trabajo estable, una familia amorosa y amigos que la querían. Sin embargo, había algo que no cuadraba. Siempre estaba agotada, se sentía desconectada de sí misma y, aunque lo intentaba, no encontraba la energía para disfrutar de lo que tenía. Sentía que su vida estaba en automático y que ya no se reconocía en su propio reflejo.

Un día, mientras tomábamos un café, me confesó algo que probablemente muchos de nosotros hemos sentido en algún momento: «Estoy tan cansada que ya no sé por dónde empezar». Lo que Laura no sabía es que, detrás de ese cansancio, había un desequilibrio que abarcaba muchas más cosas que solo el agotamiento físico. Su cuerpo le estaba pidiendo a gritos algo que no lograba escuchar: tiempo para ella, para estar presente, para cuidarse.

Al principio, me sorprendió escucharla. ¿Cómo alguien que estaba tan bien en apariencia podía sentirse tan desconectada? Pero pronto entendí que, aunque muchas veces creemos que la vida se trata de cumplir con nuestras responsabilidades, la verdad es que cada aspecto de nuestro ser necesita atención. La mente, el cuerpo y las relaciones que cultivamos son piezas de un rompecabezas que, cuando no encajan correctamente, nos dejan sensación de vacío.

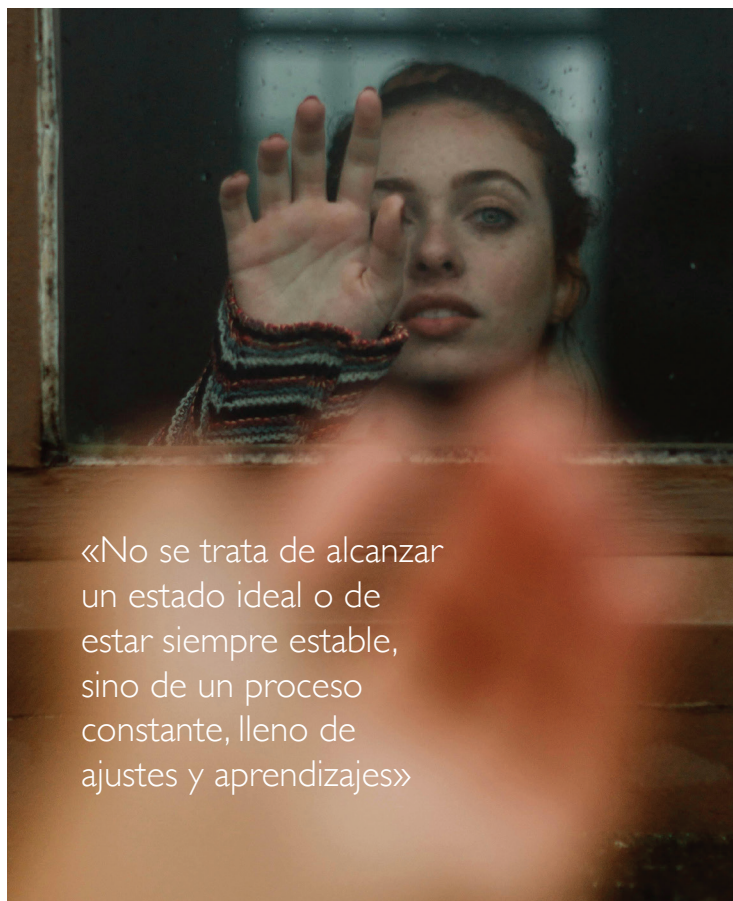
Con el tiempo, Laura empezó a cambiar pequeños hábitos. No fue un cambio radical, pero cosas tan sencillas como caminar por las mañanas, descansar lo suficiente o, incluso, aprender a decir «no» cuando se sentía sobrecargada hicieron una gran diferencia. Al principio le costó, claro. Sentía que estaba fallando o siendo egoísta. Pero, poco a poco, se dio cuenta de que al cuidar su cuerpo, su mente también comenzaba a despejarse. Ya no se sentía tan agotada al final del día, y su ansiedad empezó a ceder.

Sin embargo, el cambio más significativo vino cuando empezó a enfocarse en lo que realmente la hacía feliz. En medio de sus compromisos, había dejado de lado sus propios intereses y pasiones. Volver a pintar, leer por placer, o simplemente estar a solas para reflexionar fueron cosas que la hicieron reconectar con su esencia, algo que había perdido en la vorágine de la vida diaria.

Otra de las decisiones más liberadoras que tomó fue rodearse de personas que realmente le sumaban. Durante mucho tiempo había estado rodeada de relaciones que, aunque eran importantes, no la nutrían emocionalmente. Al empezar a poner límites saludables y a priorizar su tiempo con los demás, Laura notó que su mente y corazón se sentían más en paz.

De esta experiencia entendió que no se trata de alcanzar un estado ideal o de estar siempre estable, sino de un proceso constante, lleno de ajustes y aprendizajes. Cuando aprendemos a cuidar todos los aspectos de nuestra vida, a ser amables con nosotros mismos y a reconocer nuestras propias necesidades, las piezas del rompecabezas finalmente encajan.

La historia de Laura es un recordatorio de que, si nuestra vida está llena de responsabilidades y compromisos y cargamos con los problemas de los demás, nos podemos sentir como ella. Por eso, nos viene bien hacer una parada y empezar a cuidarnos con pequeños gestos, a cuidar nuestra salud mental y emocional. 



«No se trata de alcanzar un estado ideal o de estar siempre estable, sino de un proceso constante, lleno de ajustes y aprendizajes»



# «Votemos»

## O cómo abrir la caja de Pandora

CRÍTICA DE LA PELÍCULA «VOTEMOS»

Por Juan José Gómez-Escalonilla Arellano

**EL CASTIGO DE ZEUS** a la humanidad por robar el 'fuego de los dioses' es crear a Pandora y a su caja y su curiosidad. Alrededor de la caja todo va bien, incluso los hombres y mujeres se miran unos a otros complacidos de civismo, tolerancia, cultura democrática e, incluso, de vida religiosa hasta que... alguien piensa: «¿Qué hay en la caja?».

La película, con una apuesta modesta pero intensa, como una escena teatral, se desarrolla en un piso, de esos antiguos, a los que habría que darles un repaso para hacerlo más habitable. Allí comienza la junta de vecinos: buenas tardes, querida, inclinaciones de cabeza, complacientes, ironías cómplices, comentarios sobre el estado de la vivienda, diferentes generaciones, ¡qué majos somos!

Porque todos somos personas encantadoras hasta que alguien decide abrir la caja y desata la madre de todas las batallas: etiquetas, prejuicios, miedos atávicos, comentarios rastreros, insultos y desprecios. De repente, el marco constitucional, educativo, moral y religioso desaparece para emerger lo más primitivo del ser humano.

Uno de los vecinos, que tiene la intención de alquilar el piso porque lo necesita, informa que el futuro inquilino y compañero de trabajo tiene antecedentes de salud mental.

### SE ABRE LA CAJA: ¡QUE COMIENCEN LOS JUEGOS!

Podríamos decir que a partir de ese momento la trama de la película se establece en diferentes niveles. El primer nivel es la discusión sobre los trastornos mentales: ¿son peligrosos?, ¿se puede convivir con una persona así? Preguntas que comienzan de manera contenida y que terminan siendo feroces. Al final, hablar sobre salud mental se convierte en una manera de exponer la intolerancia que se esconde en el salón de vecinos, en la escalera, en la puerta de al lado. Muchos de nosotros hemos sido



### «VOTEMOS»

**Año:** 2025 **Dirección:** Santiago Requejo **Guión:** Santiago Requejo  
**Música:** Morgana Acevedo **Reparto:** Raúl Fernández de Pablo, Clara Lago, Tito Valverde, Gonzalo de Castro, Neus Sanz, Maite Christian Checa, Charo Reina, Pepe Carrasco.

testigos de esta actitud: la solidaridad y la tolerancia son más fáciles mientras no se encuentren demasiado cerca de nuestras propias viviendas y vidas.

Pero hay un segundo nivel, sucio, escondido, que aparece cuando en el nivel anterior la fachada se resquebraja, las máscaras que nos cubren a todos van cayendo y el rostro que aparece es desfigurado y grotesco. Lo que empieza con la decisión de si arreglar el ascensor o si admitir a una persona que tiene algún problema de salud mental se convierte en una radiografía moral de cada uno de los personajes y ya sabemos que, a ese nivel, no hay nada oculto que no llegue a saberse.

A partir de ese momento, con la caja abierta, a pecho descubierto, el piso de aspecto señorial, de un abolengo ya perdido, se convierte en una jaula de animales en la que los personajes rugen, dan vueltas en círculos, muestran los dientes, marcan territorio y sonríen como si, irónicamente, se encontraran con un trastorno de la personalidad.

La película funciona como una suerte de catarsis, con un espejo que se pone delante de nuestros ojos ante el que no se puede esquivar la mirada, como la viga del ojo propio. Destapa los miedos y los prejuicios que tenemos las personas con respecto a la salud mental y revela la fragilidad que somos.

Andrés Calamaro actualizaba aquella expresión del poeta romano Juvenal, pan y circo (en latín *panem et circenses*), y la interpretaba en una canción llamada: *Clonazepam y circo*. Una ciudadanía entretenida y sedada es más manejable, sostiene ambas ideas. España está a la cabeza, del MUNDO, en consumo de benzodicepinas.

Quien esté libre de pecado, que tire la primera piedra. 



# ¡Tiramos a la basura más de un millón de toneladas de alimentos!

Por la Comisión de Ecología Integral de Cáritas Madrid

## EL DESPERDICIO ALIMENTARIO EN ESPAÑA. UN LLAMAMIENTO A LA CONVERSIÓN ECOLÓGICA Y SOCIAL

EL DESPERDICIO ANUAL de alimentos en España, con más de 1,33 millones de toneladas de comida generada en los hogares (más de 27 kg por persona), es una herida

abierta que trasciende lo económico para convertirse en una profunda crisis ética. Este despilfarro es la manifestación más palpable de la «cultura del descarte» que el papa Francisco denunciaba con vehemen-  
cia en su encíclica *Laudato Si'*. La comida que se desecha es un bien sustraído a quienes más lo necesitan. Esta realidad choca frontalmente con los principios de la Doctrina Social de la Iglesia (DSI). La reducción del desperdicio alimentario no es solo una obligación legal o ambiental, sino un imperativo moral y social. Cuando alimentos aptos para el consumo acaban en la basura, no solo se ignoran los esfuerzos y recursos naturales invertidos en su producción, sino que, además, es una injusticia que atenta contra la dignidad de los millones de personas que no tienen qué comer. La visible y dolorosa realidad de miles de toneladas de alimentos en la basura mientras hay personas buscando sustento en contenedores debería ser una fuerte interpelación a nuestra conciencia.

«Tirar la comida es como si robáramos de la mesa del pobre», decía el papa Francisco. Este descarte masivo es, por tanto, una falta de solidaridad que requiere una profunda conversión ecológica. El desperdicio agrava el cambio climático al generar emisiones en su descomposición, demostrando cómo el descuido ambiental y la injusticia social están intrínsecamente ligados.

## LA BATALLA POR LA CONCIENCIA. HOGARES Y CENTROS EDUCATIVOS

La lucha contra el desperdicio exige un cambio de mentalidad que debe comenzar en los hogares y los centros educativos. El éxito de este objetivo descansa en la responsabilidad individual y en la sensibilización desde la infancia.

En el ámbito doméstico, la clave es la planificación. Comprar con lista, adaptándola a lo que realmente se va a consumir; organizar correctamente la nevera y la despensa y entender la diferencia entre «fecha de caducidad» y «consumir preferentemente antes de». La creatividad en la cocina, dando una segunda vida a las sobras, transformando un residuo potencial en un recurso, detiene el ciclo de la «cultura del descarte».

Los comedores escolares se revelan también como un campo de acción crucial, ya que pueden llegar a generar 20 kg de residuos al día. Además de reducir los excedentes mediante una gestión precisa de stock y una planificación de menús que equilibre la nutrición con los gustos del alumnado, los centros educativos tienen el deber de educar. Deben enseñar a valorar cada alimento, ajustando las porciones al apetito real de los niños y promoviendo el uso de recetas de aprovechamiento. La comida que no se sirve y está en buen estado debe canalizarse solidariamente mediante la donación a bancos de alimentos o, si está elaborada, entregarla a los alumnos que lo necesiten en táper para la cena, aplicando así el principio de la caridad en la gestión de los excedentes.

No tenemos que acudir a países del tercer mundo para encontrar personas en una total precariedad, que no tienen para comer o difícilmente llegan a fin de mes. Seamos sensibles con la necesidad de estos hermanos que sufren y solidaricémonos con ellos. 





# jornada mundial de los **pobres**

Tú, Señor, eres  
mi esperanza (cfr Sal 71,5)



**Miércoles 12 nov**

Oración guiada en  
la experiencia  
jubilar

17 h, Salón de  
actos CES

**Domingo 16 nov**

Eucaristía con  
motivo del Jubileo  
de la VII Jornada  
de los Pobres

12 h, Catedral de  
la Almudena

**Jueves 20 nov**

Ponencia "Tú, Señor,  
eres mi esperanza", a  
través del cine

Entrega premios  
IV Concurso  
Fotografía Social

17 h, Salón de  
actos CES

**Del 11 al 14 nov**

Jornada de  
puertas abiertas  
de los proyectos  
de exclusión  
social



  
**Cáritas**  
Diocesana de Madrid



SIN HOGAR PERO

**CON  
SUEÑOS**

Y  
VIDA  
DERECHOS  
EMOCIONES  
ESPERANZA

**Para. Acércate. Actúa.**



**NADIE  
SIN  
HOGAR**

ORGANIZA



COLABORA



FINANCIA

