

Estimats,

Soc un noi de 16 anys i aquesta carta l'escric amb llàgrimes als ulls.

Esteu passant uns dies molt difícils. Esteu cansats i costa de veure la llum al final del túnel. Sembla la fi del món i, malgrat tot, no deixeu de lluitar cada dia per salvar vides, no deixeu d'acompanyar malalts en els seus últims dies, no deixeu d'ajudar famílies que perden els seus éssers estimats. D'on traieu el coratge? Suposo que quan una feina és vocacional, de dins neix una força extraordinària que fa superar els propis límits.

Gràcies per cuidar-nos amb tanta professionalitat i amor, gràcies per l'empatia pels altres, gràcies per la paciència, per la humanitat, per aquella mirada d'ànims, per agafar la mà al malalt quan ho necessita. Gràcies, gràcies, gràcies!

Quan tot això passi, caldrà exigir al govern uns sous dignes per als nostres sanitaris, metges i científics, que són els que ens cuidaran i salvaran dels cataclismes futurs. Vosaltres ens cuideu, nosaltres també us hem de cuidar. Si cadascú es preocupa per l'altre, ens en sortirem més de pressa. A partir d'ara, més que mai, ens necessitem els uns als altres.

Espero que de tot això n'aprenuem alguna cosa. Desitjo de tot cor, un món millor, més just i menys competitiu.

M'agradaria que el vostre exemple servís perquè la humanitat canviés i acabés amb les guerres i la destrucció de la natura.

Aquests dies els recordaré sempre, però no oblidaré mai els vostres rostres indefinits que amaguen una tendresa i una solidaritat sense límit.

Si pogués vindria cada dia a abraçar-vos, un a un, encara que sigueu milers.

Moltes gràcies de veritat.

Us enviem molts, molts ànims i molta força a tots i a totes, començant des del personal de neteja, administratiu, logístic, manteniment, infermeres i infermers, metges i metgesses, pacients i a tot aquell equip assistencial que a hores d'ara esteu fent front a aquesta situació i cuideu de tots nosaltres.

Dir-vos que estem amb vosaltres i que això tard o d'hora s'acabarà, que tornarem a sortir i a omplir els carrers i que ens podrem retrobar i fer-nos aquelles abraçades i petons tant desitjats.

Una abraçada gegant!!!!!! Ens en sortirem!!!!

Salutacions, Sílvia.

Hola! Soc un noi de Castellterçol de 19 anys, estudiant de 2n de Batxillerat de l'Institut Moianès. Soli estar sempre fora de casa, els matins, normalment a l'institut i a les tardes, amb els amics o la família, i finalment a les nits estudiant.

No parava quiet, sempre tenia alguna cosa a fer, però malgrat el nou brot d'epidèmia que hem patit en el nostre país, ens hem hagut de mobilitzar gairebé tots, alguns més que altres, però en definitiva ens ha afectat a tots, especialment qui treballa per garantir la correcta salut de tots nosaltres.

Em vull dirigir especialment a totes les persones que dia si, dia també, treballen ajudant les persones grans a la residència i als hospitals: els infermers, els cuidadors, les persones de la neteja... Totes aquestes persones que fan que els més vulnerables puguin estar segurs i ben cuidats.

Agraeixo de tot cor tot el personal que, com la meva mare o la meva tieta, treballadores de la neteja en una residència de Castellterçol, que rebutgen els dies de festa per poder ajudar les seves companyes de feina a realitzar tot el treball que tenen, fent el doble de les hores que li pertocaven i esforçant-se cada dia més per poder garantir la higiene que tothom es mereix.

Us adreço aquesta carta per donar molt ànims a tots els treballadors, que feu que cada dia tothom pugui estar segurs d'un bon sistema sanitari i del manteniment i la neteja dels espais. Entre tots farem que aquesta epidèmia no afecti a les persones més vulnerables.

Bon dia,

Soc el Jordi, un estudiant de segon de batxillerat de l'Institut Moianès (Moià).

Per començar m'agradaria que tu, que estàs llegint això, em coneguessis un mica més per tal que et puguis fer una imatge mental de mi. Soc el típic adolescent que només té ganes de sortir amb els amics, menjar i dormir. També m'encanta fer esport, tot i que ara, a l'estar confinat, es fa una mica més difícil i opto més per jugar a la consola.

Quan es va començar a parlar del virus, vaig ser el primer a donar-l'hi poca importància i, fins i tot, a fer-ne broma. Suposo que el veia lluny i sense possibilitat de fer el mal que està causant actualment. El virus és ja un problema mundial.

Aquest és el motiu pel qual escric aquesta carta, per donar-te les gràcies. Gràcies per llevar-te cada matí i intentar que tot això vagi a menys. Com? Sense tu, sense tots vosaltres, els pacients ingressats a l'hospital no podrien menjar ni tindrien les habitacions en condicions higièniques. Sou imprescindibles també perquè contribuïu en el benestar de tots els pacients. Esteu fent un esforç descomunal. Sou imprescindibles.

Gràcies per no parar de lluitar. Sou molt forts. Sense cadascun de vosaltres, cap dels pacients sobreviuria, tampoc.

Espero que aquesta carta et serveixi i et doni un mínim de motivació per tal de seguir endavant. No teniu capa, però també sou uns herois.

Gràcies.

No sé ben bé a qui escric, a un pacient de l'hospital o personal del centre, sigueu del món de la medicina o no (tots els que treballeu a l'hospital), tot i que no importa, ja que el missatge serveix per a tothom que visqui a primera línia en aquest combat contra la COVID-19.

Des del meu confinament a casa vull dir-te que totes les persones que tenim el cap ben posat estem intentant no sortir per protegir-nos a tots, per no saturar els hospitals amb contagis que podrien haver estat evitats i cuidar els que són pacients dels hospitals i més febles.

Tant tu com jo estem vivint una situació terrible i devastadora, tanmateix espero que allà, siguis qui siguis, tinguis algú en qui recolzar-te (físicament o digitalment) o un parell de somnis que saps que compliràs un cop passada la pandèmia amb bona salut, perquè no val la pena amargar-se pensant en les múltiples possibilitats que té el futur per a nosaltres. El que s'ha de fer és tenir esperança i pensar en tot allò que podràs fer un cop passat aquest malson: estar amb les teves persones estimades, tornar a la teva rutina, viure i respirar amb tranquil·litat, etc.

Sé que la teva situació deu ser molt pitjor que la meva i per això et demano que intentis fer més cas a les meves paraules. De persona a persona et demano que no tinguis un pensament apocalíptic perquè pot ser perillós per la teva salut mental i per la dels del teu voltant. Intenta viure aquesta situació negra amb tota la positivitat que puguis (sé que és difícil però no t'estic demanant l'impossible, espero). Agafa't a allò del dia a dia que et faci continuar. El que hagi de passar passarà i no ho podràs evitar. Per aquest motiu: viu tan bé com puguis o sàpigues.

Et vull desitjar molta sort allà on siguis quan llegeixis aquesta carta. Cuida't molt i pensa en coses bones i agradables. Tot això acabarà, no sabem quan però ja s'està treballant per trobar una solució, i podràs tornar a la teva rutina sigui la que sigui.

Molta sort! Ànims!

Atentament i amb moltes esperances a què et sentis una mica millor,

Una persona que t'escrui lluny d'on ets i viu reclosa a casa intentant fer la situació una mica més fàcil per als que esteu a l'hospital.

Bon dia a totes les persones que estan treballant durant aquesta situació tant complicada.

Soc una noia que està fent segon de batxillerat a l'Institut Moianès, i he de dir que tota aquesta situació m'està superant, ja que mai l'he viscuda abans. Suposo que moltes persones estaran com jo.

Si per a mi és complicada, no m'imagino com deu ser per a totes aquestes persones que estan cada dia al peu del canó ajudant: tant si és cuidant a la gent que està malalta, venent els aliments que necessitem o fent mascaretes per proporcionar-les a tothom qui les necessita.

Per això, m'agradaria enviar des de casa meva molts ànims a tots vosaltres i agrair-vos tota la feina que esteu fent per a nosaltres.

Pel que fa a la meva família, no hem sortit cap dia, exceptuant els meus pares, que treballen en alimentació i han hagut d'anar a treballar, però les meves germanes i jo hem estat cada dia a casa fent dibuixos per penjar al balcó i animar els veïns cada vegada que surtin al balcó. Fins i tot, les meves germanes han sortit algun dia al balcó a cantar cançons i animar una mica el nostre carrer.

L'altre dia, la meva mare, les meves germanes i jo vam enviar un vídeo de suport a un hospital i fent una vídeo trucada amb la meva àvia ens va explicar que ella estava fent mascaretes per enviar als hospitals de Catalunya i així aportar el seu granet de sorra.

Per acabar, m'agradaria enviar un missatge positiu a tots vosaltres: sanitaris, gent de la neteja, persones malaltes, avis que s'han quedat sols aquests dies, gent que segueix treballant i autònoms que potser estaran un temps sense poder cobrar el seu sou: Seguim endavant! Tot anirà bé!

Nosaltres seguirem estant a casa, buscant noves activitats per passar el temps. Segur que entre tots aconseguim millorar aquesta situació tan difícil!

Molts ànims a tothom!!!

Hola,

Em dic Jordina. Soc una alumna de 2n de batxillerat de l'Institut Moianès de Moià.

La nostra professora de català, la Sara Aligué, ens ha demanat si volíem participar en la iniciativa *En companyia, amb l'Institut Moianès*, que ha iniciat per a col·laborar amb el Consorci Hospitalari de Vic. Per això us escric aquesta carta d'agraïment.

Primer de tot, m'agradaria dirigir-me a tot el personal que treballa a l'hospital, des del servei de neteja fins als metges ja que tothom està fent un esforç molt gran per poder mantenir el servei sanitari en funcionament.

M'agradaria dir en nom meu i de la meva família que estem molt agraïts de poder comptar amb uns professionals tant bons i amb tanta dedicació per la seva feina. Ara sabem que si mai ens passa alguna cosa, ja sigui pel Covid-19 o per alguna altra malaltia o accident, que podem estar tranquils perquè intentareu fer el possible per a la nostra recuperació: des de vetllar per la netedat de les habitacions o cuinar-nos el menjar, fins a fer-nos les cures necessàries o els controls sanitaris que calguin.

També us volia animar, perquè segurament esteu esgotats per les hores extres que heu de fer. Però, pensant positivament, d'aquí poc aquest malson s'haurà acabat i tots en sortirem molt més reforçats. Sobretot vosaltres, que quan sigueu grans podreu dir "jo vaig treballar dia i nit per poder salvar i ajudar la població de Catalunya".

Gràcies a aquesta situació hem pogut veure realment amb la passió i dedicació que treballeu i que per molt dura que es posi la situació, vosaltres sereu allà fent tot el possible per cuidar de nosaltres.

Així que moltíssimes gràcies de tot cor per ser com sou, per la vostra professionalitat, pel vostre esforç i, sobretot, per seguir lluitant tot i que les coses cada vegada siguin més difícils.

Hola,

Soc una noia de 17 anys i visc a Moià. Estic participant en la iniciativa *En companyia, amb l'Institut Moianès*, que ha creat la Sara Aligué, la nostra professora de català.

La veritat és que aquest confinament no l'estic passant gaire bé. M'atabala molt la situació de no poder sortir al carrer i estar tancats a casa. No he sortit i espero no haver de fer-ho ni per comprar, ja que tinc familiars meus que si agafessin aquest virus podrien estar en risc.

En aquesta situació en què està tot el país, no em puc ni vull imaginar-me, com ho esteu vivint totes les persones que treballeu, ja sigueu professionals mèdics, treballadors en el sector alimentari, de neteja, personal de la cuina, tècnics de laboratori, administratius. o, fins i tot, els propis pacients de COVID-19. A totes aquestes persones, m'agradaria donar-los molts ànims ja que us esteu exposant al virus i esteu exposant les vostres famílies.

En especial, vull donar suport a tot el personal mèdic i a tots els malalts que esteu afectats. Em puc imaginar la situació en els hospitals, ja que no hi ha gaires recursos per cobrir les necessitats de tots els pacients i cada vegada n'hi ha més, però tot això no us ha de fer sentir malament.

Tots els metges, auxiliars, infermers, i la resta de personal, tots vosaltres que treballeu en un espai o un altre de l'hospital, esteu fent una gran tasca des que el virus es va començar a estendre tant i de manera molt ràpida. Per això, m'agradaria enviar-vos molts ànims i suport. A les 8 del vespre, la gent surt al balcó a aplaudir o a fer soroll per tots vosaltres i per a totes les persones que segueixen treballant perquè no ens falti de res.

Espero de veritat que tots estigueu bé i que seguiu estant bé. També espero que tot això acabi al més aviat possible i que tots puguem fer vida normal, encara que per això trigarem una mica més ja que el virus seguirà present.

Molts ànims a tots i a totes!!!



Hola,

Em dic Mariona i actualment estic estudiant segon de batxillerat social. Encantada de conèixer-te

En aquests moments estem vivint una situació molt complicada i molt trista, però crec que d'això ja n'ets conscient. El món s'ha parat completament davant d'aquest inesperat esdeveniment. És com si algú hagués fet parar el temps de cop i volta, fent que les prioritats de tothom siguin unes altres.

Soc plenament conscient que aquests moments estan sent i seran molt difícils per a tothom, però encara més per als afectats i les vostres famílies. Crec que per a intentar portar-ho de la millor manera; hem de veure-hi la part bonica, la part positiva, tot i que entenc que deu ser molt complicat.

T'envio molts ànims, de tot cor.

Però el món, que no parava, que corria, s'ha aturat una mica. La natura, a la que no deixem respirar mai, ho ha pogut fer una mica. Fins i tot, han aparegut dofins a la platja de Barcelona!

Aquelles persones a les que veiem cada dia i potser no valoràvem tant pel simple fet de pensar que sempre hi eren, ja no hi són cada dia. Aquelles abraçades que fèiem com si res, tampoc hi són. Cada raig de llum que ens tocava la cara, cada cafè a la terrassa, tots els plans que teníem fets per d'aquí a dos mesos i que ens impediéssin gaudir el present... res.

Moltes coses han desaparegut, en certa manera. De cop.

Als humans, en general, no ens agraden aquests canvis tant sobtats i que ens afecten tant. Volem la nostra rutina, les nostres coses, la nostra gent i en certa manera, viure dins del nostre món sense sortir-ne.

Estic segura que aquesta pandèmia ens ha fet sortir de la nostra bombolla a tots. Ens ha fet pensar i reflexionar, valorar els nostres amics, les abraçades als nostres pares, el menjar dels avis. Fins i tot, anar a l'institut del que tant ens queixàvem. Trobar a faltar els riures diaris, anar a comprar el pa, l'aire fresc que tant ens molestava. Poder anar al cinema, o fer un sopar. Fins i tot, anar al supermercat. Ens ha fet oblidar els plans insuperables dels pròxims dos mesos i centrar-nos en el que tenim, que malauradament no sabem valorar suficientment. Ha fet replantejar-nos-ho perquè no vam dir allò que volíem o perquè no vam defensar allò en el que creiem. Estar nostàlgics mirant fotos o trobar a faltar cada persona que integrava i donava sentit el nostre dia a dia.

Aquesta situació ens està fent molt de mal, però també ens està fent forts i capaços. Espero que ens convertim en persones agraïdes, persones conscients que no són immortals.

Persones que volem ajudar, que volem fer les coses millor, canviar el que no ens sembla bé. Viure cada segon de la vida fent coses que valguin la pena. Gaudir cada trucada telefònica i, sobretot, no oblidar el que està passant. Perquè els humans tendim a oblidar-ho tot un cop s'acaba.

Jo prometo no oblidar-ho mai. No crec que ho faci perquè això m'ha afectat d'una manera personal. A mi, això m'ha fet parar. Parar i pensar molt. També m'està fent créixer com a humana i m'està fent aprendre moltíssim. I no sóc l'única, de veritat. Moltes persones se senten així, amb ganes de canviar una mica les coses o almenys les petites coses, quan tot això arribi a la fi.

Per acabar, només vull dir-te que em sap molt de greu la situació que estàs vivint perquè és molt injusta. Però si ha de servir d'alguna cosa, que serveixi per a ser millors en tots els sentits. Per reforçar uns sistemes que no funcionen, per donar més abraçades, per ser més comprensius i per ser més humans.

Vull dir-te que tal com va aparèixer, desapareixerà. I podràs tornar a treballar, tranquil·lament i sense patir. Podràs estar a l'aire lliure i tornar a fer plans. Vindrà l'estiu i amb ell, els bons moments. N'estic segura.

Sonarà massa típic, però després de la pluja sempre surten flors. Indubtablement.

Moltes abraçades i molta força!

Per a tots els metges i infermers que s'hi estan deixant la pell en aquests moments:

No sóc ningú per fer-vos un discurs llarg i motivador, segurament tampoc en teniu temps en aquests moments. Només sóc un noi com qualsevol altre, però que sap veure i agrair la feina que fan els altres sense esperar res a canvi. Aquesta carta és per a tots vosaltres, per a tots els que us sacrifiqueu i poseu la vostra salut en risc per ajudar els altres, per a tots els que esteu treballant més hores i sense descansar. Vosaltres sou els herois de veritat.

Si en algun moment teniu temps de llegir això, espero que us pugui donar més ànims per seguir lluitant. Espero que el dia que s'acabi tot, us ho puguem pagar d'alguna manera. Us animo a seguir endavant. Això ens afecta a tots, però quan s'acabi, en sortirem més forts i valents. No us puc dir res més que gràcies, i que jo i molts altres us agraïm eternament el que esteu fent.

Hola, em dic Laura i soc una noia de 17 anys resident a Moià. Escric aquesta carta per donar ànims tant a tot el personal que treballa incansablement en hospitals i residències com a tots els pacients que hi ha. Tot i això em centraré en vosaltres, en els metges que esteu a primera fila combatent aquest virus al costat de tots els pacients.

M'agradaria donar-vos l'enhorabona per estar cada dia al 100% i per donar el millor de vosaltres dia rere dia per tal de superar aquest virus. Sincerament, crec que mai em podré imaginar tot l'esforç que esteu fent, ja que és increïble, i crec que és inigualable.

Jo, com la majoria de ciutadans, estic en deute amb tots vosaltres, ja que gràcies a vosaltres podrem guanyar al COVID-19, tots junts podem.

Sé que per a tots és una situació complicada, però segurament la vostra situació és el triple de complicada que la meva (que només he d'estar a casa per evitar el virus) i que, probablement, les forces comencen a flaquejar (com a tot ésser humà que fa grans esforços). Per això m'agradaria donar-vos forces per seguir endavant, forces per a què seguiu treballant com fins ara.

Sé que una carta no farà que millori la situació, tant de bo fos així, però espero que serveixi per animar-vos una mica el dia, ni que sigui un minut (o el que es trigui en llegir aquest escrit).

No tinc paraules per expressar tot el suport que m'agradaria donar-vos, ja que crec que em hem quedaria curta. Tot i això espero que, amb el granet de sorra de cada ciutadà, tingueu tot el suport que us mereixeu, tots els ànims que us esteu guanyant i totes les forces que necessiteu.

Com ja he dit, tots junts podem, i espero que, ara que hem arribat a la següent fase, comencem a baixar la pendent i la situació millori.

Dit això, només em queda tornar a donar-vos molts ànims i l'enhorabona. Ja queda menys per a superar-lo. Ànims!!!

Soc un alumne de segon de batxillerat social de l'institut Moianès, tinc 17 anys i actualment visc a la població de Moià.

Cada dia miro les notícies i penso en la gent que es queixa per passar uns dies dins de casa. Hi ha gent treballant les vint-i-quatre hores del dia i lluitant per superar la situació, però no tothom pensa igual. Així que aquesta carta va destinada a tot el personal sanitari que s'està deixant la pell en aquests moments.

Visc en un barri de Moià on hi ha poca gent. A vegades penso que des de casa és difícil aportar el meu granet de sorra. És per això que cada vespre, a les vuit, surto al balcó a aplaudir, i encara que siguem pocs fent-ho sé que hi haurà algú que m'escoltarà. Algun dia soc gairebé l'únic, però tot i això ho faig, perquè sé que ajudarà algú a sentir-se més acompanyat i amb ànim per seguir endavant.

Si veiem la llum al final del túnel, si cada dia penso que això aviat acabarà, si tenim l'esperança que ens en sortirem, és gràcies a vosaltres. Només pensar en l'esforç, la lluita i les ganes, estic segur que això aviat acabarà i d'aquí poc podrem explicar la història de com vam superar el virus.

Si alguna cosa he après, és que la constància, l'esforç i la lluita fan que entre tots puguem fer un món millor. Així que si amb aquest missatge aconsegueixo alegrar el dia a algú, per a mi ja serà un gran triomf.

No puc dir res més que gràcies, gràcies i més gràcies. Estem amb vosaltres, i ho estarem sempre.

Bon dia/tarda/vespre,

Soc un estudiant de segon de batxillerat a l'Institut Moianès de Moià, i juntament amb la iniciativa *En companyia, amb l'Institut Moianès*, vull donar-vos les gràcies enormement pel llegendari servei que esteu fent aquests dies, no se us pot estar més agraït.

Personalment, trobo la vostra feina i dedicació dignes d'admiració i respecte, i us vull desitjar ànims per a no defallir. Pel que he vist avui a les notícies, els casos d'infectats comencen a estabilitzar-se, de manera que la cosa no empitjorà més. No sé fins a quin punt això és totalment cert per a vosaltres, però tanmateix no crec que trigui gaire a reduir-se.

Vull també dir-vos que teniu els meus més sincers respectes per a la càrrega psicològica que esteu aguantant aquests dies; el que deveu estar experimentant ha de ser difícil, per això us admiro.

També afegiré que, no esteu sols! Des de casa tothom fa el que pot i posa el seu gra de sorra a aquesta situació. En el meu cas, estic utilitzant la meva impressora 3D i la del meu centre educatiu per a crear màscares i derivats per a facilitar la feina dels assistents mèdics del meu poble, ja que la població aquí és majoritàriament adulta i necessita atenció. Així que no patiu, per la part nord del Moianès ho tenim controlat.

Des de casa meva, els meus dos avis, de 93 i 86 anys, us agraeixen la feina que feu amb tots els de la seva generació, i anticipadament us donen les gràcies per l'ajuda que en un possible futur els pugueu proporcionar.

Moltes gràcies, i endavant!

Martí

Hola! Em dic Jofre Ferrer i sóc un alumne de 2n de Batxillerat de l'Institut Moianès. Aquesta carta va dirigida a totes aquelles persones que estan intentant combatre la crisi COVID-19, en especial al personal sanitari.

Sé que esteu en una situació molt complicada ja que ens ha tocat viure un moment que a ningú li hagués agradat viure. Però tenim una raó per estar tranquils. I aquesta raó sou vosaltres. Tota la gent que està treballant per combatre aquest virus que ens té tancats a casa.

Aquesta és una feina molt fàcil comparada amb la vostra ja que sou vosaltres els que verdaderament esteu fent un esforç titànic, ja sigui tenint cura dels malalts, investigant una vacuna, etc.

Des de casa meva us vull enviar tota la força per tal que no defalliu ja que ara us necessitem més que mai (tot i que òbviament us necessitem sempre, malgrat que no se us reconeix mai la vostra feina). Està molt bé sortir a aplaudir-vos cada dia ja que vol dir que s'està reconeixent el que feu, però també ens fa adonar que sempre sou importants perquè dediqueu els vostres esforços per a què puguem estar al màxim sans possibles. I moltes vegades, no tan sols no se us reconeix la gran feina que feu, sinó que a més a més se us critica, i és això el que no entenc de cap de les maneres.

Així que en aquests dies, però en general sempre, us vull donar les gràcies per tots els esforços que heu fet, que esteu fent i que fareu únicament per a nosaltres i, sobretot, força en aquests dies tant foscos per a la humanitat.

Quan acabi tota aquesta crisi segurament molta gent oblidarà l'enorme esforç que esteu fent aquests dies, però heu de saber que per a mi sempre sereu uns herois.

Atentament, Jofre.

Hola, sóc en Ferran.

Formo part d'aquell grup de persones que han de quedar-se a casa i lluita contra el virus des del seu sofà.

Soc un estudiant de batxillerat i vull amb aquesta carta agrair als sanitaris la feina que esteu fent per evitar més morts i més infectats.

Com que soc jove sols et puc donar la meva visió d'adolescent i, potser, poc racional del que està passant.

L'objectiu d'aquest escrit és donar ànims a tota aquesta gent que sou al carrer, donant i posant en risc la seva vida per a tots nosaltres. Sou els grans herois del segle XXI, esteu salvant i cuidant a tota la població.

Crec que el més important, en aquest moment és que tots siguem forts i resistim a la gran epidèmia que està consumint aquest país. "Gràcies", és l'únic que puc dir per agrair el vostre esforç, i la vostra gran valentia. Sou la barrera que teixeix aquest país, sou l'última paret i l'últim mur, sou els que esteu salvant tota la població .

Gràcies a vosaltres la nostra generació tindrà un futur. Sou els responsables que somiem i volem ser com vosaltres. Podrem tenir un futur gràcies al vostre esforç. Us vull donar forces perquè continueu. Tots seguim defensant aquest país i vosaltres protegiu el nostre futur contra una epidèmia que amenaça tota la humanitat.

Gràcies.



Hola,

Soc un estudiant de l'Institut Moianès.

Aquesta carta va dirigida a totes les persones que esteu combatent contra la Covid-19. Escric aquesta missatge per donar-vos el meu suport i donar les gràcies per tota la grandíssima feina que esteu fent.

Espero que aquesta pandèmia s'acabi aviat i que puguem tornar a respirar tranquils. No sé com van les coses allà, als hospitals, però desitjo que no estiguin saturats, així treballareu més relaxats, i serà un senyal que les coses estan millorant. Malauradament, però, crec que encara estem en el pic dels infectats.

També espero que disposeu de tot l'equip necessari per no exposar-vos al virus, i que pugueu treballar sense un alt risc d'infectar-vos.

També m'agradaria donar un gran "Espero que us recupereu aviat" a tots els pacients amb COVID-19, espero que seguiu les recomanacions dels metges i no doneu voltes a com m'he infectat: possiblement, cap de nosaltres podem evitar-ho.

Espero que pugueu ben aviat pugueu retrobar-vos amb les vostres famílies i amics i que pugueu seguir passant bons moments amb tots ells. Molts ànims a tots!!!

Aquí teniu un poema, que espero que us acompanyi aquests instants:

*Ben poca cosa tens:  
La taula i uns quants llibres,  
l'enyor d'ella, que és lluny  
i tampoc no l'oblides,  
i aquest silenci, dens  
de paraules no dites.  
Si ara escrius, a recer  
de tanta melangia,  
et perdràs pels camins  
d'una tristor benigna,  
la veu se't tornarà  
poruga i malaltissa  
i a cada mot creuràs  
que perds un tros de vida.*

*Deixa-ho tot. Al carrer  
fa una tarda tranquil·la.  
Camina. Hi ha gent  
per fer-te companyia.  
No et refusis a cap  
dels horitzons que et criden.  
Quan tornis, tot serà  
més assenyat i digne.  
No hauràs oblidat res  
—no és més lliure qui oblida—,  
però duràs les mans  
plenes de llum fresquíssima.*

Miquel Martí i Pol

Hola, soc el Roger Franco, tinc 17 anys i estic estudiant segon de Batxillerat científic a l'Institut Moianès. Voldria escriure aquesta carta en suport a tota aquella gent que està patint la malaltia o està a primera línia combatent contra ella.

Per començar, m'agradaria donar les gràcies a tots aquells voluntaris i voluntàries que ajudeu a tots els malalts, malgrat les condicions en què esteu treballant. També vull agrair a tots els sanitaris que esteu en contacte amb els malalts i lluitant per les seves vides. Tots els voluntaris esteu col·laborant molt, ja sigui fent mascaretes, portant menjar a la gent gran, anar a passejar el gos de les persones d'avançada edat...

També, vull dir-vos, a tots vosaltres, que esteu a primera línia combatent contra la malaltia, que sou un gran referent per a tots els que som a casa.

Nosaltres estem confinats i estem respectant aquesta iniciativa; aquesta és la nostra manera de col·laborar amb la lluita contra aquesta pandèmia. Sé que esteu molt exposats a contagiar-vos, ja que tracteu diàriament amb pacients infectats i el vostre esforç diari ens omple d'orgull i satisfacció a tots els que ens quedem casa. D'alguna manera o altra, també estem ajudant a parar aquesta pandèmia, aportant el nostre petit granet de sorra.

Per acabar, només vull dir-vos que de part meva, i suposo que de tota la població, esteu fent una feina extraordinària i cal agrair el vostre sacrifici, ja que és molt perillós estar cada dia en contacte amb gent que pateix la malaltia. I també vull donar suport a tots els vostres companys que fent la seva feina han estat contagiats.

Moltes gràcies per la vostra tasca i esperem que tot això acabi aviat.

Salutacions, Roger.

Bones,

Em dic Aniol Garcia, soc un alumne de segon de Batxillerat de l'INS Moianès.

Per començar, m'agradaria donar-vos les gràcies per aquest esforç monumental que esteu fent en aquesta època tan dura que estem vivint. Vosaltres sou un servei essencial per guanyar aquesta guerra contra el COVID-19. El vostre esforç, el vostre coratge, i la vostra valentia és el que ens fa sortir a cada un de nosaltres cada vespre a aplaudir-vos. I veure que no hi ha prou material mèdic i que el govern no us està ajudant, sinó que ben al contrari.

Tot i així, seguïu a primera fila amb el risc de contraure el virus. Això és de veritables herois. I no parlem de la quantitat d'hores que esteu treballant sense descans i sense poder estar amb la vostra família, que en aquests moments és tan essencial.

Quan tot això passin hagi passat, esperem que se us recompensi com és degut. Mentrestant, nosaltres donarem el nostra gra de sorra quedant-nos a casa per així evitar més contagis i intentar no saturar el serveis d'urgències.

Moltes gràcies per aquest esforç que esteu fent. Sou els autèntics herois i encara més per aquesta gestió nefasta per part del govern.

Aquest esforç no l'oblidarem mai.

Bon dia,

Soc el Jordi, un estudiant de segon de batxillerat de l'Institut Moianès (Moià).

Per començar m'agradaria que tu, que estàs llegint això, em coneguessis un mica més per tal que et puguis fer una imatge mental de mi. Soc el típic adolescent que només té ganes de sortir amb els amics, menjar i dormir. També m'encanta fer esport, tot i que ara, a l'estar confinat, es fa una mica més difícil i opto més per jugar a la consola.

Quan es va començar a parlar del virus, vaig ser el primer a donar-l'hi poca importància i, fins i tot, a fer-ne broma. Suposo que el veia lluny i sense possibilitat de fer el mal que està causant actualment. El virus és ja un problema mundial.

Aquest és el motiu pel qual escric aquesta carta, per donar-te les gràcies. Gràcies per llevar-te cada matí i intentar que tot això vagi a menys. No sé si ets metge, infermer, auxiliar o qualsevol altra persona que col·labora per a què aquesta situació tendeixi a millorar cada dia. Esteu fent un esforç descomunal. Sou imprescindibles. Gràcies per conscienciar a la gent de la gravetat de la situació actual i per no parar de lluitar. Sou molt forts. Sense cadascun de vosaltres ens hauríem extingit ja fa temps.

Espero que aquesta carta et serveixi i et doni un mínim de motivació per tal de seguir endavant. No teniu capa, però sou uns herois.

Gràcies.

No sé ben bé a qui escric, a un pacient de l'hospital o personal del centre, tot i que no importa, ja que el missatge serveix per a tothom que visqui a primera línia en aquest combat contra la COVID-19.

Des del meu confinament a casa vull dir-te que totes les persones que tenim el cap ben posat estem intentant no sortir per protegir-nos a tots, per no saturar els hospitals amb contagis que podrien haver estat evitats i cuidar els que són pacients dels hospitals i més febles.

Tant tu com jo estem vivint una situació terrible i devastadora, tanmateix espero que allà, siguis qui siguis, tinguis algú en qui recolzar-te (físicament o digitalment) o un parell de somnis que saps que compliràs un cop passada la pandèmia amb bona salut, perquè no val la pena amargar-se pensant en les múltiples possibilitats que té el futur per a nosaltres. El que s'ha de fer és tenir esperança i pensar en tot allò que podràs fer un cop passat aquest malson: estar amb les teves persones estimades, tornar a la teva rutina, viure i respirar amb tranquil·litat, etc.

Sé que la teva situació deu ser molt pitjor que la meva i per això et demano que intentis fer més cas a les meves paraules. De persona a persona, et demano que no tinguis un pensament apocalíptic perquè pot ser perillós per la teva salut mental i per la dels del teu voltant. Intenta viure aquesta situació amb tota la positivitat que puguis (sé que és difícil però no t'estic demanant l'impossible, espero). Agafa't a allò del dia a dia que et faci continuar. El que hagi de passar, passarà i no ho podràs evitar. Per aquest motiu: viu tan bé com puguis o sàpigues.

Et vull desitjar molta sort allà on siguis quan llegeixis aquesta carta. Cuida't molt i pensa en coses bones i agradables. Tot això acabarà, no sabem quan però ja s'està treballant per trobar una solució, i podràs tornar a la teva rutina sigui la que sigui.

Molta sort! Ànims!

Atentament i amb moltes esperances a què et sentis una mica millor,

Una persona que t'escrui lluny d'on ets i viu reclosa a casa intentant fer la situació una mica més fàcil per als que esteu a l'hospital.

Bon dia,

Soc l'Eduard López, tinc disset anys i soc un alumne de 2n de Batxillerat científic de l'Institut Moianès.

Us faig arribar aquesta carta per enviar-vos molts ànims i força en aquests moments tan complicats que estem vivint a Catalunya i arreu del món. La meva carta va dirigida a totes aquelles persones que són a l'hospital, ja sigui com a treballadors o bé com a pacients.

Mai ningú hagués imaginat que arribaríem en aquest punt de la pandèmia quan vèiem a les notícies el que estava succeint a altres països, com la Xina o Itàlia. No m'agrada donar les culpes a ningú pel que està passant perquè és clar que el primer problema i causant d'aquesta pandèmia som nosaltres, ja que no hem estat gens responsables i no hem estat conseqüents amb els nostres actes. Tot i així, ara no és moment de culpar ningú, sinó que és moment d'estar tots units i treure forces de totes bandes per a sortir endavant.

Tu, que estàs llegint la meva carta t'envio les meves màximes forces i confio en què tu també les treguis per tal de superar-ho i ajudar altres persones a tirar-ho endavant igual que ho faràs tu.

Seguidament, m'agradaria donar les gràcies a tots aquells treballadors que s'estan deixant la pell en tot moment i estan treballant de valent, deixant a banda la seva vida per a salvar la dels altres demés, és. És un gest d'admirar i realment, jo com a redactor d'aquesta carta em moro de ràbia de veure com us ho esteu deixant tot i nosaltres els ciutadans no hi podem fer res més que quedar-nos a casa, i, tot i així, hi ha gent que no és capaç de fer-ho. Simplement gràcies per tot el que heu fet.

Res més a dir, moltes gràcies a tots i espero que ben units tirarem aquesta situació endavant. Crec que s'ha demostrat que som un país molt unit i que quan tots fem pinya podem arribar a fer qualsevol cosa que ens proposem. Us ho compensarem, tard o d'hora trobarem la solució i tindreu la vostra recompensa.

I els que lluiteu contra el virus, no defalliu! Sortireu d'aquesta!

Gràcies i molta força.

Eduard,

#joemquedoacasa!

Bon dia a totes les persones que estan treballant durant aquesta situació tant complicada.

Soc una noia que està fent segon de batxillerat a l'Institut Moianès, i he de dir que tota aquesta situació m'està superant, ja que mai l'he viscuda abans. Suposo que moltes persones estaran com jo.

Si per a mi és complicada, no m'imagino com deu ser per a totes aquestes persones que estan cada dia al peu del canó ajudant: tant si és cuidant a la gent que està malalta, venent els aliments que necessitem o fent mascaretes per proporcionar-les a tothom qui les necessita.

Per això, m'agradaria enviar des de casa meva molts ànims a tots vosaltres i agrair-vos tota la feina que esteu fent per a nosaltres.

Pel que fa a la meva família, no hem sortit cap dia, exceptuant els meus pares, que treballen en alimentació i han hagut d'anar a treballar, però les meves germanes i jo hem estat cada dia a casa fent dibuixos per penjar al balcó i animar els veïns cada vegada que surtin al balcó. Fins i tot, les meves germanes han sortit algun dia al balcó a cantar cançons i animar una mica el nostre carrer.

L'altre dia, la meva mare, les meves germanes i jo vam enviar un vídeo de suport a un hospital i fent una vídeo trucada amb la meva àvia ens va explicar que ella estava fent mascaretes per enviar als hospitals de Catalunya i així aportar el seu granet de sorra.

Per acabar, m'agradaria enviar un missatge positiu a tots vosaltres: sanitaris, gent de la neteja, persones malaltes, avis que s'han quedat sols aquests dies, gent que segueix treballant i autònoms que potser estaran un temps sense poder cobrar el seu sou: Seguim endavant! Tot anirà bé!

Nosaltres seguirem estant a casa, buscant noves activitats per passar el temps. Segur que entre tots aconseguim millorar aquesta situació tan difícil!

Molts ànims a tothom!!!

Bon dia,

Em dic Júlia Morera i soc estudiant de 2n de batxillerat. Aquesta carta va dedicada a tots els sanitaris que esteu arriscant la vostra vida per salvar-ne d'altres.

Us volia agrair tot l'esforç i temps que esteu dedicant a totes les persones que necessiten la vostra ajuda.

A vegades ens queixem per estar tancats a casa i no poder sortir amb els amics o anar simplement a donar una volta. Però ens hem parat a pensar en tota la feina que esteu realitzant vosaltres? Totes les hores invertides en salvar la vida d'aquestes persones que estan patint aquest virus?

És admirable tota la feina que esteu fent i tot el que esteu arriscant. Per això surt la gent, cada dia a les 8 de la tarda, a aplaudir i transmetre-us el nostre suport des de casa.

Us volia agrair tot l'esforç i temps que esteu dedicant a totes les persones que necessiten la vostra ajuda. I donar-vos moltíssimes gràcies per això.

No us rendiu! Sou la nostra esperança!

Júlia



Bon dia,

Soc una alumna de 2n de batxillerat de l'Institut Moianès i m'agradaria dir unes paraules d'ànim a totes les persones que han d'anar a treballar, però en especial als sanitaris.

En primer lloc, vull dir-vos que sé que aquesta situació és molt complicada per a tothom, però en especial per a vosaltres sanitaris, ja que teniu el risc d'acabar contagiats, però tot i així feu tot el possible perquè les persones que tenen aquest virus es puguin recuperar. Sense vosaltres no hagués estat possible tantes altes i hi haurien molt més morts. Així que moltíssimes gràcies per l'esforç que esteu fent, ja que no és fàcil.

Sou molt valents, ja que demostreu un suport molt gran a les persones i que la gent se sent segura perquè sap que feu un bon treball. Sé que això encara durarà molts dies però entre tots ho superarem i espero que tot aquest treball que feu serveixi de molt a la societat.

També s'ha d'agrair a la gent que treballa en supermercats i en treballs essencials perquè si no fos per ells la societat tampoc tindria menjar i, per tant, ens moríem de gana. Així que estan fent un bon treball, ja que també tenen un risc d'acabar contagiats. Tot i així no s'ho pensen dues vegades i van a treballar perquè puguem menjar.

Per últim, sabem que aquest virus va arribar de cop i molta gent pensa que no estem preparats per anfrontar un virus d'aquesta magnitud, però estem demostrant que tant en l'àmbit de la medicina, de l'educació i molts altres s'està fent tot el que es pot i això ja és molt perquè tots els professionals lluiten per a què això s'acabi al més aviat possible.

S'ha de dir que són moltes les persones que tenen aquest virus i és molt dur que el personal sanitari hàgiu de seleccionar o prioritzar l'atenció dels malalts per falta de material.

Quan tot això acabi estaria bé que ens queixéssim perquè és molt trist que els sanitaris hàgiu de veure a tanta gent morir. Espero que si en un futur torna a succeir alguna cosa semblant, la gestió de tot hagi canviat.

Hola!

Em dic Abril, i des del fons dels meus sentiments, avui tinc ganes d'escriure't unes boniques paraules per tal de fer-vos més amens aquests dies, a tu i a tots els teus companys de feina.

Sé que no serà fàcil, que estan sent uns dies durs i potser et semblarà un missatge més, però tant se val, perquè cada granet de sorra que hi posem les persones, és un més per aturar aquesta situació.

Gràcies per tot el que feu per nosaltres.

Gràcies per ser "al peu del canó" fent que les persones hospitalitzades i les que no ho estan, ja sigui perquè són a casa passant la malaltia o perquè només tenen símptomes lleus, se sentin acompanyades i recolzades per vosaltres.

Gràcies per tractar tan bé els pacients des del minut zero que us venen a veure, i passen per un seguit de proves abans de saber si donen positiu o no en aquest virus tan fastigós.

Gràcies per treure forces d'allà on sigui i demostrar que us estimeu el vostre ofici, que en moments com aquest no tireu la tovallola i aguantareu fins al final. Sou els que esteu allà al costat de totes aquestes personetes tan meravelloses per acompanyar-los en aquests instants tan difícils de la vida, com és amb la gent que la malaltia acaba amb ells.

Sou les persones més exposades en aquest moment. Esteu en contacte constant amb persones positives i, a l'acabar la vostra llarga i feixuga jornada, aneu a casa amb la família i només feu que patir. Patir per no fer mal a les persones del vostre voltant, patir per com estarà anant a la feina, patir per quantes persones hauran dit adéu a una vida meravellosa durant aquestes hores en què tu no hi ets, i que tan difícil és per a tu.

Dit tot això, no hi ha altra manera de felicitar-vos per aquesta feina tan dura i complicada que feu, però a la vegada, tan agraïda per tota la població.

Gràcies per cada petit moviment, i sobretot, ens en sortirem; ho podem fer junts!!!

Hola,

Soc una alumna de segon de batxillerat, em dic Laia i em dirigeixo a tu; de fet, a tots i totes vosaltres, metges i metgesses que esteu arriscant la vostra salut i, de fet, també la vida, per curar i fer tots els possibles per garantir la salut de totes aquelles persones que, a causa del Covid-19, han hagut de ser ingressades a l'hospital.

Crec que sou els herois i les heroïnes del 2020. Sincerament, sense vosaltres no faríem res. Valoro molt la vostra feina, dedicació i força de voluntat per estar cada dia treballant sense parar per lluitar contra aquesta malaltia que ens està fent passar per un mal moment.

M'agradaria que sabéssiu que valoro moltíssim el vostre esforç, entenc perfectament que fer i viure en aquesta situació no és gens fàcil, i pensar que tot i així hi ha gent com vosaltres, em fa veure que encara queda una mica d'humanitat en aquesta societat, a part de, com he esmentat abans, lluitar cada dia contra aquesta malaltia.

Per a mi, sincerament, això no té nom, mai se m'oblidarà la gran feina que esteu fent i que ara mateix és tan necessària, a part que mai em cansaré d'agraciar-vos-ho.

Comprendc a la perfecció que no és una cosa fàcil, que no ha de ser gens agradable, però crec que val la pena, crec que la feina que esteu fent, que és salvar vides, és digne d'admiració.

Considero que tothom ha de posar el seu gra de sorra, quedant-se a casa i sortir només quan sigui realment necessari, però que vosaltres sou qui ens està fent veure la llum al final del túnel.

Sento una gran impotència en veure com esteu patint i com feu grans esforços cada dia; i, en canvi, jo l'únic que puc fer per ajudar és no sortir de casa. Però alhora em fa veure el gran treball que esteu fent, així com la força de voluntat que teniu.

M'agradaria que sabéssiu que no esteu sols, que tot i no poder fer res més que quedar-me a casa, teniu tot el meu suport i el de tota la població, que el fet que tot això acabi haurà estat gràcies a vosaltres. Sou els que teniu el paper més important i entenc que no és feina fàcil. Així, us dono tot el meu suport i sapiguen que no tots els herois i heroïnes porten capa.

Infinites gràcies!

Laia

Hola,

Em dic Jordina. Soc una alumna de 2n de batxillerat de l'Institut Moianès de Moià.

La nostra professora de català, la Sara Aligué, ens ha demanat si volíem participar en la iniciativa *En companyia, amb l'Institut Moianès*, que ha iniciat per a col·laborar amb el Consorci Hospitalari de Vic. Per això us escric aquesta carta d'agraïment.

Primer de tot, m'agradaria dirigir-me a tot el personal que treballa a l'hospital, des del servei de neteja fins als metges ja que tothom està fent un esforç molt gran per poder mantenir el servei sanitari en funcionament.

M'agradaria dir en nom meu i de la meva família que estem molt agraïts de poder comptar amb uns professionals tant bons i amb tanta dedicació per la seva feina. Ara sabem que si mai ens passa alguna cosa, ja sigui pel Covid-19 o per alguna altra malaltia o accident, que podem estar tranquils perquè intentareu fer el possible per a la nostra recuperació: des de vetllar per la netedat de les habitacions o cuinar-nos el menjar, fins a fer-nos les cures necessàries o els controls sanitaris que calguin.

També us volia animar, perquè segurament esteu esgotats per les hores extres que heu de fer. Però, pensant positivament, d'aquí poc aquest malson s'haurà acabat i tots en sortirem molt més reforçats. Sobretot vosaltres, que quan sigueu grans podreu dir "jo vaig treballar dia i nit per poder salvar i ajudar la població de Catalunya".

Gràcies a aquesta situació hem pogut veure realment amb la passió i dedicació que treballeu i que per molt dura que es posi la situació, vosaltres sereu allà fent tot el possible per cuidar de nosaltres.

Així que moltíssimes gràcies de tot cor per ser com sou, per la vostra professionalitat, pel vostre esforç i, sobretot, per seguir lluitant tot i que les coses cada vegada siguin més difícils.

Hola,

Soc una noia de 17 anys i visc a Moià. Estic participant en la iniciativa *En companyia, amb l'Institut Moianès*, que ha creat la Sara Aligué, la nostra professora de català.

La veritat és que aquest confinament no l'estic passant gaire bé. M'atabala molt la situació de no poder sortir al carrer i estar tancats a casa. No he sortit i espero no haver de fer-ho ni per comprar, ja que tinc familiars meus que si agafessin aquest virus podrien estar en risc.

En aquesta situació en què està tot el país, no em puc ni vull imaginar-me, com ho esteu vivint totes les persones que treballem, ja sigueu professionals mèdics, treballadors en el sector alimentari, de neteja, personal de la cuina, tècnics de laboratori, administratius. o, fins i tot, els propis pacients de COVID-19. A totes aquestes persones, m'agradaria donar-los molts ànims ja que us esteu exposant al virus i esteu exposant les vostres famílies.

En especial, vull donar suport a tot el personal mèdic i a tots els malalts que esteu afectats. Em puc imaginar la situació en els hospitals, ja que no hi ha gaires recursos per cobrir les necessitats de tots els pacients i cada vegada n'hi ha més, però tot això no us ha de fer sentir malament.

Tots els metges, auxiliars, infermers, i la resta de personal, tots vosaltres que treballem en un espai o un altre de l'hospital, esteu fent una gran tasca des que el virus es va començar a estendre tant i de manera molt ràpida. Per això, m'agradaria enviar-vos molts ànims i suport. A les 8 del vespre, la gent surt al balcó a aplaudir o a fer soroll per tots vosaltres i per a totes les persones que segueixen treballant perquè no ens falti de res.

Espero de veritat que tots estigueu bé i que seguiu estant bé. També espero que tot això acabi al més aviat possible i que tots puguem fer vida normal, encara que per això trigarem una mica més ja que el virus seguirà present.

Molts ànims a tots i a totes!!!

Bon dia metges, infermeres i personal del Consorci Hospitalari de Vic,

Us escric amb tot el cor i afecte d'una modesta alumna de 2n de Batxillerat amb ganes i intencions de ser metge.

Primerament, vull donar vos una forta abraçada i enviar-vos moltíssims ànims per continuar amb aquest meravellós treball que esteu fent.

Conec perfectament les magnituds de la tragèdia i el moment dur que, com a professionals, esteu passant. La meva mare és doctora en endocrinologia i, com tots vosaltres, són escasses les hores que pot descansar. Guàrdies de 12 hores a Urgències o jornades llarguíssimes a la Planta COVID-19. Tot i així, el pitjor són les situacions ens què treballeu; el material no arriba.

La mare m'ha explicat que ha hagut de recórrer a fer servir bosses d'escombraries en lloc de gorres quirúrgiques i, fins i tot, estan parlant de rehabilitar el pàrquing com a hospital.

També vull fer-vos saber que són moltes les iniciatives, empreses tèxtils o àvies, que fabriquen mascaretes d'ús no clínic, perquè les d'ús clínic puguin arribar a les vostres mans.

No només són les condicions en què treballeu, sinó que també us trobeu amb gent gran que no pot optar ni a un respirador i heu de llegir cartes de comiat de nets als seus avis que estan en aïllament. Sigueu forts! Esteu vivint situacions que poden tenir una repercussió psicològica a llarg termini, i us heu de cuidar. Teniu molta responsabilitat, esteu treballant a primera línia i també patiu la por d'infectar els més estimats. Sobretot, cuideu-vos!

No tingueu cap mena de mania de dir-nos com us podem ajudar, els polítics no entenen de microbiologia, però vosaltres, sí.

És una situació molt trista que ens afecta a tots per igual, el confinament no és un afer senzill i ni ho serà la crisi que vindrà després.

Estem tots i totes amb vosaltres i us enviem molts ànims.

Moltíssimes gràcies!

Estimat lector, estimada lectora,

Em presento: em dic Pol i sóc un estudiant de segon de batxillerat. Aquests dies em trobo confinat a casa, i si una cosa puc dir segur, és que no puc estar més orgullós de tots els sanitaris que esteu actualment ajudant a combatre el virus, ja sigueu de Vic, de Catalunya, d'Espanya o del món.

Aquestes últimes setmanes heu estat l'exemple viu de valentia, esforç, sacrifici i humanitat. Cap de vosaltres ha dubtat en ajudar als pacients que tenen el Covid-19, tot i la falta de recursos i material arreu del país que també us pot haver afectat.

Tot i la nefasta gestió per part del govern per protegir-vos i que pugueu treballar en condicions, heu seguit endavant i no us heu rendit. Tot i saber que som en el país amb més sanitaris infectats pel Covid-19 per la manca de recursos, cap de vosaltres ha defallit o ha abaixat el cap en cap moment. Teniu interioritzat que sou una peça clau i que sense vosaltres la societat no faria res, i ara més que mai ens hem adonat que sou imprescindibles.

Vosaltres sou les persones que us exposeu més davant del virus, sou els que esteu en constant contacte amb ell, en un hospital on pràcticament la totalitat dels pacients tenen Covid-19, però això en cap moment us ha suposat un impediment per a tirar endavant, i demostrar que ara més que mai esteu presents i que sou els herois d'aquesta història; una història que recordarem la resta de les nostres vides i de la qual sempre sereu els protagonistes.

Per acabar, no vull que mai oblideu que la raó per la qual alguns som a casa amb la tranquil·litat que superarem aquest problema és perquè sabem que en els hospitals hi sou vosaltres; tots us esteu deixant la pell cada minut de les vostres vides i ho doneu tot per salvar els nostres familiars, amics i conciutadans.

Moltes gràcies,

Pol

Hola,

Em dic Mariona i actualment estic estudiant segon de batxillerat social. Encantada de conèixer-te

En aquests moments estem vivint una situació molt complicada i molt trista, però crec que d'això ja n'ets conscient. El món s'ha parat completament davant d'aquest inesperat esdeveniment. És com si algú hagués fet parar el temps de cop i volta, fent que les prioritats de tothom siguin unes altres.

Soc plenament conscient que aquests moments estan sent i seran molt difícils per a tothom, però encara més per als afectats i les vostres famílies. Crec que per a intentar portar-ho de la millor manera; hem de veure-hi la part bonica, la part positiva, tot i que entenc que deu ser molt complicat. T'envio molts ànims, de tot cor.

Però el món, que no parava, que corria, s'ha aturat una mica. La natura, a la que no deixem respirar mai, ho ha pogut fer una mica. Fins i tot, han aparegut dofins a la platja de Barcelona!

Aquelles persones a les que veiem cada dia i potser no valoràvem tant pel simple fet de pensar que sempre hi eren, ja no hi són cada dia. Aquelles abraçades que fèiem com si res, tampoc hi són. Cada raig de llum que ens tocava la cara, cada cafè a la terrassa, tots els plans que teníem fets per d'aquí a dos mesos i que ens impediéssin gaudir el present... res.

Moltes coses han desaparegut, en certa manera. De cop.

Als humans, en general, no ens agraden aquests canvis tant sobtats i que ens afecten tant. Volem la nostra rutina, les nostres coses, la nostra gent i en certa manera, viure dins del nostre món sense sortir-ne.

Estic segura que aquesta pandèmia ens ha fet sortir de la nostra bombolla a tots. Ens ha fet pensar i reflexionar, valorar els nostres amics, les abraçades als nostres pares, el menjar dels avis. Fins i tot, anar a l'institut del que tant ens queixàvem. Trobar a faltar els riures diaris, anar a comprar el pa, l'aire fresc que tant ens molestava. Poder anar al cinema, o fer un sopar. Fins i tot, anar al supermercat. Ens ha fet oblidar els plans insuperables dels pròxims dos mesos i centrar-nos en el que tenim, que malauradament no sabem valorar suficientment. Ha fet replantejar-nos-ho perquè no vam dir allò que volíem o perquè no vam defensar allò en el que creiem. Estar nostàlgics mirant fotos o trobar a faltar cada persona que integrava i donava sentit el nostre dia a dia.

Aquesta situació ens està fent molt de mal, però també ens està fent forts i capaços. Espero que ens convertim en persones agraïdes, persones conscients que no són immortals. Persones que volem ajudar, que volem fer les coses millor, canviar el que no ens sembla bé.



Viure cada segon de la vida fent coses que valguin la pena. Gaudir cada trucada telefònica i, sobretot, no oblidar el que està passant. Perquè els humans tendim a oblidar-ho tot un cop s'acaba.

Jo prometo no oblidar-ho mai. No crec que ho faci perquè això m'ha afectat d'una manera personal. A mi, això m'ha fet parar. Parar i pensar molt. També m'està fent créixer com a humana i m'està fent aprendre moltíssim. I no sóc l'única, de veritat. Moltes persones se senten així, amb ganes de canviar una mica les coses o almenys les petites coses, quan tot això arribi a la fi.

Per acabar, només vull dir-te que em sap molt de greu la situació que estàs vivint perquè és molt injusta. Però si ha de servir d'alguna cosa, que serveixi per a ser millors en tots els sentits. Per reforçar uns sistemes que no funcionen, per donar més abraçades, per ser més comprensius i per ser més humans.

Vull dir-te que tal com va aparèixer, desapareixerà. I podràs tornar a respirar, tranquil·lament i sense patir pels malalts. Podràs estar a l'aire lliure i tornar a fer plans. Vindrà l'estiu i amb ell, els bons moments. N'estic segura.

Sonarà massa típic, però després de la pluja sempre surten flors. Indubtablement.

Moltes abraçades i molta força!

VA VIINGA QUE  
TOT ANIRA BE!!

GRÀCIES

FORÇA

ANIMS



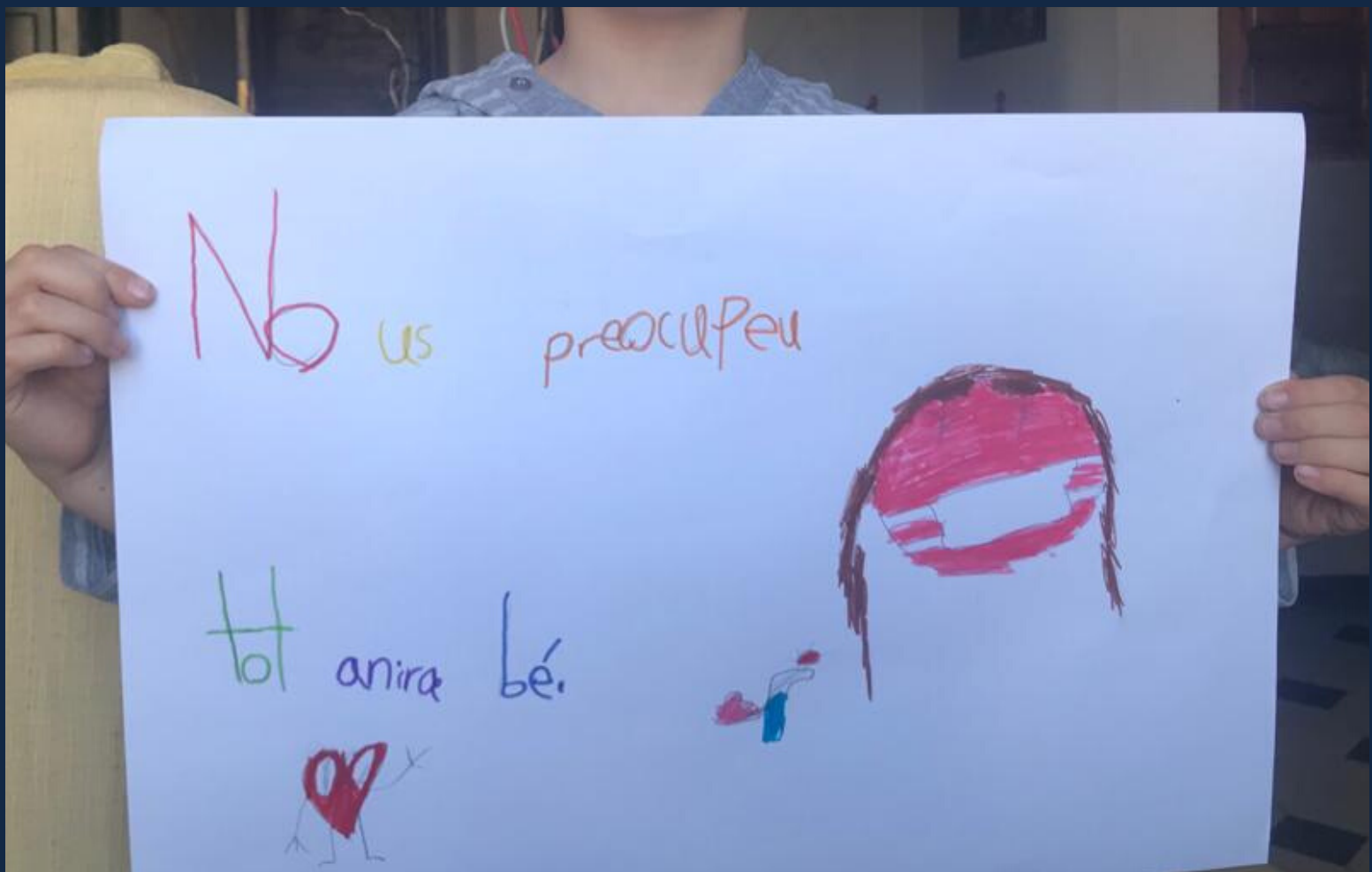
TOT ANIRA BE

MOLTS ANIMS A TOTS ELS DE L'HOSPITAL





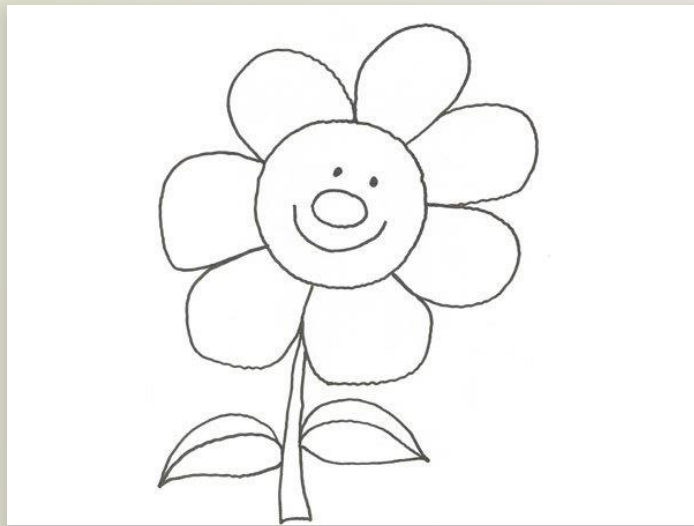






➡ Para ti, gracias  
infinitas,  
eternas...no  
dejes de luchar...





¿Qué tal estás, cuidador/a de almas?

Hasta hace una semana, escribía a mi abuela para que me leyera ahí dónde esté. La echo mucho de menos y tengo esta rutina casi semanal que me ayuda a tenerla presente. Escribir es algo terapéutico para mí, es una manera de sentir que tienes cerca al otro interlocutor compartiendo sentimientos, pensamientos y emociones.

Te mereces aplausos, ovaciones, placas conmemorativas...porque el coronavirus ha dejado, está dejando y dejará huella entre nosotros, pero sin ti, esta realidad sería más difícil de superar, de digerir.

**Muchas gracias** por tu entrega, tu vocación, tu altruismo, tu sacrificio...gracias, de todo corazón, por cuidar de los más desprotegidos, de reír y llorar juntos a ellos, por ser su familia.

No dejes de luchar, estamos contigo. Queremos tu **sonrisa terapéutica**, tu **positivismo**, hoy y siempre.

Marina



Hola, **súper!!**

Hoy me he despertado con ganas de cantarte... **"Hoy puede ser un gran día":**

*"Hoy puede ser un gran día, plantéatelo así,  
aprovecharlo o que pase de largo depende en parte de ti  
No consientas que se esfume , asómate y consume la vida  
a granel*

*Hoy puede ser un gran día, duro con él*

*Pelea por lo que quieres y no desesperes,*

*si algo no anda bien, hoy puede ser un gran día y mañana  
también*

***Hoy puede ser un gran día, duro con él, duro con él..."***

Estoy convencida que te habrán cantando la canción de forma irrepetible y sensacional, que Serrat te habrá dado esa energía que necesitas, no dejes de pensar en positivo ya que es la clave. En nada, todo habrá pasado, resiste, lucha y te esperamos con los brazos abiertos ahí fuera.

Un abrazo enormeeeeeee!

Ingrid





Hola, campeón/ona,

¿Sabes? Nunca me hubiera imaginado que un “virus con corona” nos pudiera provocar tanta impotencia y tristeza a nivel global. Al principio, era escéptica ante la información de los medios de comunicación, pura manipulación, hay intereses ocultos, eso pensaba. Todo ha tomado una envergadura casi dantesca, impensable hace dos meses. Estar confinados, padecer por la población más vulnerable, no saber qué va a suceder con nuestras vidas, a nivel político- económico... Estamos viviendo una etapa de incerteza, de miedos... Pero lo más importante es aprender que no somos invencibles. Nos tenemos que redescubrir, pensar en puntos de mejora a nivel individual y global, porque la unión hace la fuerza.

El coronavirus nos está poniendo a prueba, pero es una **batalla que vamos a ganar**, no lo olvides. Contamos contigo, sé fuerte, muchos ánimos y recuerda que **no estás solo**. Hay días para llorar, otros para reír, otros para reflexionar...pero la meta está clara, **hay que luchar! Todo irá bien!!**te mando toda mi energía.

Peleite

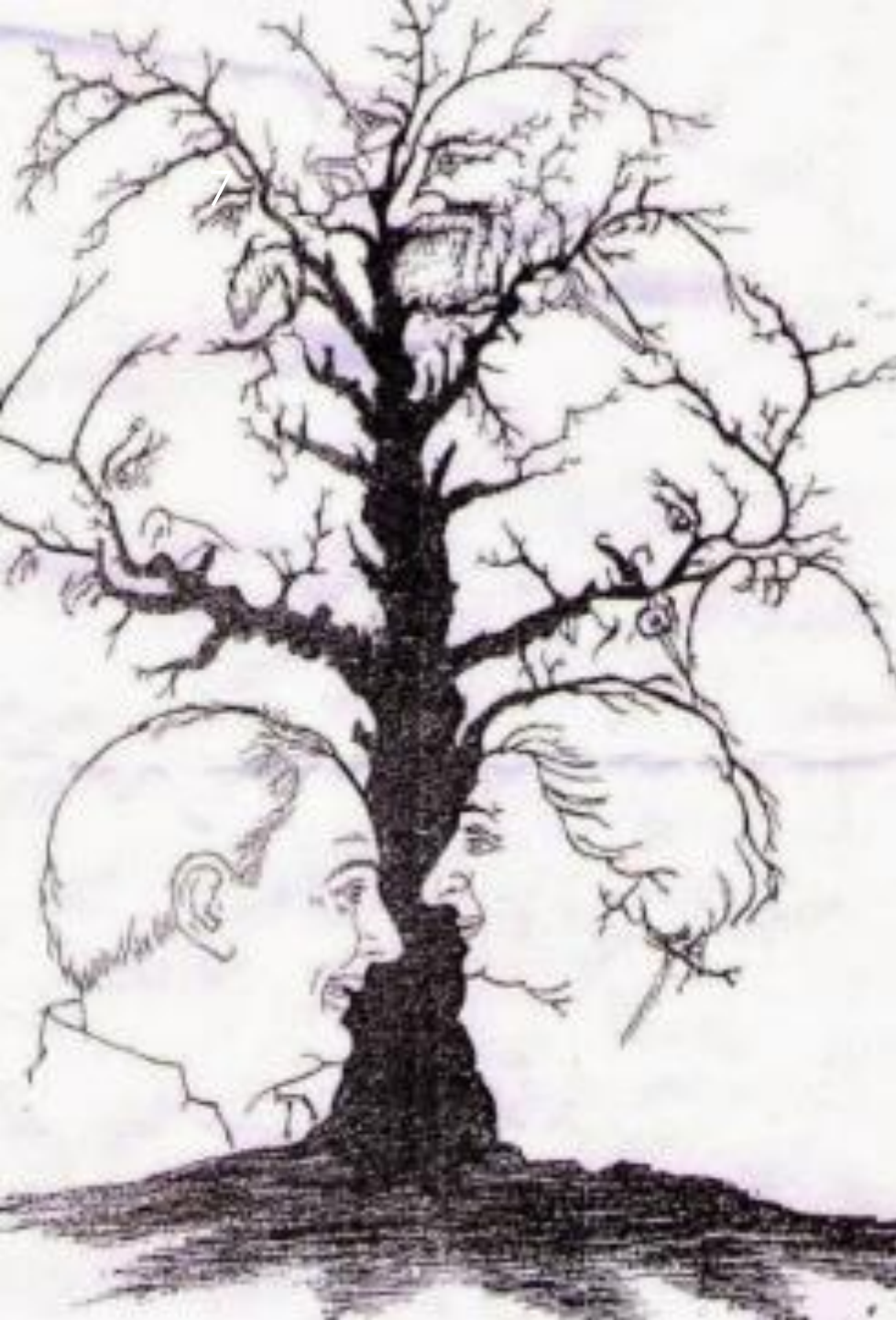


**¡ PROHIBIDO  
RENDIRSE !**  
 **Respira  
Profundo  
y sigue  
ADELANTE**



NO ERES LO QUE  
LOGRAS...  
ERES LO QUE  
SUPERAS.





**Buenos días, buenas tardes, buenas noches...¿cómo estás?, ¿cómo te encuentras?** espero que mejorando día a día y sin perder el positivismo que te ayuda a luchar sin descanso. Ahí fuera te estamos esperando.

Hoy me he levantado con ganas de ejercitar la imaginación visual...de pequeña siempre "jugaba" con las nubes...me estiraba en la arena y empezaba a "dibujar" mentalmente caras, formas, miradas, sonrisas...y así, podía pasar una tarde entera junto a un buen libro...yo creo que era un poco el reflejo de mi estado de ánimo, de mis ganas de alejarme del mundanal ruido.

Te propongo un ejercicio...¿cuántas caras/figuras ves en este árbol de la vida?

Pues eso...un **árbol de la vida**...te queda mucho por vivir, por sentir, por descubrir...un abrazo y hasta pronto!

Claudia



Suena el despertador, son las 8 de la mañana, estaba en mi oasis donde los sueños aún nacen y el invierno hablaba a la primavera dándole palabras de aliento. Me alejé de mi abatimiento y lo dejé en la cama, pensé, "¿lo dejo allí en la cama durmiendo o lo llevo conmigo?" Quizás éste no es el mejor momento para la depresión o las indecisiones autocomplacientes. Esta maldita situación requiere de toda la ayuda y atención posible. ¡Manos a la obra! La libertad es lo que la libertad da. Tú luchas para mantener aquello que has ganado.

Vivimos el destino, nos acercábamos bastante antes de que se alejara. Nadando de costado evitando el oleaje...pero no puedes desanimarte. Sueños brillantes van a la deriva, todas aquellas historias que pudieras vivir...Pensamientos distantes flotan superficialmente, cierran los ojos, ya han visto suficiente...los mejores días parece que se han ido, es difícil aceptarlo, lanzando golpes llenos de rabia sin nada a qué golpear. Hace tiempo pensamientos brillantes era lo que teníamos, ahora son luces desapercibidas y elocuencia perdida.

Aunque aún hay un incendio en la sala de máquinas, sabes que pronto llegará la calma. ¿Qué hay que hacer? **excavar caminos para que los ríos vuelvan a su cauce, porque aún hay mucho que hacer, mucho!** contamos contigo! no desistir, sí resistir.





**Hola, hola!,¿cómo te encuentras?**, soy consciente que estáis viviendo unos días frenéticos y que tenéis poco tiempo de asimilar la realidad. Ahora lo importante es no bajar la guardia, seguir luchando y resistir. Como afirmaba Albert Einstein “

**en los momentos de crisis sólo la imaginación es más importante que el conocimiento”.**

Ojalá pudiéramos ayudaros mucho más, dar la solución a esta pesadilla que llegará a su fin tarde o temprano.

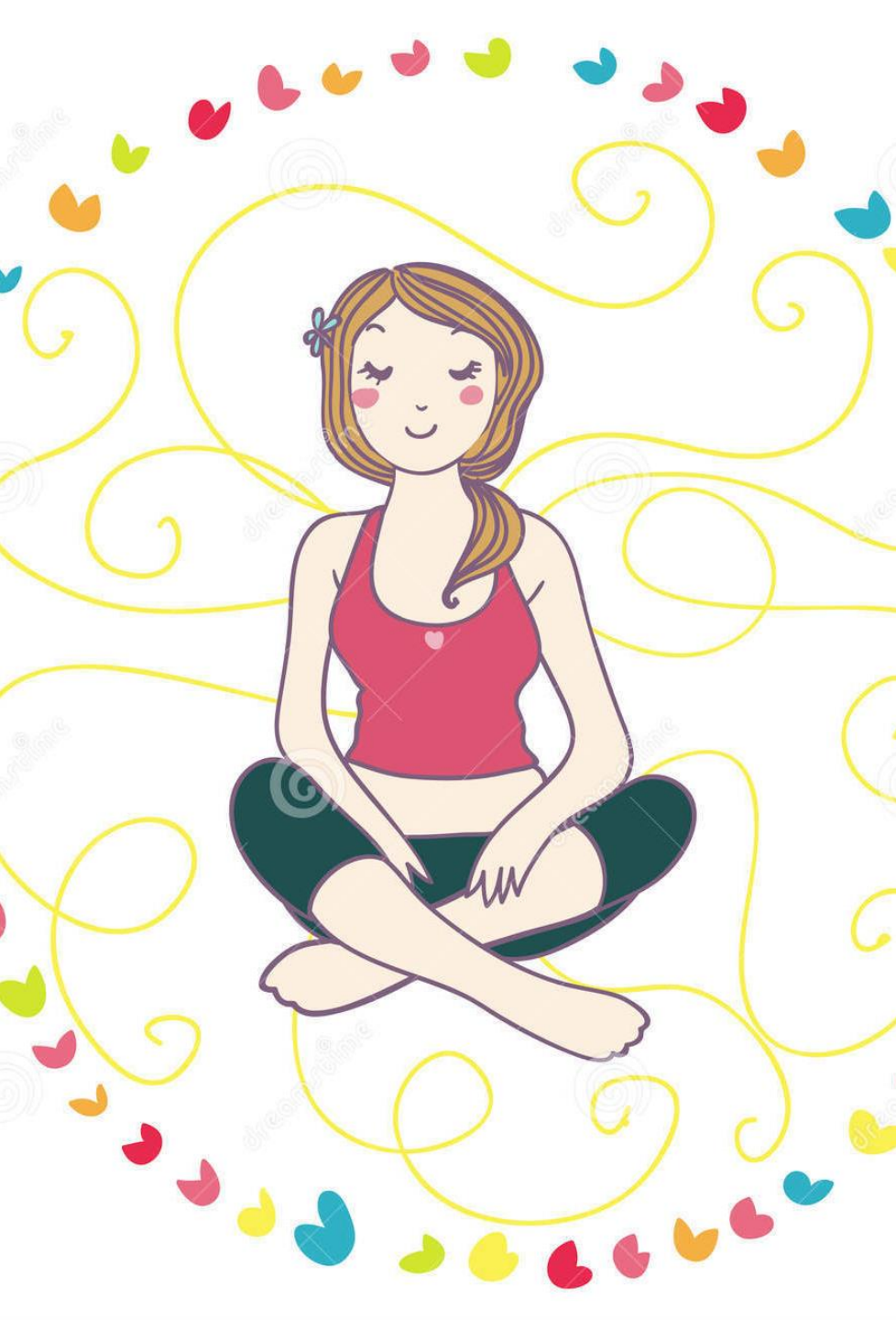
¿Te apetece desconectar de la realidad unos minutos ?te propongo un juego para mejorar la atención selectiva y la percepción espacial. Hay 8 diferencias, a ver...

Muuuuuchos ánimos, no decaigas!es una batalla que vamos a vencer, seguro!!!

Tiago



Respuestas:



## Todo pasará...¿te puedo ayudar? va, vamos a liberar tensión

- Inhala lenta y profundamente, hinchando la barriga.
- Mantén la respiración durante un par de segundos.
- Exhala lentamente tomando conciencia en la relajación.
- Ahora en una posición cómoda, ya sentado o acostado, respira profunda y lentamente, centrando la atención en la respiración.
- Es necesario adoptar un estado mental pasivo y relajado: cierra los ojos para obviar estímulos visuales, y dejar que los pensamientos fluyan sin detenerse en ninguno, pensando únicamente en el aire que entra y sale de los pulmones.
- Centrase en un elemento concreto: escoge una palabra o sílaba y repetirlo en silencio o en voz alta, una y otra vez. Da exactamente igual el contenido o significado, lo importante es la repetición.
- Frente: arruga la frente y elevar las cejas; mantener 20 segundos y soltar.
- Ojos: ciérralos con fuerza; mantener y soltar.
- Nariz: arruga la nariz y abre los orificios nasales; mantener y soltar.
- Lengua: presiona la lengua sobre el paladar; mantener y soltar.
- Cara: arruga toda la cara; mantener y soltar.
- Mandíbula: presiona la mandíbula; mantener y soltar.
- Cuello: baja la barbilla al pecho; mantener y soltar.
- Espalda: arquea la espalda; mantener y soltar.
- Pecho: toma aire tan fuerte como se pueda; mantener y soltar.
- Estómago: tensa los músculos del estómago; mantener y soltar.
- Glúteos y muslos: tensa los glúteos y muslos; mantener y soltar.
- Brazos: tensa los bíceps; mantener y soltar.
- Antebrazo y manos: tensa el antebrazo y las manos; mantener y soltar.
- Gemelos: pisa fuerte contra el suelo; mantener y soltar.
- Tobillos y pies: flexiona los dedos de los pies hacia atrás; mantener y soltar.