

# Misión <sup>56</sup>

La misión de este número: **Poner a Dios en el centro de mi vida**

## ESPECIAL COVID-19

JOSÉ MARÍA  
CARRASCAL

“La televisión es  
un instrumento de  
adoctrinamiento”

La pandemia del coronavirus es una oportunidad histórica para cambiar nuestra forma de vivir. Aunque el futuro nos produzca temor o incertidumbre, una decisión puede cambiar tu vida y transformar la sociedad: tomarte en serio, o no, la relación con Cristo.

# DIOS Y TÚ



# ODAMIDA

Solución para  
**ENJUAGUE BUCAL**

**ALIVIO SINTOMÁTICO  
DE LAS INFECCIONES  
LEVES DE LA BOCA**



**LABORATORIO PELAYO**

[www.laboratoriopelayo.com](http://www.laboratoriopelayo.com)

Laboratorio Químico Biológico Pelayo, S.A.

Lea detenidamente las instrucciones de uso.  
En caso de duda consulte a su farmacéutico.  
C.P.S. nº 96342

# Tranquilo, la revista *Misión* llega gratis hasta tu casa

Ahora, más que nunca, vemos la importancia de que recibas la revista en tu hogar, sin necesidad de salir a la calle.

Si conoces a alguien interesado en recibirla, recuerda que puede suscribirse:

**M** LLAMANDO GRATIS AL 900 31 34 34

**M** VISITANDO [WWW.REVISTAMISION.COM](http://WWW.REVISTAMISION.COM)



Si lo prefieres, también puedes rellenar este cupón y depositarlo en el sobre adjunto en tu buzón de Correos más cerano (no necesita sello) ↓

**SÍ, QUIERO RECIBIR GRATIS EN MI HOGAR LA REVISTA MISIÓN**

NOMBRE Y APELLIDOS:  NIF:

DIRECCIÓN:

CÓDIGO POSTAL:  CIUDAD:  PROVINCIA:

FECHA DE NAC.:  E-MAIL:  TELÉF.:

**FIRMA:**

.....

En cumplimiento de lo dispuesto en Reglamento Europeo de Protección de datos del 27 de abril de 2016 (RGPD) y la Ley Orgánica 3/2018, de 5 de diciembre, de Protección de Datos Personales y garantía de los derechos digitales (LOPDGDD) le informamos que sus datos de carácter personal están o serán recogidos en un fichero cuyo responsable es Fundación Logos (C/ Praderas, nº 1, 28221, Majadahonda, Madrid), con la finalidad de suscribirle gratuitamente a la revista *Misión* y enviarle información y peticiones de ayudas voluntarias de la revista. Así mismo le informamos que sus datos también podrán ser utilizados para enviar información y peticiones de ayudas voluntarias de la Congregación de los Legionarios de Cristo (C/ Camarines 12, 28023 Aravaca Madrid) y sus apostolados. Si desea conocer más información sobre la protección de sus datos puede informarse, antes de firmar esta aceptación, en la página web <https://www.revistamision.com/politica-de-privacidad/>. Sus datos permanecerán en este fichero hasta que usted nos indique lo contrario, no serán cedidos a ninguna otra entidad, aparte de la indicada en el párrafo anterior, y no se realizará con ellos ninguna transferencia internacional. De conformidad con lo establecido en la normativa vigente, usted tiene derecho al acceso, rectificación, cancelación, oposición, portabilidad y limitación al tratamiento de sus datos. Para ejercer sus derechos puede hacerlo, sin coste, enviando un escrito al Apartado 672FD (28080), llamando al 900 31 34 34, enviando un e-mail a [suscriptores@revistamision.com](mailto:suscriptores@revistamision.com) o enviándonos un escrito a la calle Praderas, nº 1, 28221, Majadahonda, Madrid.



# El valor de una misa

La crisis del coronavirus nos ha servido para redescubrir el valor infinito de la **Santa Misa**, memorial de la pasión y de la resurrección del Señor.

Por este valor infinito, **la Eucaristía puede ser ofrecida** en reparación de los pecados de los vivos y los difuntos, y para obtener de Dios beneficios espirituales o temporales.

## *¿Por qué motivos es posible ofrecer una misa?*



### Misa por intención

Es posible ofrecer una misa por alguna intención particular, tuya o de un ser querido.



### Misa por difunto

También se puede ofrecer una misa por el eterno descanso del alma de un difunto.



### Misa de aniversario

Cuando la misa se ofrece cada aniversario del fallecimiento del difunto.



### Misas gregorianas

Esta tradición, iniciada por el papa San Gregorio Magno, consiste en celebrar treinta misas consecutivas por el alma de un difunto para ayudarlo a salir del Purgatorio.

Encarga una misa en **Velaporti**:



Llama gratis al **900 31 34 34**



Visita **www.velaporti.com**

Revista  
**Misión**

Deposita gratis este cupón en tu buzón de  
Correos más cercano (no necesita sello)



APARTADO N.º 672 F.D.  
28080 MADRID

“Con ganas de saborearla ya, ¿verdad? ¡Normal! Todos los acabados son de corte muy fino y están aderezados con mobiliario gourmet. ¿Que no te parece suficiente? ¡Pues la receta no acaba aquí! En el jardín puedes estar al grill todo el día... ¡y coger un colorcito adobado que no veas!”

*Carlos. Chef*

**CARLOS ES CHEF Y SABE DE COCINA,  
PERO NO DE VENDER CASAS.**

**TRANQUILO,  
NO SE PUEDE SABER DE TODO.**

*CUANDO SE TRATA DE VENDER TU CASA,  
ELIGE LA OPCIÓN MÁS RÁPIDA Y PROFESIONAL*

**GILMAR**  
CONSULTING INMOBILIARIO

35 AÑOS DE EXPERIENCIA — LÍDERES DE MERCADO — RED INTERNACIONAL

DESCUBRE MÁS EN  
[WWW.NOSEPUEDESABERDETODO.COM](http://WWW.NOSEPUEDESABERDETODO.COM)



**Edita:**  
Fundación Logos, vinculada a la Universidad Francisco de Vitoria (www.ufv.es) y al movimiento Regnum Christi

**Directora:**  
Isabel Molina Estrada  
directora@revistamision.com

**Redactor jefe:**  
José Antonio Méndez  
mendez@revistamision.com

**Consejo editorial:**  
José Ángel Agejas, Ángel Barahona, Macarena Botella, Amalia Casado, Isabel Molina Estrada, Alberto Ramírez, Álex Rosal, Daniel Sada y Juan Uribe

**Delegado/Fundación Logos:**  
Juan Uribe

**Asesor editorial:**  
José Ángel Agejas

**Redacción:**  
Marta Peñalver y Belén Huertas  
redaccion@revistamision.com

**Columnistas:**  
Isis Barajas, Enrique García-Máiquez y Juan Manuel de Prada

**Firma invitada:**  
Miguel Aranguren

**Colaboran en este número:**  
Isabel Andino, Vannessa Arismendi, María José Arranz, Margarita García, Patricia Barrero Romero (Nártex), Enrique García-Máiquez, Juan Orellana, Francisco del Brío, Carmen Seara y Juan Luis Vázquez Díaz-Mayordomo

**Fotografía:**  
Dani García, Isabel Permuy, Caitlin Renn y Miriam Robledo

**Ilustración:**  
Blessings, Ester García, María Olguín Mesina y Rikki Vélez

**Maquetación:**  
Susana Folgado

**Retoque fotográfico:**  
Germán Arango

**Suscripciones:**  
Javier Ugarte  
suscripciones@revistamision.com  
Tel.: 900 31 34 34

**Administración y donativos:**  
María José Arranz  
donativos@revistamision.com

**Publicidad y distribución:**  
Viviana Mourgeon y José Real  
publicidad@revistamision.com

**Corrección ortotipográfica y de estilo:**  
Francisco Rodríguez Criado

**Webmaster:**  
Christine Davies/Oficina de Comunicación del Regnum Christi en España

**Imprime:**  
Rotocobri

**Dirección postal:**  
Universidad Francisco de Vitoria, Ctra. M-515, km 1,800, 28223 Pozuelo de Alarcón, Madrid  
Tel.: 91 110 13 32

**Depósito legal:**  
M-23896-2008

## CARTA DE LA DIRECTORA

Los días que siguieron fueron intensos. Primero vino el deseo ardiente de pedirle perdón al Señor por tantas faltas de amor y, poco después, un deseo muy fuerte de recibirlo en la Eucaristía, seguido de la frustración de recordar que no era posible... Entonces, como una niña inquieta le preguntaba: “¿Por qué cuando el mundo más te necesita nos has dejado sin ti?”...

Recibí su respuesta a través de las historias que hemos recogido en estas páginas: Él estaba entre nosotros, tan presente como nunca. Los sanitarios nos contaron que el Señor les ayudaba a no desfallecer en medio del estrés y la impotencia ante la escasez de medios materiales (p. 14). Los sacerdotes de hospital entregaban a diario su vida para que los moribundos recibieran los últimos sacramentos (p. 20). Muchas empresas e instituciones se volcaron a repartir comida a las familias que comenzaron a pasar necesidad (pp. 24-27). E incontables personas y familias – sanas o enfermas – abrieron de par en par las puertas de sus casas y de su alma a Dios (pp. 35-45). **Pilar Carmena Ayuso**, madre de cinco hijos y cuyo marido falleció por la Covid-19, lo dice con acierto: “El coronavirus nos ha mostrado que

nosotros no controlamos nuestra vida. Es Dios quien tiene la última palabra” (p. 39).

Quiero dar las gracias a todas estas personas que han compartido su experiencia. El mundo necesita esta otra mirada sobre la realidad, y el domingo pasado pude corroborarlo una vez más. En una tertulia *online*, **Chema Cebrián**, padre de una familia de Valladolid con 11 hijos en la que todos enfermaron del Covid-19, decía: “Veo que la escala de valores de la sociedad se está ordenando. En España no podíamos ya levantar la voz para defender a los más inocentes, pero esta experiencia nos está dejando un poso. Es un buen momento para que los católicos nos atrevamos a hablar con valentía de lo que llevamos dentro. La gente está más sensible y receptiva, y nos lo va a agradecer”.

Quisiera que, dentro de unos años, cuando volvamos a este ejemplar de *Misión*, recordemos que este fue un tiempo difícil, que Dios permitió por algo muy concreto: para que lo dejáramos entrar de lleno en nuestra vida de una vez para siempre. Aprovechemos para llenar con su presencia este mundo porque solo Él otorga el sentido y la respuesta. **M**

@ Por **Isabel Molina Estrada**  
directora@revistamision.com

## CARTAS DE LOS LECTORES

**Detente, Coronavirus.** Espero que estéis bien todos los que hacéis *Misión* y vuestras familias. Muchísimas gracias por el Detente que llevaré siempre que tenga que salir. **Consuelo Laforet**

**Cabeza y corazón.** Estoy encantada con vuestra revista y el nivel que tiene. Me encantan las estupendas entrevistas que hacéis a gente muy interesante tanto española como de fuera, los testimonios de vida, las iniciativas que dais a conocer,

libros, cine, etc. Todo siempre con mucha cabeza y mucho corazón. Y mucha fe, muchísima. Os agradezco enormemente a cada uno de los que hacéis posible *Misión* tener la revista en mi casa y lo mucho que me ayudáis. Con mucho cariño. **Aurora Pimentel Igea**

**Heredero de una suscripción.** Me llamo Pablo y soy sobrino de una de sus suscriptoras, que falleció ya hace un par de años. Gracias a ella he conocido

vuestra revista, la cual me ha encantado y emocionado. Vivo habitualmente en el extranjero, así que la encontré por casualidad hace un par de días cuando revisaba su correo postal, ya que me he venido a vivir a su casa (que estaba vacía) para estar más cerca de mi familia durante esta crisis tremenda del coronavirus. Les ruego que, por favor, sigan mandando la revista a casa de mi tía. Y mientras esté en Londres la seguiré *online*. **Pablo Chacón Carrión**



Mascarillas  
**BEJAR**

SALAMANCA, ESPAÑA



*"Que te proteja de verdad"*

- Más 20,000 familias ya han confiado en nosotros.
- Protegiéndote colaboras con el empleo y la economía de España.



¡SÍGUENOS EN REDES!



@MascarillasBejar

Descubre más en [www.mascarillasbejar.shop](http://www.mascarillasbejar.shop)

- 35. Es Dios que pasa en medio de la tormenta.
- 39. Pilar Carmena Ayuso, viuda de fallecido por el coronavirus: "Cuando te enfrentas a la muerte, es Dios quien tiene la última palabra".
- 40. La "nueva normalidad" es tiempo para la conversión.
- 42. Una iglesia en cada familia.
- 45. Claves para vivir la misión de este número.

# Sumario <sup>56</sup>

## 13 ESPECIAL COVID-19

El virus que nos obligó a parar y reinventarnos.

- 14. Médicos de cuerpo y alma.
- 17. Chispazos de esperanza.
- 20. Capellanes de hospital.
- 22. 7 lecciones éticas de la crisis sanitaria.
- 24. UFV: acompañamiento en momentos difíciles.
- 26. #EstoNoTieneQueParar.
- 27. Paliar el virus de la indiferencia.
- 28. Focus Life. ¿Puedo sacar algo bueno de la situación creada por el coronavirus?



## 10 VIDAS

José María Carrascal  
Periodista

"Es urgentísimo buscar lo que nos une, que es mucho más que lo que nos separa".

## 30 CORPORE SANO

Vitaminas. ¿Para qué sirven?

- 31. Cerveza: 9 razones para consumirla (con moderación).
- 32. Proyecto CHEP en favor de la salud infantil en África.

## 46 TENDENCIAS

Emily Stimpson: "Cuando comprendí la Eucaristía, superé la anorexia".

- 48. Batch cooking: cocina hoy y come toda la semana.

## 50 FAMILIA y EDUCACIÓN

Disciplina Positiva: un estilo educativo que transforma antes a los padres.

- 52. Álex Visús: "Son meses para crear con los hijos un vínculo fuerte".
- 54. Magüi y José Luis: "Que nadie dé por perdido su matrimonio; la Virgen no lo haría".



- 57. El escapulario: un regalo de nuestra Madre.
- 58. Carlo Acutis: Una adolescencia santa.
- 62. Detente, Coronavirus.

## 64 UN BUEN PLAN

Diego Blanco y el Evangelio oculto en los cuentos: "Es un tiempo ideal para contar cuentos a los hijos".

- 66. Selección de libros y cine: *Wojtyla, la investigación*.
- 67. Biblioteca imprescindible: Benito Pérez Galdós.
- 68. Arte: Santa María del Fiore.
- 70. Motor: Mercedes Clase V 4.20.
- 72. Le Cordon Bleu. Ensalada de remolacha.

## NUESTRAS FIRMAS

- 29. **El punto sobre la i.** *Espías de Dios*, por Enrique García-Máiquez.
- 34. **Hogar, dulce caos.** *Hidden mothers*, por Isis Barajas.
- 63. **Firma invitada.** *Jesús y los niños*, por Miguel Aranguren.
- 74. **Reserva natural.** *Metanoia*, por Juan Manuel de Prada.



# El Sabor que Compartimos



La Española forma parte de nuestras vidas desde 1840

**El Aceite de Oliva de Siempre**

YouTube [la española aceites](#)   
[@laespanolaceite](#)   
[www.laespanolaaceites.com](http://www.laespanolaaceites.com)



**JOSÉ MARÍA  
CARRASCAL**

PERIODISTA

**“Los medios de  
comunicación  
condicionan  
cada vez más la  
libertad de los  
ciudadanos”**

Antes de que un virus nos cambiase la vida, **José María Carrascal** –historia viva de la televisión en España– nos abrió las puertas de su casa... y de su memoria. A Dios gracias, aún no teníamos que usar mascarilla, de modo que pudimos ver su cordial sonrisa a lo largo de toda la entrevista (serena, distendida y reflexiva), mientras hacía repaso de su trayectoria, hablaba de su matrimonio y alertaba de un peligro que el coronavirus no ha borrado del horizonte: una España crispada, en la que libertad y responsabilidad no vayan de la mano.

DESPUÉS DE tres décadas como corresponsal de prensa escrita en Berlín y Nueva York, a **José María Carrascal** le llegó la fama al volver a su Madrid natal, cuando comenzó en televisión sus característicos informativos de autor, “rodeado de un equipo de jóvenes que podían ser mis nietos”. Entonces tenía casi 60 años. Hoy, rozando los 90, sigue siendo uno de los rostros más entrañables de los medios de comunicación. Apasionado de la cultura y del pensamiento crítico –empezó a crear su biblioteca en Bachillerato, cuando gastaba en libros lo que sus padres le daban para ir al cine–, no pierde las buenas maneras ni se deja lle-

var por la vehemencia, hoy tan frecuente en las tertulias mediáticas. Tal vez porque, en su defensa acérrima de la libertad frente al pensamiento único, no se olvida de apostillar que la clave “es la responsabilidad personal”.

**La televisión ha reflejado el gran cambio de la sociedad española en las últimas décadas... ¿O más bien lo ha propiciado?**

Lo ha propiciado, totalmente. La televisión es un instrumento de entretenimiento, pero también de persuasión e incluso de adoctrinamiento. Es algo que se hace eliminando de la programación ciertas cosas, o simplemente ocultando, con noticias muy espectaculares, otros temas. La televisión

cumple una gran labor social, porque acompaña y entretiene a muchísimas personas, y explica de forma sencilla temas muy complejos. Pero no podemos olvidar sus riesgos, porque tiene un efecto casi hipnótico sobre la gente.

**¿Los medios participan de esos intereses por silenciar ciertos temas en el debate social?**

Sí. Yo tuve la suerte de que me llamaron de Antena 3 cuando era independiente. En el año 90, en España todavía tenía vigencia el afán de construir una democracia auténtica. Cuando acepté, el entonces director de la cadena, **Manuel Martín Ferrand**, me dijo: “No se te ocurra preguntarme qué haces o qué dices; hazlo como

creas mejor”. Así que el director, y todos los demás, se enteraban del informativo cuando lo veían.

### **Esa libertad ¿sería posible hoy?**

Hoy sería imposible, porque, por ejemplo, los vídeos políticos los hace el jefe de la sección política. Antena 3 cambió un par de veces de dueño y todos me respetaron, aunque había presiones muy fuertes de los partidos. Todos decidieron que siguiera con el informativo, con comentario editorial, porque les interesaba que hubiera diversidad de opiniones. Yo solo notaba que había presiones porque al día siguiente de algunos comentarios, el informativo se emitía más tarde de lo normal...

### **¿Hasta qué punto las consignas políticas y sociales que hoy lanzan los medios condicionan la libertad de los ciudadanos?**

Nuestra libertad está totalmente condicionada por los medios de comunicación, y cada vez más. No se dan cuenta los dueños de los medios de que voces diferentes en un mismo medio le dan mucha más fuerza. Pero no hemos llegado en España a la madurez de aceptar una opinión contraria a la nuestra.

### **Las relaciones humanas, la familia o la educación han cambiado**

## De corbata a cojín

### **Su seña de identidad en aquel informativo que dirigía y presentaba fueron sus célebres corbatas...**

Lo de las corbatas no fue pensado. Desde que empecé a llevar corbata, con veintitantos años, me ha gustado vestir correctamente y llevar corbatas diferentes. Cuando me casé en el año 60, mi suegra hizo cojines de *patchwork* con las corbatas que yo había ido desechando. Y hemos usado esos cojines durante medio siglo.

---

“En televisión se adoctrina eliminando de la programación ciertos temas, u ocultándolos con noticias muy espectaculares”

**mucho, y eso se ha transmitido e incentivado desde los medios. ¿Qué principios debemos conservar en esta época de cambio?** Se dice que España es el país de la envidia, pero el mayor problema de

España es que no sabemos distinguir lo primario de lo secundario, y que solemos optar por lo espectacular en lugar de buscar las cuestiones de fondo. Como somos un país de pícaros, buscamos la vía del mínimo esfuerzo. No hemos aprendido que por democracia se entiende responsabilidad. Aquí es al revés: la culpa siempre es del otro. Se necesita un largo periodo para responsabilizarnos, empezando por uno mismo, de nuestros actos y de nuestros errores y virtudes. Me preocupa mucho que veo demasiada crispación. Buscar lo





que nos une, que es mucho más que lo que nos separa, es urgentísimo.

**Lleva 60 años casado. ¿Cómo se preserva la vida familiar en medio del éxito?**

Mi mujer es lo más importante para mí. Ahora está en silla de ruedas y el resto del mundo se ha quedado en *stand by*. Congelado. Nos casamos tarde y no tuvimos hijos; eso a algunos

matrimonios les ha separado. A nosotros nos ha unido mucho más. Para adaptarse a otra persona, sobre todo si tienes una personalidad fuerte, hay que tener mucha generosidad, estar dispuesto a ceder mucho y también a dar mucho. Yo no me hago a la idea de vivir sin mi mujer. Ella me ha ayudado en todo. También a sobrellevar la popularidad.

“Mi mujer es lo más importante para mí. Ahora está en silla de ruedas y el resto del mundo se ha quedado en *stand by*”

#### ¿Y cómo lo hacía?

Le pongo un ejemplo. Siempre nos ha gustado mucho pasear juntos, y cuando la gente me paraba para saludarme, yo trataba de escabullirme. Muchas veces me decían: “Anoche le vi por la tele”, y yo respondía: “Espero que no solo me viese y que también me escuchase”. A mí me fastidiaba que me parasen tantas veces, pero ella me decía: “Si después de salir cada noche en televisión la gente no te reconociera, eso sí que sería grave; cállate y atiende mejor a la gente”.

#### ¿Cómo se ve la vida desde el umbral de los 90 años?

Estoy en mi camino de salida. Desde el punto de vista estadístico tengo 10 años más que la media de los españoles. O sea, que estoy en tiempo de descuento y no hay que hacerse ilusiones. Ahora bien, eso mismo te incita a aprovechar mejor el tiempo. Procuero mantener la mente clara, leer y releer libros que me han enseñado mucho, que es el mejor ejercicio. Y si me preguntan de qué me arrepiento en mi vida...

#### Dese por preguntado...

Pues diría que del tiempo que he perdido haciendo cosas que no valen la pena. Cuando eres joven, crees que eres inmortal. Pero llega la jubilación y te das cuenta de que la vida es otra cosa, y hay dos actitudes ante ello: resignarse, o tratar de sacarle provecho a tu última etapa. El peor pecado es la soberbia, así que, al ver que todo se acaba, tratas de ser cada día un poco más humilde. Y vivir así es estupendo. 

# ESPECIAL COVID-19

## EL VIRUS QUE NOS OBLIGÓ A PARAR Y REINVENTARNOS

Más allá de las cifras, curvas y estadísticas con que las autoridades y los medios se han referido al coronavirus, hay historias concretas que muestran cómo Dios no nos ha abandonado en mitad de la pandemia. El dolor, la entrega, la angustia y la esperanza se entrelazan en estas páginas, desde la extraña, pero redentora, pedagogía de la cruz.

## SANITARIOS FRENTE AL CORONAVIRUS

# Médicos de cuerpo y alma

## UNA MIRADA QUE TRASCIENDE LA MEDICINA

El 20 por ciento de los enfermos infectados por coronavirus han sido sanitarios: médicos, enfermeras y auxiliares con nombres y apellidos que no volverán a ser los mismos. Han visto mucho sufrimiento, pero también han visto cómo Dios se hace presente en medio de la desolación. Su testimonio corrobora, una vez más, que de la muerte y de la enfermedad se puede sacar vida.

**EL DOCTOR Giuseppe Dominijanni**, médico de urgencias del Hospital Puerta de Hierro, de Madrid, aún se pregunta con perplejidad: “¿Cómo puede ser que nos haya pillado desprevenidos un virus que mata a tanta gente? Si lo miras sin Dios, no hay respuesta, es un horror, es todo desolación y sinsentido”. La mirada de los sanitarios, en primera línea de combate contra la pandemia y uno de los sectores más expuestos al contagio (el 20 por ciento de los enfermos han sido médicos, enfermeras y auxiliares), es imprescindible para conocer el impacto real que la Covid-19 ha tenido en nuestra sociedad. Al hablar de su gremio, Dominijanni no lo duda: “No volveremos a ser los mismos médicos, no solo por la paliza que nos hemos dado a nivel físico o por la carencia de medios con la que hemos trabajado, sino por la carga psicológica a la que hemos estado sometidos”, lamenta.

Este impacto psicológico se ha hecho patente en las áreas de urgencias, como

en la que trabaja Dominijanni, pero lo han experimentado con más crudeza los médicos de las UCI “que han llegado a trabajar con protocolos de catástrofe o de guerra”, explica.

### Ser instrumentos de Dios

Sin embargo, en medio de situaciones tan dolorosas hay lugar para la esperanza, para Dios, porque donde no llega la medicina, sí lo hace el amor. “En esta profesión está la parte médica, que se estudia, y la vocacional, que no te enseña nadie. Este era un virus desconocido y cuando lo que has estudiado no puede darte respuestas,

---

“Cuando lo que has estudiado no puede dar respuestas, nuestra vocación se hace patente”

tu vocación se hace patente”, explica Dominijanni. Él mismo asegura que “en algunos momentos he tenido la sensación de ser instrumento de Dios para los pacientes”. Y es que la labor de los sanitarios ha trascendido la medicina para convertirse en soportes de alivio espiritual: “Tu trabajo no es solo recetar paracetamol. Va más allá. Hemos hecho un puente con las familias, a través del móvil si los enfermos podían manejarse con él, y si no, les transmitíamos los mensajes de cariño y apoyo de los suyos. Para ellos ha sido una tranquilidad y para nosotros un acto de amor”.

“El Señor me ha ayudado a no desesperarme, a tener la fuerza de levantarme cada día para aguantar el estrés, y a ver su rostro en cada paciente”, asegura Dominijanni. Una experiencia que, a pesar de su dureza, considera un privilegio: “Descubrir a Cristo en el que sufre es una gracia, porque si el paciente no fuera Jesucristo, sería un ser que muere

## CUANDO EL MÉDICO SE CONVIERTE EN PACIENTE

solo en un hospital por un virus desconocido, y eso sería desgarrador”.

### Amor nunca visto

Junto a los médicos, los grandes testigos de cómo han convivido el horror y el amor en mitad de la pandemia han sido los enfermeros y los auxiliares.

**Marta Virseda**, enfermera en el Hospital de la Princesa, de Madrid, relata que, entre algunas de las situaciones diarias excepcionales con las que ha convivido, “he visto a compañeros de habitación dar de comer al de al lado cuando este no se podía mover. Es algo que no habíamos visto nunca”.

Virseda comenta lo mucho que le ha confortado sentir el apoyo de sus compañeros... y de Dios: “Como creyente, la fe se tambalea. Creíamos imposible llevar todo ese dolor, con tanta muerte a nuestro alrededor. Algunos días muchos pacientes empeoraban y no había camas en la UCI, y se decidía en minutos que no se podía hacer más por esas personas. Y tú intentabas que se fueran en paz, les cogías las manos, intentabas ser su familia en ese instante, consolarles, darles amor. Muchos días las lágrimas salían solas, te preguntabas el porqué. Si intentas llevar ese sufrimiento solo, no puedes. Pero al entregárselo a Cristo, he experimentado que Él me ha cuidado y se ha manifestado en esta pandemia”.

### La fuerza de la oración

Los sanitarios no dudan de cómo el extraordinario poder de la oración se ha hecho patente en esta crisis. “Me ha consolado saber que había mucha gente rezando por nosotros, por los pacientes y por sus familiares”, afirma Virseda, antes de contar cómo un día se dio cuenta de que si quería ayudar a sus pacientes, ella también tenía que rezar con todas sus fuerzas, sin preguntarse más el porqué de lo

**Antonio Góngora** es médico de atención primaria en un centro de salud de Leganés. De las 100 personas que trabajan allí, fue uno de los primeros que enfermaron de coronavirus y sabe cómo se contagió. Incluso da gracias a Dios por ese paciente, porque por medio de él se convirtió en enfermo, y pudo descubrir hasta dónde llega su necesidad de Cristo. “Era la primera semana en que aparecieron casos de coronavirus en España. No teníamos instrucciones sobre autoprotección y tuve que auscultar a un paciente que después supe que tenía coronavirus. A la semana enfermé. Ni siquiera podía agarrarme a la oración de lo débil que estaba, aunque tenía la seguridad de que Dios no me abandonaría”, explica. Esa semana fue la más dura, ya que tuvo que ocuparse, estando enfermo, de sus cinco hijos, pues su mujer, también médico, seguía trabajando. Finalmente, terminó hospitalizado, y a partir de ese momento comenzó a preguntar al Señor quién cuidaría de los niños si él estaba ingresado y su mujer tenía que trabajar. Pero el Señor le había escuchado y su mujer dio positivo en el test, y pudo quedarse en casa para atenderlos. “Cuando estaba ingresado tenía una paz que no era mía, y una despreocupación por mí mismo que no era normal, siendo médico, sabiendo cómo estaba, la cantidad de medicación que estaban poniéndome y que este tratamiento era experimental. Mi preocupación era la situación que veía en el hospital: mi compañero de habitación, las enfermeras que entraban superprotegidas para no contagiarse... Todo, menos yo mismo”. El doctor Góngora cuenta que sigue dando gracias a Dios por lo sucedido. “Tengo muy claro que Dios permite todo esto para que vea cuánto le necesito y que Él me regala sus dones”.



“Cuando estaba ingresado tenía una paz que no era mía, una despreocupación por mí mismo que no era normal”

que estaba pasando: “Ese día tuve un paciente que se puso muy malo. Tenía 78 años y llevaba una cruz en el cuello. Le pregunté si llegado el momento quería ir a la UCI, dado que el número de camas libres era mínimo y tendrían que valorarlo los médicos, pero él debía decidirlo antes. Tuvo que tomar esa decisión solo, sin su familia, con la médico y conmigo. Sus palabras fueron: ‘Ya he vivido mucho, estoy muy tranquilo, he pedido perdón a todo el mundo. Cedo mi cama a alguien que

de verdad la necesite. Puedo morirme en paz’. Al mirar la cruz que colgaba de su cuello podía imaginar el sufrimiento de la Virgen María viendo a su Hijo crucificado, sin poder hacer nada, y cómo Ella lo aceptó sin más. Solo podía equiparar este sufrimiento de los pacientes y familiares con aquel sufrimiento, sin explicación para el hombre, pero sí para Dios”.

### Salir de uno mismo

El doctor **Juan González de Abreu**, médico especialista en medicina del trabajo del Hospital de La Paz, de Madrid, tiene la convicción de que este virus ha servido para que muchas personas, entre ellos los sanitarios, dejemos de vivir alienados. “La pandemia nos ha hecho cuestionarnos: ¿Por qué estoy aquí? ¿Para qué vivo? ¿Existe Dios? Y esas son las preguntas que toda persona debe hacerse antes ➡

“Nunca habíamos visto a enfermos dando de comer a sus compañeros de habitación”



Juan González de Abreu, médico especialista en medicina del trabajo del Hospital de La Paz, Madrid

← de concluir que Dios sí existe y que existe la Misericordia”.

González de Abreu describe como “apocalíptica” la situación que se vivió en la fase crítica de la pandemia. La situación fue tal que muchos sanitarios, como este médico de uno de los hospitales madrileños más castigados por la pandemia, han doblado turnos casi sin descanso, y ha provocado que el motivo de las bajas laborales entre facultativos no haya sido solo el contagio, sino también la depresión. “Yo mismo he pasado por varias fases, como en un duelo: negación, rebeldía... Hasta la aceptación sin comprender. Y, aun así, la pandemia me ha servido para abrirme a los demás y salir de mí mismo”, concluye.

### Amor entre los enfermos

La capacidad de salir de uno mismo tuvo un lugar destacado en el hospital provisional de Ifema, uno de los epicentros del dolor. Allí, protegida casi siempre con medios precarios pero con sobreabundancia de entrega, estaba **Ada Rosas**. Esta auxiliar de enfermería explica que, “aunque parezca increíble, el ambiente era de una enorme humanidad y disposición, donde el tiempo no es tuyo, sino del que te necesita”.

Rosas cuenta sonriendo: “Pedía misericordia al Señor cada día para que me permitiera servir con humildad sobre todo a los pacientes más difíciles. Y el Señor me la daba, y me

---

“En medio del sufrimiento, el alma de todos se ha dilatado y muchos han encontrado a Dios”

concedía ponerme en su lugar. He visto que la misericordia hace llevar las cosas más complicadas”. Un cariño que los sanitarios han recibido de Dios y que ha revertido en los enfermos: “Me ha impresionado la actitud de los pacientes, preocupándose unos por otros”.

## Historias de perdón

El coronavirus ha escrito muchas historias de reconciliación. Por ejemplo, la de un paciente que tras debatirse entre la vida y la muerte recibió la llamada de sus hermanos, con los que ya no tenía relación, para reencontrarse. O una mujer con alzhéimer que a pesar de las dificultades técnicas pudo hablar por teléfono con su marido y decirle cuánto le quería justo antes de fallecer. “Estas son algunas historias que he vivido, pero hay detalles, sonrisas y palabras que te hacen tocar a Dios y que no se pueden contar. Porque Dios se hizo hombre en la pobreza, la soledad y el sufrimiento. Y ahí es donde está”, dice la enfermera **Raquel Velasco**.



Raquel Velasco, enfermera del Hospital Clínico de Madrid



Ada Rosas, auxiliar de enfermería en el Hospital de campaña de IFEMA, Madrid

### El alma se ensancha

Aunque no se viese en las placas de tórax o en los test rápidos, el coronavirus ha demostrado que el corazón de las personas se hace más grande en situaciones extremas, que es cuando casi podemos tocar a Dios con las manos. Basta recordar los miles de cartas anónimas de ánimo de los ciudadanos a los pacientes aislados, las empresas que han donado dispositivos electrónicos para que pudieran comunicarse con sus familias o los hoteles que han regalado kits de aseo.

Para **Raquel Velasco**, enfermera del Hospital Clínico, de Madrid, esto es una muestra de que “en medio del sufrimiento, la soledad o de no saber si te contagiarás, el alma de todos se ha dilatado, y muchos han encontrado a Dios”. Esta joven sanitaria cuenta cómo en la pandemia el personal se ha acercado más que nunca a los pacientes, a pesar de que la distancia física era mayor: “Intentas llegar al paciente como sea, y lo consigues. En nuestra profesión corremos el riesgo de ‘dehumanizar’ la asistencia, pero esta situación nos ha hecho preguntarnos: ‘¿Cómo puedo ayudar más?’. Y hemos visto cómo todos se han esforzado por hacer más llevaderos los días de cada paciente y por llegar a quienes sabíamos que iban a fallecer. Y eso es porque Dios se hace presente y da sentido al sufrimiento que nosotros no podemos entender...” 

ESTUDIANTES, NOVIOS, ESPOSOS, SACERDOTES Y  
ARTISTAS LEVANTARON SU VOZ EN MEDIO DEL SILENCIO

# Chispazos de **ESPERANZA**

Cuando el miedo y la incertidumbre intentaban apoderarse de nosotros, y las barreras del espacio y la distancia parecían muros infranqueables, miles de personas en España y alrededor del mundo **levantaron su corazón, sus brazos y su voz** para reinventar las formas de estar juntos, acompañar a quienes estaban solos y entregar su talento y su tiempo. *Misión* ha recogido cinco de esas historias que han hecho relucir la grandeza humana. Historias para recordar.

## CANCIONES PARA romper el aislamiento

¿Cómo llegar a los fieles cuando no pueden acudir a Misa? Por suerte, Dios se manifiesta sirviéndose de los canales más insospechados. Esto lo sabe muy bien **Gabriel Benedicto**, párroco de la iglesia Virgen de la Paloma, de Madrid. “El Señor nos abrió nuevos espacios y, cuando la gente nos pidió crear el canal de YouTube, me dije: ‘Veremos si Dios lo bendice’”, comenta. Y lo hizo: cerca de 5.000 personas confinadas por el coronavirus se han conectado diariamente a la Eucaristía, al Rosario, a las Vísperas y... ¡a los conciertos! Sí, porque, ¿qué mejor forma de llevar la alegría a los que tienen que vivir aislados que la música? Eso pensó el padre Gabriel el primer día que los ciudadanos salieron a los balcones a ovacionar al personal sanitario. “A los sacerdotes esto nos sorprendió gratamente. Te da un vuelco el corazón y reconoces algo que nos une: estamos



**“Se iban sumando los vecinos que nos acompañaban y nos hemos ido uniendo más a través de esta mirada”**

juntos dando gracias, cuando siempre estamos separados y quejándonos. No tuve duda de que era algo que venía de Dios. Me levantó el ánimo y así surgió la idea de sumarnos a esta acción de gracias que está por encima de diferencias y partidismos, que es auténtica, que sale del corazón. Y dijimos: tenemos que cantar”, explica.

A partir del día siguiente, guitarra en mano, con micrófonos y atriles para las partituras de un amplio repertorio musical, los sacerdotes Gabriel Benedicto y **Alejandro Aravena**, y el

joven **Samuel Galindo** comenzaron a salir cada tarde a los balcones y a la puerta de la iglesia a darlo todo en estos miniconciertos, que después han ofrecido en versión más larga y divertida desde dentro de la parroquia. Un gesto que ha traspasado fronteras, y que ha sido noticia incluso fuera de España. “La respuesta vecinal ha sido de agradecimiento. Se iban sumando los vecinos que nos acompañaban y nos hemos ido uniendo más a través de esta mirada. Era un momento bonito que rompía el aislamiento, la tristeza y el cansancio, y que de alguna manera nos decía a todos que no estamos solos”, asegura el sacerdote, que confía en que esta iniciativa haya ayudado a los vecinos “a esperar otro mañana y a confiar más en Dios y en la Virgen”. ➡



## PROYECTO CAS-3D: unidos para proteger a otros

Muchos ciudadanos, ante la carencia de material sanitario, no han dudado en ponerse manos a la obra elaborando en casa mascarillas o imprimiendo en

3D pantallas para combatir la Covid-19. Es el caso de **Israel Andino**, de 14 años, que decidió prestar ayuda junto a los tres profesores TIC de su colegio Apóstol Santiago, de Aranjuez. Después se unieron 7 exalumnos y otro alumno más. “Me hace mucha ilusión participar en esto porque me gustan mucho las impresoras 3D y además estamos ayudando”, explica Israel. La motivación de los integrantes de esta iniciativa culminó en la creación del proyecto colaborativo CAS-3D, dirigido y coordinado por los profesores TIC del centro, ayudados por otros docentes, padres y madres de alumnos, para imprimir viseras, a las que añaden una

“La experiencia es muy satisfactoria porque sabes que llegará a una persona que lo necesita para hacer su trabajo con mayor seguridad”

lámina de PVC a modo de pantalla. “Luego se envían al destinatario con un mensaje de apoyo e incluso un vídeo del montaje”, explica **Jesús Jiménez**, profesor participante en el proyecto. “La experiencia es muy satisfactoria porque sabes que llegará a una persona que lo necesita para hacer su trabajo con mayor seguridad”, asegura. Gracias a esta labor ya se han entregado cerca de mil viseras en hospitales, residencias, centros de salud y ayuntamientos del sur de Madrid y de Toledo, contando con la generosidad de pequeños donantes. Una tarea que no ha sido fácil para ellos, pero para la que Israel sabe que han contado con un apoyo especial: “Veo a Dios como una ayuda. Si te apoyas en Él, te da fuerzas para seguir adelante”.

## APOSTAR POR EL AMOR en tiempos de coronavirus

**Joaquín y Ana** demostraron que en medio de la crisis de la Covid-19 había sitio para el amor verdadero. El 2 de abril se dieron el “sí quiero” y unieron sus vidas para siempre, con el Señor como garante de su matrimonio y con

los padres de ambos como únicos testigos. Sin embargo, la boda contó con muchos asistentes virtuales que pudieron seguirla en el canal de YouTube de la parroquia madrileña donde se celebró. Esto hizo posible la “presencia” de sus invitados.

“Íbamos a casarnos el 2 de mayo, pero por las características de su trabajo, Ana no podía realizarlo desde casa y esto suponía un riesgo elevado de contagio para la salud delicada de su padre. Entonces nos planteamos adelantar la fecha de la boda y así poder vivir juntos en el piso donde hasta ese momento vivía yo solo”, explica Joaquín.

“En todo momento estuvimos intentando averiguar cuál era la voluntad de Dios para nosotros en esta situación”, matiza. Al final, estos novios vieron que lo importante era el sacramento del matrimonio, y pudieron

“Fue un día estupendo: preparamos la celebración por videoconferencia, mi comunidad me regaló un ramo precioso, y los propios sacerdotes nos hicieron fotos”

experimentar que es cierto que lo que a veces se nos presenta envuelto en tristeza, Dios lo puede transformar en todo lo contrario: “Mi boda soñada era con un montón de detalles que la hacían perfecta, y casarme sabiendo que solo iban a estar mis padres y nada más era para mí una renuncia importante”, cuenta Ana. Pero, al final, recuerda feliz cómo Dios superó sus planes iniciales y cómo “ese día fue estupendo: habíamos preparado con nuestros padres la celebración por videoconferencia, mi comunidad en la fe me regaló un ramo de flores precioso, pudimos decorar el altar, y hasta tuvimos fotos al terminar la boda, que nos hicieron los propios sacerdotes. Después, Joaquín hizo en casa una comida especial”.



“Cada día el Señor me ponía una nueva preocupación en el corazón, un nuevo dibujo”

## ÁNGELES que se dejan ver

A **María Olguín**, ilustradora habitual de *Misión*, Dios le dejó claro desde el comienzo de la crisis sanitaria que esto no sería una tontería. “Iba a sufrir mucha gente: enfermos, familiares de enfermos, médicos, enfermeros...”. Y le pidió tomarse en serio ese sufrimiento.

Así que un día comenzó a preguntarse qué podía hacer ella, además de rezar. “Al día siguiente, mientras trabajaba, me vino la imagen de los ángeles en el hospital (la ilustración que acompaña este reportaje). Pero me dije: ‘La haré más adelante’”. Sin embargo, esa tarde comenzó a rezar con una amiga de su madre que está pasando una temporada en su casa, y ella empezó a decir en voz alta: “Señor, te pido que los enfermos se

sientan especialmente acompañados por sus ángeles de la guarda; que los médicos se sientan apoyados y ayudados por sus ángeles; que el hospital se llene de ángeles...’. Me giré hacia ella sorprendida porque yo no le había contado nada. Y entendí que debía darme prisa y me puse a dibujar”. Cada día, el Señor iba poniendo distintas preocupaciones en su corazón: “Un día me pedía que rezara por las familias confinadas; otro, por la gente que estaba sola en un piso, por los enfermos que iban a morir solos, por la gente que iba a perder su trabajo... Cada día era una preocupación nueva, y un dibujo nuevo. Tuve que sacar tiempo de donde no tenía. Supongo que el Espíritu Santo me hacía sentir la prisa que había

para que la gente recibiera consuelo”, explica. Y así fue: mucha gente comenzó a ver sus dibujos a través de las redes sociales, y también a escribirle: “Varias personas me dijeron que había puesto imagen a lo que tenían en el corazón. Una persona me escribió: ‘María, ese abuelito que está cuidando la Virgen María es mi padre en este momento. Gracias’”.

Nuestra querida ilustradora ha notado que Dios la preparó para poner su talento al servicio de muchas almas: “Él me ha regalado una época de mucho sufrimiento meses antes de que esto ocurriera. Ahora entiendo que, gracias a ese dolor, he podido ponerme en la piel de quienes están sufriendo en este momento tan duro”, cuenta a *Misión*.

## JUNTOS hasta el final

A sus 92 años, **Antonio** tenía buena salud. Su mujer, **María**, y él habían celebrado el 60 aniversario de matrimonio el pasado septiembre, y nunca habían estado separados. A finales de marzo, Antonio ingresó en el hospital con síntomas de la Covid-19 y las normas impedían que su mujer se quedara con él. “Para mi madre era muy importante acompañarlo porque estando enfermo era cuando más la necesitaba”, explica Lorena, la duodécima de los 16 hijos del matrimonio. Finalmente, María también dio positivo en la prueba de la Covid-19 y pudo quedarse con su marido en el hospital, con la condición de no salir de la habitación.

Lorena cuenta que “como las noticias de la evolución de mi padre no eran buenas, y mis hermanos y yo veíamos a mi madre muy débil y angustiada por ver a mi padre postrado, empezamos a hacer turnos junto a la puerta del hospital en previsión de que, si él fallecía, mi madre no estuviera sola ni un segundo. Y así nos pasamos muchas horas. Mi madre miraba por la ventana y nosotros, de uno en uno, abajo, de día junto a la entrada, de noche en el coche aparcado muy cerca, rezábamos el Rosario”.

**“Como las noticias de la evolución de mi padre no eran buenas, empezamos a hacer turnos junto a la puerta del hospital”**

Lorena asegura que la oración sostuvo a la familia en los nueve días que su padre estuvo hospitalizado y la sigue sosteniendo ahora que su madre está recuperada. “Mis padres rezaban en la habitación del hospital: rezaba el que estaba ‘de guardia’ en la calle, y toda la familia, cada uno desde su casa”, recuerda. “En los últimos momentos de mi padre, la propia enfermera rezó con mis padres y la Providencia permitió que un sacerdote y una religiosa se sumaran”. Antonio era un hombre de fe, que vivió demostrando un profundo amor por su familia. Por eso, como concluye su hija, “le vamos a echar mucho de menos, pero damos gracias a Dios porque ha tenido una vida larga y maravillosa, y confiamos en que ya disfrute de la vida eterna”. 



Capellanes  
de hospital  
**LLEVAR EL CIELO  
AL CORAZÓN DEL DOLOR**

La movilización de la Iglesia en España ante la Covid-19 no se puede resumir en tres líneas. Basta un vistazo a las webs de la Conferencia Episcopal o de Cáritas. La Iglesia ha aportado mucha oración y muchos medios materiales. Y, sobre todo, ha dado –en cuerpo y alma– a sus sacerdotes.

LO MEJOR de las historias de los capellanes no se puede contar. Los sacerdotes guardan un estricto secreto profesional. Además, ni siquiera ellos pueden intuir hasta dónde llega su labor. No pueden saber qué pasa por las cabezas y los corazones de las personas a las que atienden. Cuál es el efecto de sus palabras y sus silencios. Qué significa para un moribundo contar con su presencia o cómo actúa el sufrimiento ofrecido. Tampoco saben quiénes han captado el amor de Dios

en ese brillo de fe que mira por encima de la mascarilla. A dónde llega la oración pronunciada desde un despacho o el valor de obedecer a las autoridades, sufriendo la injusticia. Menos aún imaginar cuántos, al verles trabajar hasta el agotamiento, han cambiado sus prejuicios por admiración. El capellán del hospital llega donde no alcanzan medicinas ni bisturís. Tiene certezas inquebrantables cuando todo se tambalea. Así lo muestran estas tres historias que ha recopilado *Misión*.

## ÑAKI GALLEGO SANMIGUEL

Hospital Clínico San Carlos. Madrid



“Duermo bien. Como bien. Y Dios ayuda; me da pequeños descansos como ahora”. **Ñaki Gallego** tiene dos días libres tras semanas “de pico y pala”. El 11 de marzo se quedó sin voluntarios, esenciales en su equipo. La plantilla de capellanes del Clínico de Madrid

se redujo de cinco a dos, y a veces, a uno: él. Pero este madrileño no hace dramas. A la pregunta sobre su horario, contesta alegremente: “¡Siempre! Sesión continua”. Un capellán de guardia que lleva el busca día y noche. También le llaman sacerdotes amigos, confiándole a feligreses hospitalizados.

Gallego reconoce que no está hecho de una pasta distinta al resto de los mortales: “Cuando empecé el estado de alarma, los capellanes pasamos nuestro miedito. Pero

## LUIS ARMANDO DE JESÚS LEITE

Hospital La Fe.  
Valencia

“En situaciones de pandemia estamos en nuestra salsa”, afirma tranquilamente el padre **Luis Armando Leite**. Pertenece a la Orden de San Camilo, fundada en Europa en la época de las grandes pestes. Los camilos tienen un cuarto voto: servir a los enfermos aun a costa de la propia vida. Este religioso no había tenido ocasión de cumplir tan vivamente su compromiso como ahora, aunque siendo postulante atendió a enfermos de sida, cuando se trataba de una enfermedad mortal. Hoy trabaja en el Hospital La Fe, en Valencia. Y hay quienes le preguntan si tiene miedo. “¿Miedo? No. Tengo respeto: cumplo las normas sanitarias, pero con mucha serenidad. El otro día llevé la unción de enfermos a varias personas contagiadas; fallecieron todos”. No teme, porque cree en el Cielo. La tranquilidad de este capellán, con su voz melodiosa y pausada, llega a pacientes de toda condición: con buen y mal pronóstico, con fe o sin ella.

En capellanía, empiezan la mañana pidiendo ayuda al Señor. Luis Armando tiene un criterio: “La palabra adecuada solo se encuentra si se escucha al enfermo. Hace falta paciencia; saber callarse delante del misterio del ser humano y del sufrimiento”. Muchas veces las palabras no sirven.

decíamos: si Dios nos ha plantado aquí... ¡Si hay que morir, se muere!”. Su receta antipánico consistió en tomar las precauciones necesarias y no pensar mucho: “El miedo te paraliza, y nosotros no podíamos estar paralizados”. Las unciones de enfermos se multiplicaron por tres y, aunque la Penitenciaría Apostólica facilitó la unción espiritual, ellos preferían estar presentes. “La dirección del hospital ve la atención espiritual como algo importante, y



## FRANCISCO JAVIER DOMÍNGUEZ MORENO

Hospital San Juan de Dios Aljarafe. Sevilla

La experiencia de este pastor es que “estar presente puede ser más poderoso que la palabra; tenemos el riesgo de hablar para sentirnos útiles, para tener la sensación de estar aportando algo”. Esa tarea discreta puede toparse con incomprendimientos o prejuicios, pero la percepción está cambiando: “Tenemos los mejores profesionales sanitarios del planeta: técnicamente, son excelentes. Pero no están preparados para atender ciertas demandas del paciente. Cuando nos ven trabajando con ellos, codo con codo, haciéndonos cargo de la situación, empiezan a mirarnos de otro modo”.

Por eso, desde hace pocas semanas, personas que antes ni saludaban a los sacerdotes ahora les sonríen, les invitan a un café, les preguntan cómo llegó a ser religioso camilo... Y la respuesta no se hace esperar: “Pienso que Dios me tenía esto preparado, y yo no me daba cuenta. Nací en el Hospital San Camilo, en São Paulo, Brasil; fui bautizado por un camilo... Cuando estuve alejado de la Iglesia, volví por mano de un camilo. Hace ya más de treinta años que estoy en la Orden”. Gracias a Dios, pensamos. Y él asegura: “¡Gracias a Dios! Más aún: por la misericordia de Dios”.

**Javier Domínguez** trabajaba en Carrefour y estudiaba primero de Empresariales. Tenía novia. Además, era trompetista en una banda y cantaba en una coral. Hoy recuerda –y lo narra en presente– cómo llegó al seminario: “Un día, de repente, Dios hace que comprenda con una claridad impresionante que Jesucristo está en el sagrario. Yo no sabía ni cómo estaba allí, pero había una presencia real suya ahí dentro. Estando delante de la Eucaristía, Dios me llama y me dice: ‘Quiero que seas sacerdote para mí’”. Hoy, ya sacerdote, tiene 36 años y sigue con pluriactividad: “Entre las guardias, la parroquia, la residencia, las confesiones de los sacerdotes... *no he parao*”. ¿Cómo es su vida desde que empezó la pandemia? Todo empezó un viernes. Al día siguiente, había una boda en la parroquia. Los novios tuvieron que avisar a los invitados: la boda se pospone. “Ahí comenzamos a acompañarles, a consolarlos”. Y lo mismo con los cofrades, porque Sevilla se iba a quedar sin Semana Santa. “*Hay que ponerse a rezar*, les dijimos. Y propusimos a los feligreses hacer cadenas de oración”.

Antes de que se decretase el estado de alarma, los capellanes de San Juan de Dios fueron al hospital, como de costumbre, en busca de los moribundos. “Pasamos por UCI, observación

y plantas, buscando primero a los más graves, ofreciéndoles la confesión y la unción”. Y cuando comenzó el confinamiento, “nos dijeron que nos quedásemos en el despacho de capellanía hasta que alguien –el moribundo o su familia– nos avisase”. Pero “cuando llega la cercanía de la muerte, nadie se plantea llamar al sacerdote. Es un sufrimiento atroz; no se puede explicar”.

Javier explica que “la labor es ofrecer mucho ese dolor delante del sagrario, rezando, a la espera de que salte la luz en algún alma”. Y continúa: “En tres años he dado casi cinco mil unciones de enfermos. En el primer mes de confinamiento había administrado solo dos. Lo he pasando muy mal. ¡Dios mío, cuántas almas!”. El Rosario y la coronilla por los moribundos han sido su apoyo.

Este hombre asegura que cuando recibió la llamada de Dios estaba “verde”. No sabía nada de la moral cristiana. Un día, estando en la Facultad, el Señor le hizo comprender la confesión. ¡Le dolieron tanto las veces que había despreciado la gracia! Hoy Javier está empeñado en ayudar a todos a comprender esas maravillas, porque “lo nuestro es vivir para el Cielo”.



hemos podido hacer nuestra labor, que ayuda mucho y da mucha paz”.

Aunque la tarea es inmensa, se nota el apoyo de la oración: “Esto a *palo seco* no se podría resistir. Pero si sabes que el Señor está presente, que mucha gente reza, vas adelante”. Y cuando no podía más, pasaba a Dios el relevo: “Dios mío, ya no tengo fuerzas; hasta aquí hemos *llegao*. Lo mismo que la comunión espiritual y la unción espiritual, haz Tú la *visita espiritual* a los enfermos, que se te da muy bien”.

Este capellán muestra su orgullo por los trabajadores del Clínico, donde enfermeras y auxiliares suplen el papel de los parientes. “Aunque tienen mucho trabajo, los veía sacar tiempo para acompañar a un enfermo, darles la mano, quedarse a su lado en los últimos momentos. Es la medida del corazón, que supera el agotamiento”. ¿Y no resulta abrumador acompañar a un enfermo en momentos tan delicados? “Solamente con estar a su lado, ya haces. Luego hablas con

la familia: ‘He estado con él, y le he dicho que le queréis mucho’. Y se quedaban –dentro del dolor– con una paz tremenda. Y pienso que ha sido el Señor, que se las apaña para que con un poquito baste”.

Llueven los agradecimientos a capellanía. Tanto, que tienen ya apalabradas muchas celebraciones cuando acabe el confinamiento: Y no solo místicas -lñaki vuelve a sus juegos de palabras, mientras sueña con esas comidas-, sino también *másticas*”. 

# 7 lecciones éticas

## en torno a la crisis sanitaria



La crisis del coronavirus ha llevado a los titulares y a las sobremesas cuestiones sobre la vida y la muerte. Mitos como la “muerte digna” parecen esfumarse cuando todo un país se vuelca en la lucha contra una pandemia. Sin embargo, aunque parezca contradictorio, esta podría ser una oportunidad para el avance de la cultura de la vida. En efecto, la crisis sanitaria ha puesto el foco en los problemas morales y nos ha obligado a navegar en la ética y la bioética. Aquí recogemos algunas lecciones aprendidas.

### 1 Cuidar nos hace felices.

“Hay más alegría en dar que en recibir”, se dice a menudo. Y lo hemos comprobado cuando tantas personas han dado la vida, literalmente. La preocupación por los demás ha motivado el día a día de muchos y –en medio del dolor– se han ensanchado corazones. ¿Cómo es posible? Lo ha explicado el **Papa Francisco** al elevar una oración por los farmacéuticos: “Es la plenitud del consuelo [...]. La alegría es el fruto del Espíritu Santo, no la consecuencia de emociones que surgen por algo maravilloso”.

### 2 Somos vulnerables.

Nuestra sociedad lleva décadas imbuida en la mera satisfacción de los deseos personales y en la ilusión de

un transhumanismo que nos haría casi indestructibles. Pero cuando estamos enfermos, se manifiesta que somos vulnerables, que necesitamos que nos quiten el dolor y que nos hagan compañía. La pandemia ha demostrado que “el individualismo es insuficiente para enmarcar la relación médico-enfermo”, explica a *Misión* **monseñor José Mazuelos**, presidente de la Subcomisión para la Familia y Defensa de la Vida de la Conferencia Episcopal Española, y médico de formación que ejerció la medicina antes de ingresar en el seminario. Al tratar a nuestros enfermos “es necesario tener presente la fraternidad humana y la dimensión social del ser humano, algo compartido por la ética clásica y el cristianismo”, recuerda.

### 3 Los mayores son nuestro gran tesoro.

La muerte de miles de residentes en centros para mayores ha sido devastadora. Ni siquiera sabíamos cuántos eran cuando **Michael Ryan**, director de emergencias de la OMS, reconocía la tragedia: “Son las personas más sabias de nuestra sociedad, las más valiosas, y no las podemos dejar fuera de nuestras comunidades”. No se entiende cómo ha podido suceder, pero habrá que hacer algo para que no se repita. Los ancianos son la raíz de la sociedad y de la Historia, como ha recordado el Papa: “Nos dieron la fe, la tradición, el sentimiento de pertenencia a un país de origen. Oremos por ellos, para que el Señor pueda estar cerca de ellos ahora mismo”.

### 4 Es preciso tratar dignamente al que sufre.

La pandemia se ha desatado en medio de una “cultura del descarte” denunciada con insistencia por el Papa, y en un contexto de promoción legal de la eutanasia. La misión de los cristianos es revertir esa tendencia y poner en

## VOCABULARIO APRENDIDO

### en la crisis sanitaria

**BIOÉTICA:** Es la disciplina que analiza los aspectos éticos de la salud, la enfermedad, la vida y la muerte de los seres humanos, y también sus relaciones con los demás seres vivos. Nos afecta a todos como ciudadanos, para definir qué valores comunes deberían guiar las políticas públicas en cuestiones fundamentales, y especialmente a los cristianos, para promover y defender la dignidad de la persona.

**DIGNIDAD:** “La dignidad de todo ser humano es inviolable y todos tenemos los mismos derechos, sin que quepa discriminación alguna por razón de edad o discapacidad”, recuerda el Comité Bioético Español.

**EQUIDAD:** Si todos los pacientes pueden curarse con un tratamiento, no se puede rechazar a ninguno. Ninguna característica de la persona (edad, discapacidad...) es suficiente para decidir en un reparto de bienes.

**MAXIMIZAR BENEFICIOS:** Es un principio nuclear, compartido por todos los enfoques bioéticos, que supone salvar el mayor número de vidas posible.

**PRUDENCIA:** Las decisiones no deberían descansar en la intuición, la experiencia, el conocimiento teórico, la imitación o el sentido común. Un profesional sanitario no debería cargar él solo con el peso de una decisión moral.

**PUBLICIDAD:** Como afirma un investigador del King’s Global Health Institute: “Si hay que tomar decisiones sobre qué vidas salvar primero, o qué otros bienes socialmente valorados deben protegerse, la justicia exige que haya deliberación pública, o como lo llaman los filósofos, el requisito de publicidad”.

**TRIAJE:** Es el método para evaluar las prioridades de atención, privilegiando la posibilidad de supervivencia, de acuerdo con las necesidades terapéuticas y los recursos disponibles.

**UTILIDAD SOCIAL:** Es un término “ambiguo y éticamente discutible, porque todo ser humano por el hecho de serlo es socialmente útil” (Comité Bioético Español). Muchos autores consideran que no debería incluirse en los criterios de decisión.

primera línea la atención integral a quienes sufren para aliviar su dolor. Como recordó **Benedicto xvi** en *Spe salvi*, “una sociedad que no logra aceptar a los que sufren y no es capaz de contribuir mediante la compasión a que el sufrimiento sea compartido y sobrellevado, también interiormente, es una sociedad cruel e inhumana”. Y esto depende en gran medida de cada uno, porque “el individuo no puede aceptar el sufrimiento del otro si no logra encontrar personalmente en el sufrimiento un sentido, un camino de purificación y maduración, un camino de esperanza”.

**5 El deber moral exige aumentar recursos.** En sus recomendaciones, el Comité de Bioética Español, órgano consultor del Gobierno, señaló: “Lo primero será disponer del máximo de medios para tratar de sortear la escasez, lo que exige movilizar todos los recursos personales y materiales disponibles, públicos y privados”. Las autoridades tendrán que dar cuenta de su gestión, porque no ha sido así. Mientras en otras áreas sociales públicas y privadas se manejan presupuestos desorbitados, la sanidad y la investigación siguen con escasez de recursos. Lo que sí hemos aprendido es que la limitación de recursos siempre ha acompañado a la medicina, no solo en tiempos de pandemia. **Rafael del Río**, neurofisiólogo y experto en Bioética, explica a *Misión*: “Hace no tantos años, ¿cuántas unidades de diálisis existían? Muchas menos que pacientes. Hoy mismo, ¿cuántos órganos hay para trasplantes? Muchos menos que pacientes que los necesitan”.

**6 La complejidad no es excusa para “deshumanizarse”.** Algunos piensan que adjudicar un respirador o una cama

es una cuestión técnica, como descartar a posibles receptores de un corazón porque su grupo sanguíneo no es compatible con el donante. No es cierto: “La gran mayoría de aquejados por Covid-19 eran candidatos a recibir tratamiento con mucho mejor pronóstico”, sostiene Del Río. “Muchos se quedaron fuera porque no cabían. Esa decisión no tiene nada de técnico; está llena de criterios morales, no científicos”. Nos incumbe a todos definir qué valores deben guiar las políticas públicas en cuestiones fundamentales, y defender la dignidad humana más allá de criterios técnicos o económicos.

**7 La ciencia necesita a las humanidades.** La investigación científica y la práctica médica pueden ser empleadas para salvar vidas, pero también para eliminarlas. No existen criterios exclusivos para médicos católicos, sino que son los mismos para todo médico humanista. Los explica monseñor Mazuelos: “Son el respeto a la dignidad de la persona, y la igualdad del valor de la vida de todos los seres humanos [lo que impide acabar con una vida humana con el argumento de una presunta compasión]. La ética hipocrática ha sido acusada de paternalista, pero los médicos saben que su misión es curar o, si no pueden curar, aliviar: nunca ser señores de la vida de los otros”. Por eso, científicos y médicos necesitan saber filosofía, ética, derecho... Una joven canadiense afirmaba en plena pandemia: “En la universidad, no entendía por qué nos exigían estudiar humanidades. ¡Yo era de Ciencias! Ahora, cuando todo el mundo está pendiente de un virus, en lo que más pienso es en las estructuras sociales, la desigualdad y el sacrificio. Pienso en las personas”. 

Por **Marta Peñalver**

UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA

# Acompañamiento en los momentos más difíciles

La UFV es una universidad de vanguardia, pero vanguardia no solo significa estar a la última en tecnología o en planes de estudio. Vanguardia significa también dar la mejor respuesta posible a los imprevistos, como el que nos ha tocado vivir.

ANTE LA emergencia surgida con la crisis de la Covid-19, que tanto dolor y soledad ha provocado, la Universidad Francisco de Vitoria (UFV) se puso en marcha y no ha parado de trabajar para que profesores, alumnos o cualquier persona cercana a la universidad pudiera encontrar en ella el acompañamiento necesario.

## Docencia online

Desde el primer momento, la UFV no lo dudó y se puso a trabajar para que los alumnos no perdieran clases y pudieran continuar con la docencia de manera exclusivamente *online*. **Patricia Castaño**, mentora, profesora y coordinadora de profesores de la asignatura Habilidades y Competencias de la Persona, cuenta a *Misión* que “en cuestión de 24-48 horas todo el personal de la universidad dimos un vuelco a nuestra forma de trabajar. Esto solo se explica porque la UFV es una comunidad de buscadores de la verdad que pretende expandir en la sociedad los valores cristianos en los que creemos”. Y asegura que “ha sido precioso ver cómo cada uno, desde su posición, se ha esforzado por dar lo mejor de sí mismo a los alumnos”. Clases *online*, una plataforma para compartir todo tipo de material, tuto-

---

“Cada uno se ha esforzado por dar lo mejor de sí mismo”

riás personales... No falta detalle para que los alumnos no dejen de formarse a pesar de la difícil situación. “Muchos no estábamos familiarizados con este tipo de docencia, pero hemos hecho todo lo posible para que los alumnos sigan formándose a pesar de la difícil situación”, explica Castaño. En cuanto a la respuesta de los alumnos, asegura que ha sido ejemplar. Afirmo incluso que muchos profesores cuentan que acuden más alumnos ahora a las clases virtuales que a las presenciales: “Hemos tenido una media de 8500 alumnos conectados diariamente”.

## Uno Más Uno

Si hay algo que destaca de la UFV de su proyecto es el acompañamiento, por eso dio un paso más en la línea que marca su filosofía y, a través del Instituto de Acompañamiento, lanzó el proyecto Uno Más Uno, con el lema: “Un proyecto para unir personas que necesitan ser acompañadas con personas que desean acompañar”. Esta

iniciativa pone a disposición de todo el que lo necesite un servicio telefónico gratuito de atención personal, espiritual, psicológica y de escucha abierta. **Maleny Medina Gómez-Arnau**, directora del Instituto de Acompañamiento, explica a *Misión* que “esta idea nace de gente que se dedica al acompañamiento y que tiene una sensibilidad especial para estar al lado del que lo necesite”. “Desde que vimos la emergencia sanitaria supimos que algo teníamos que hacer y nos pusimos rápidamente a trabajar”, añade Medina. Ha habido que coordinar un equipo de profesionales enorme, desde los que han creado la infraestructura y el soporte *online* a todos aquellos que contestan al teléfono: “Fue una respuesta increíble por parte de todo el equipo”.

Al otro lado del teléfono, profesores, mentores, psicólogos, sacerdotes, consagrados y otros miembros de la comunidad universitaria ofrecen, de manera voluntaria, su tiempo y sus conocimientos a aquellos que lo soliciten. 



Universidad  
Francisco de Vitoria  
UFV Madrid  
UnoMásUno

Entra en [www.ufv.es/unomasuno](http://www.ufv.es/unomasuno)  
o llama al 608 302 940



## EMPRESA SOLIDARIA

# ante el coronavirus

España sigue viendo gestos de solidaridad por parte de las empresas. Pero ¿qué trabajo hay detrás de esas acciones? ¿Cómo han vivido las grandes compañías la gestión del coronavirus? Contamos el ejemplo de **El Pozo Alimentación**, que ha donado al Ministerio de Sanidad un millón de unidades de protección sanitaria, entre otras iniciativas.

EL POZO ALIMENTACIÓN ha repartido material sanitario por toda España. Los destinatarios han sido los colectivos más vulnerables en esta crisis sanitaria, especialmente los profesionales de la Sanidad. El Pozo Alimentación se ha volcado con la Región de Murcia, donde se encuentra la sede central de la empresa, y donde ha entregado alimentos a organismos sociales y colectivos del tercer sector. Además, ha donado más de cien mil unidades de EPI (equipos de protección individual) al Servicio Murciano de Salud.

Los trabajadores del sector del transporte también han vivido momentos muy difíciles durante la pandemia, pues su trabajo continuó mientras las estaciones de servicio quedaron cerradas. Para ellos, El Pozo ha colaborado con la entrega de productos en un punto de aseo y avituallamiento habilitado en Murcia.

### Protocolos de seguridad

Otra contribución muy importante ha sido el protocolo de seguridad para



Parte del material sanitario donado al Servicio de Salud de Murcia.

garantizar la salud de sus trabajadores y la calidad alimentaria de todos sus productos. Desde la compañía nos explican que la prioridad de El Pozo ha sido, en todo momento, la seguridad de su plantilla: “Junto al Comité de Empresa, se ha creado una Comisión de Seguimiento y Actuación frente a la Covid-19, integrado por representantes de la empresa y de las tres secciones sindicales, con el objetivo de hacer un seguimiento en tiempo real

de la evolución de la enfermedad, a nivel local, regional, nacional e internacional”. Por ese motivo, se han instalado cámaras térmicas en todos los accesos de la empresa para comprobar el buen estado de salud de los trabajadores; la empresa ha repartido mascarillas e instalado centenares de nuevos dispensadores con soluciones desinfectantes; y se reforzaron las medidas de limpieza y desinfección en las instalaciones.

De nuevo, el equipo humano se ha revelado como el gran valor de la empresa. La gran contribución de los trabajadores es el compromiso de todos durante la crisis y el esfuerzo para adaptarse a los cambios. Además, la Fundación de Trabajadores de El Pozo –cuyos fondos se nutren al 50 por ciento de la empresa y de aportaciones de su equipo humano– ha donado, entre otras contribuciones, 17.000 euros para material sanitario, del que pudieron beneficiarse el principal centro hospitalario de la Región de Murcia, así como la población de Alhama de Murcia. **M**

## EMPRESAS CON VALOR

# #EstoNoTieneQueParar

Los sanitarios de este país se merecen un gran aplauso, sí, pero no son los únicos. Miles de personas salen cada día a trabajar para que la rueda de la economía no se pare. Y eso también se merece todo nuestro agradecimiento.

EL GRAN drama de esta crisis es la pérdida de vidas humanas, pero no debemos olvidar el impacto en la economía que esta situación puede acarrear. Más de 2.000 empresas de distintos sectores impulsan la iniciativa **#estonotienequeparar**, que pretende hacer visible el trabajo que muchas compañías, empresarios, autónomos y trabajadores están realizando en estos difíciles momentos. Y es que miles de personas, entre agricultores, transportistas, personal de supermercados, limpiadores, personal

Muchas empresas han trabajado para que la economía no se pare, dando prioridad a la salud y seguridad de sus clientes y empleados

de seguridad y otros muchos profesionales, han seguido trabajando para abastecernos de todo lo necesario y para que, como explican desde la plataforma, “la rueda de la economía no se pare”. Y, eso sí, “priorizando siempre la seguridad y la salud”.

## Redoblando esfuerzos

Entre las 2.000 empresas que forman esta plataforma se encuentran miles de pequeños productores que con mucho esfuerzo están sacando su trabajo adelante. En este grupo también hay grandes compañías como **Mercadona**, que es, además del mayor empleador de España, una de

las empresas más queridas del país. Son conocidas sus medidas para favorecer el bienestar de sus trabajadores. En este contexto de crisis ha reaccionado incrementando sus medidas de seguridad, ha adaptado sus supermercados, ha contratado personal para asegurar la seguridad de empleados y clientes, ha pagado un plus a sus trabajadores...

También forman parte de este movimiento **Mastercard**, que ha subido el límite de pago *contact less* para reducir así la interacción entre los clientes y los dependientes, y además ha donado 23 millones de euros a la investigación contra la Covid-19; **Securitas Direct**, que ha realizado campañas de reparto de alimentos a comedores sociales y a hospitales; **Aquaservice**, que ha donado agua embotellada a más de 100 hospitales en España; **Porcelanosa**, que ha donado material sanitario; **Chocolates Valor**, que subirá un 20 % el sueldo a su plantilla durante la crisis en reconocimiento a su gran esfuerzo; o **Zurich Seguros**, que bonificará a sus clientes tras el estado de alarma para paliar los posibles efectos económicos de esta crisis. Todos están redoblando esfuerzos porque, según afirman desde **#estonotienequeparar**, “confiamos en que si las empresas contribuimos con pequeños gestos a mejorar la situación actual, ayudaremos a impulsar la recuperación económica del país”.





# En primera línea

## para paliar el virus de la indiferencia

Durante la crisis sanitaria, **la Fundación Altius**, obra social de Regnum Christi en España, se ha dedicado a repartir productos de primera necesidad a las familias.

CUANDO LA Fundación Altius tuvo que suspender la asistencia presencial que ofrece para la inserción laboral de los colectivos más vulnerables, se adaptó a la situación prestando servicios de distribución de productos de primera necesidad: "Nuestro compromiso con las familias más desfavorecidas nos exige que no las abandonemos en un momento de enorme dificultad como este", explicó **Pablo Aledo**, director general de la Fundación.

Al activarse el estado de alarma, de las 400 entidades que prestan ayuda al Banco de Alimentos de Madrid, solo 80 mantuvieron su actividad. A su vez, el número de familias que solicitaba ayuda fue creciendo día a día. "Hemos

vivido una emergencia social sin precedentes. Muchas personas se quedaron sin ayuda de la noche a la mañana", explica Aledo.

### Ayuda a domicilio y online

Para responder a este desafío, la Fundación Altius se apoyó en su programa solidario **1 Kilo de Ayuda**, por el cual donantes particulares y empresas hicieron donaciones de productos y servicios que les permitieron llevar a domicilio a las familias: menús cocinados, productos frescos y no perecederos y artículos de limpieza e higiene del hogar. En tan solo un mes, la Fundación pasó de proveer alimentos a 505 personas a hacerlo a más de 3.500.

## Más solidarios

En la Fundación Altius están convencidos de que la crisis actual "nos está haciendo más solidarios a todos", asegura Pablo Aledo. La respuesta que han tenido hasta ahora por parte de empresas, donantes anónimos y voluntarios ha sido extraordinaria: "Es el momento de estar en primera línea para paliar la situación de las familias que padecen este otro virus que es el de la indiferencia o el abandono. Todos podemos colaborar".

Si deseas hacer un donativo en Bizum, utiliza el **código ONG 33644**. También puedes donar productos de alimentación, limpieza e higiene o hacerte voluntario.

MÁS INFORMACIÓN:

[info@fundacionaltius.org](mailto:info@fundacionaltius.org)

[www.fundacionaltius.org](http://www.fundacionaltius.org)

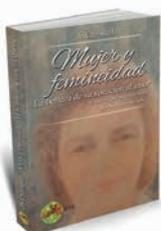


Para paliar el desempleo de sus usuarios, la Fundación reforzó los recursos de orientación laboral y formación desde [aulafundacionaltius.org](http://aulafundacionaltius.org), su plataforma *online*. Y es que, tal y como comenta Aledo, "las personas en situación de desempleo ya están viviendo una crisis social y económica que se agravará en los próximos meses". Los usuarios han podido continuar con un acompañamiento *online* mediante tutorías, talleres y cursos de formación. 



[www.campomaneseditores.es](http://www.campomaneseditores.es) · [info@campomaneseditores.es](mailto:info@campomaneseditores.es)

Defendemos la dignidad de las personas como bien supremo

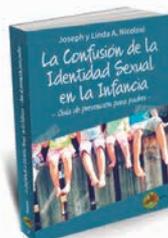


### Mujer y femineidad

"Es fundamental que la mujer redescubra su vocación, porque la suerte de la humanidad depende de ella".

Jo Croissant

6€



### La confusión de la identidad sexual en la infancia

"Guía indispensable para las familias para ver crecer a sus hijos con una madurez sexual plena".

Darío Campomanes

6€



### Homosexualidad y Esperanza

"Ningún padre quiere que su hijo tenga una vida homosexual".

Dr. Van der Aardweg

6€

## ¿PUEDO SACAR ALGO BUENO

de la situación creada por el coronavirus?

1

### APRECIA LA VIDA

Enfrentarnos a la muerte y a la enfermedad nos ayuda a **entender la vida como un don**. Un gran regalo. Descubre el bien que te hace dar gracias cada día por el tiempo que has recibido para vivir.



2

### ESCUCHA A TU CORAZÓN

En estos meses hemos visto el gran valor de lo pequeño: una sonrisa, un abrazo, poder salir de casa cada mañana... Piensa: **cuando regrese a mi rutina habitual, ¿qué es lo primero que quiero hacer?** Esta respuesta te mostrará lo que realmente anhela tu corazón.



3

### NO "MATES" EL TIEMPO

Puede que antes de la pandemia tu día a día estuviera repleto de actividades que solo te servían para "matar el tiempo". El confinamiento te habrá demostrado que lo esencial no está "allá afuera" y que **lo urgente no siempre es lo más importante**. Replántate tus prioridades.



4

### DALE SENTIDO A TU VIDA

Todos tenemos una cita pendiente con la muerte; el problema es que nos estamos acostumbrando a postergar esa reflexión. No esperes más para **pensar en el sentido que quieres darle a tu vida**.



5

### PASA DE LA INTENCIÓN A LA ACCIÓN

Durante esta pandemia, hemos podido ver que **no es necesario realizar grandes acciones para cambiar el mundo**. Hay más amor en un silencio mientras escuchamos a alguien que en mil intenciones preciosas que no lograremos llevar a cabo.



6

### APORTA TU GRANITO DE ARENA

La generosidad ha sido la gran protagonista de este tiempo. Cada uno, en sus circunstancias, se puso al servicio de los demás e intentó ayudar en lo que podía. **Descubre la felicidad que hay en darse a los demás** a través de pequeños gestos desinteresados.



7

### ELIGE SER FELIZ EN TU FAMILIA

El trabajo y los amigos pueden cambiar sin darnos cuenta. En cambio, las fracturas en la familia nos dejan huella. Por eso, **si tienes algún problema con tu familia, intenta arreglarlo ahora**. Perdona y pide perdón. Estrecha los lazos que os unen.



8

### SELECCIONA LA INFORMACIÓN

En este tiempo, nos han bombardeado con noticias, imágenes, previsiones... También se han difundido bulos que buscaban desconcertar. **Elige bien la información que consumes** y decide antes cuánto tiempo vas a dedicarle. No te alimentes solo de noticias. Lee buenos libros e investiga.



9

### BUSCA A DIOS

**Busca a Dios y confía en Él.** Si no lo tienes claro, pídele que se te manifieste y estate atento, porque Él siempre responde, pero habla bajito. Y si ya lo has intentado, llámale más fuerte (grita si quieres). Verás cómo Él sale a tu encuentro.



Ilustración: María Olguín Mesina



## Espías de Dios

El coronavirus nos ha dejado dramas y tragedias que no olvidaremos nunca; y, además, la suspensión en tantos lugares de la Santa Misa *cum populo*, que tampoco deberíamos olvidar. Ha sido una medida inédita en dos mil años de cristianismo en los que nos han azotado pestes, cóleras, lepra, catástrofes, hambrunas, guerras y revoluciones; pero siempre hubo misas para consuelo y esperanza de las gentes.

Un buen número de obispos ha preferido cerrar las iglesias o prohibir los ritos públicos. Entiendo que, desbordados por una pandemia sin precedentes, se haya optado por la máxima prudencia. Pero en mitad de la crisis, **Juan Manuel de Prada** escribió un artículo extraordinario explicando por qué el catolicismo es sacramental y requiere, por naturaleza, la presencia y la figura, en fidelidad al Dios encarnado (hasta las últimas consecuencias) que lo fundó. También ha habido obispos heroicos que, contra tanta presión externa (e interna), mantuvieron abiertas sus iglesias como

“hospitales espirituales de campaña”. Los que hemos tenido la suerte de ser sus feligreses nunca se lo agradeceremos bastante.

Eso no se ha aceptado socialmente como sí se hacía sin problemas con panaderías, quioscos, gasolineras y ultramarinos, y tantos otros trabajos, algunos terribles, como los abortorios, que no han cerrado porque el Gobierno los ha considerado esenciales [sic]. Y eso que a misa íbamos poco, pocos, muy distanciados y a horas discretas, como espías de Dios, doblando las esquinas sigilosas camino de la iglesia con el corazón en un puño.

---

“La suspensión en tantos lugares de la Santa Misa *cum populo* tampoco la deberíamos olvidar. Ha sido una medida inédita en dos mil años de cristianismo”

Aquí, los párrocos que en conciencia optasen por dejar de celebrar tenían la dispensa del obispo. Y ha sucedido algo llamativo. Era oír a un sacerdote comentar que “íbamos a misa cuatro gatos”, y saber que enseguida dejaría de celebrarla —aunque debería ser un motivo para mantenerla, haciendo tan fácil guardar astronómicas distancias de seguridad—. En cambio, tuvimos la suerte de entrar en otra iglesia y que estuviesen montando el monumento del Jueves Santo. Venga a meter espuelas de flores, que no sé quién se la habría jugado —superespía de Dios— en ir con una furgoneta a qué mercado negro de flores (si me permiten la paradoja). Uno que andaba por allí dijo al sacristán que vaya hartura de trabajar se estaba pegando para que al final asistiesen a los oficios cuatro monos o que incluso los suspendiese la policía... El sacristán lo miró desde abajo y de lado, como él es, pero desde arriba y le dijo: “¿Tú qué te crees, que monto esto *pa* la gente? Esto se monta *pa er Señor*, anda que *pa* la gente iba yo a *montá ná*...”.

Las misas en *streaming* y demás recursos espirituales *online*, por muy virales que hayan resultado, no pueden dejarnos satisfechos. Nuestra fe pide realidad y, a ser posible, flores. Las cosas se han hecho lo mejor que se ha podido con las mejores intenciones, pero con más tiempo, voluntad e imaginación, hay que encontrar otras formas para que ninguna crisis vuelva a dejarnos tan fácilmente sin los sacramentos, con tan hondo dolor. ❧



Por Enrique García-Máiquez

[www.egmaiquez.blogspot.com](http://www.egmaiquez.blogspot.com)

# VITAMINAS: ¿PARA QUÉ SIRVEN?

Un virus o cualquier otro agente externo que ataque a nuestro organismo puede ser fatal si nos pilla con las defensas bajas. Consumir alimentos ricos en vitaminas te ayudará a estar preparado para afrontar con mayor eficacia muchos de estos contratiempos. Lo mejor es seguir una dieta sana y variada y, en caso de que sea necesario y tras consultar con un experto, complementarla con algún suplemento.

## VITAMINA A

Además de proteger nuestra piel y nuestra retina frente a la radiación, es un potente antioxidante. Destacan como alimentos de origen animal ricos en vitamina A los **lácteos enteros, la yema de huevo y los aceites de pescado**. Dentro del reino vegetal se encuentra en **frutos de color anaranjado-rojizo** como la **zanahoria, la calabaza o la papaya**, ¡sin olvidar la **espinaca**, que es una de las excepciones que confirman la regla!

## COMPLEJO B

Se trata de un grupo de vitaminas que cumplen funciones de especial importancia: desde asegurar el correcto desarrollo y funcionamiento del organismo, como es el caso de la vitamina B2, hasta frenar la pérdida del cabello, como hace la vitamina B8. También debemos destacar la vitamina B6, esencial para el desarrollo normal del sistema nervioso central y del sistema inmunitario. La vitamina B9 o ácido fólico es fundamental durante el embarazo. Aunque muchas de ellas están presentes en gran variedad de alimentos, es importante destacar que la vitamina B9 se encuentra en cantidades relevantes en **vegetales, especialmente de hoja verde**, y la vitamina B12 solo se encuentra presente en concentraciones significativas **en alimentos de origen animal**, entre los que se incluyen los **lácteos y los huevos** y cuya deficiencia nos puede provocar anemia megaloblástica.

## VITAMINA C

Es un potente antioxidante que solo se encuentra en **fuentes vegetales**. Además de en los famosos **cítricos (naranjas, limones, pomelos...)**, se halla en grandes cantidades en otros frutos como **las fresas, los kiwis, la piña o los pimientos rojos**. Pero cuidado, es tan antioxidante como sensible, por lo que siempre se recomienda consumir estos alimentos en crudo para así preservar al 100 % sus propiedades.

## VITAMINA D

Contribuye a una correcta absorción y fijación de calcio en los huesos. Se encuentra en **alimentos como la yema de huevo** y es importante activarla con la radiación solar.

## VITAMINA E

Es un potente antioxidante frente a radicales libres, y está presente principalmente en **aceites vegetales como el de oliva virgen y el de germen de trigo, en los aguacates, en las legumbres y en los frutos secos**.

## VITAMINA K

Está relacionada con la coagulación sanguínea y se encuentra principalmente en **el hígado, las hortalizas de hoja verde (col, espinaca, acelga), las verduras (brócoli, coliflor, repollo), o el té verde**. 

# Cerveza

## 9 RAZONES PARA CONSUMIRLA (con moderación)

En España, la cerveza es sinónimo de amistad, de familia, de aperitivo... Todo lo que nos ha faltado últimamente. ¿Qué tal si retomamos las buenas costumbres haciendo un repaso a las cualidades de esta bebida tan nuestra?

**1** La cerveza forma **parte de la dieta mediterránea**. Consumirla en cantidades moderadas y de manera responsable puede aportar grandes beneficios para la salud.

**2** Es una bebida fermentada, de baja graduación alcohólica (4°-5°), con unas características específicas en su composición que le otorgan **gran interés nutritivo**.

**3** Está compuesta por un **90 por ciento de agua**, lo cual nos permite mantenernos hidratados en los días más calurosos del verano.

**4** Se ha demostrado que el lúpulo, que se emplea para aromatizar la cerveza y obtener el característico sabor amargo de la bebida, contiene más de veinte **compuestos que ejercen una función sedante** y que ayudan a tranquilizar.

**5** Contiene **vitaminas y ácido fólico**.

**6** Otro de los nutrientes que contiene la cerveza es la **fibra soluble**, que ayuda

a evitar el estreñimiento y contribuye a la disminución de la hipercolesterolemia.

**7** Varios estudios de la Universidad de Extremadura y del King's College de Londres le atribuyen cualidades que **podrían estar asociadas a la prevención de enfermedades óseas, la disminución de riesgo de la enfermedad de Alzheimer y la mejora de los síntomas de la menopausia**.

**8** La **cerveza sin alcohol** es apta para personas que padecen hipertensión arterial, puesto que un botellín de cerveza "sin" al día aporta 10 mg de calcio, potasio y muy poco sodio. También es una alternativa para las mujeres que están en estado de gestación o en periodo de lactancia.

**9** La barriga cervecera... ¡es un mito! La cerveza tiene un **bajo contenido calórico** (45 kcal/100 ml). 



## PROYECTO CHEP EN FAVOR DE LA SALUD INFANTIL EN ÁFRICA

# La doctora que ha ayudado a salvar a 5.000 niños en África

La pobreza, el hambre y la falta de higiene son algunos de los problemas a los que se enfrentan aún muchos niños en África. La doctora **Irene Kyamummi** visitó Madrid para recibir el Premio Harambee por su labor en el programa CHEP, gracias al cual más de 5.000 niños han recibido atención médica en Kenia y Uganda.

SEGÚN DATOS de Unicef, el Banco Mundial y la Organización Mundial de la Salud, 6,3 millones de niños murieron por causas evitables en 2017. La malnutrición, la falta de higiene básica o enfermedades que en países desarrollados están más que superadas causan todavía estragos en muchos puntos del continente africano. Para afrontar esta dura realidad, nació hace 11 años CHEP (*Child Health Project* o Proyecto de Salud Infantil). Un grupo de médicos de distintos países africanos unieron sus fuerzas para fundar esta asociación que ha atendido ya a más de 5.000 niños en Kenia y que, poco a poco, está empezando a trabajar también en Uganda.

Según datos de Unicef, el Banco Mundial y la Organización Mundial de la Salud, 6,3 millones de niños murieron por causas evitables en 2017. La malnutrición, la falta de higiene básica o enfermedades que en países desarrollados están más que superadas causan todavía estragos en muchos puntos del continente africano. Para afrontar esta dura realidad, nació hace 11 años CHEP (*Child Health Project* o Proyecto de Salud Infantil). Un grupo de médicos de distintos países africanos unieron sus fuerzas para fundar esta asociación que ha atendido ya a más de 5.000 niños en Kenia y que, poco a poco, está empezando a trabajar también en Uganda.

### Salud básica para todos

La doctora **Irene Kyamummi** forma parte de este equipo que promete no parar hasta conseguir que todos los niños de África cuenten con las con-

diciones de salud básicas. Algo que, según la doctora, “solo cuesta 50 euros por cada niño, cada 10 años”.

¿Pero en que consiste este programa? “Vamos a las escuelas –cada vez es más habitual que los padres manden a sus hijos al colegio, aunque sea solo para que coman una vez al día–, y allí realizamos chequeos a todos los estudiantes. Cuando detectamos un caso de malnutrición, una infección u otro problema de salud, le ponemos solución”.

Estos médicos llevan a los niños enfermos al hospital y costean el tratamiento que sea necesario. En Kenia cuentan con su propia clínica, pero en Uganda costean cada tratamiento en clínicas de la zona. También visitan a la familia para saber qué hay detrás de cada caso y proporcionan alimentos o productos de higiene básica a aquellos que lo necesitan.

### Casos concretos

“A veces, el problema se debe, en gran parte, a desconocimiento o desinformación. Eso lo vemos en casos de problemas derivados de la falta de higiene, por ejemplo, porque no entienden la importancia de darse un baño o de lavarse las manos. Incluso en una ocasión fuimos a casa de una niña que estaba desnutrida y descubrimos que,

“Desde mis años de Universidad tuve el deseo de poner mi profesión a disposición de los que más lo necesitaran”

por razones de creencias malentendidas, los padres alimentaban a todos los hermanos excepto a ella”, explica la doctora Kyamummi.

“También hemos visto casos como el de un niño al que diagnosticamos VIH y cuando fuimos a su casa descubrimos que había más hermanos contagiados y pudimos atender a toda la familia y proporcionarles formación y la medicación necesaria”.

### Premio Harambee 2020

Por esta labor, la doctora Kyamummi ha recibido el Premio Harambee 2020 a la Promoción e Igualdad de la mujer africana. “En mi país no es muy normal que las mujeres estudien, aunque cada vez se ve más”, reconoce.

La doctora Kyamummi nació en una familia muy numerosa en Uganda. Sus padres, ambos profesores, transmitieron a sus hijos la importancia de estudiar, y aunque no tenían recursos económicos para pagarles la universidad, tenían claro que con esfuerzo y sacrificio conseguirían acceder a una

formación superior. Y así fue: gracias a sus buenos resultados académicos, Irene logró convertirse en médico.

“He visto situaciones muy duras en mi infancia y mi mayor objetivo era ayudar a paliar todo ese sufrimiento. Por eso decidí hacerme médico”, relata. “Durante la carrera y la especialidad –anestesia– colaboré en varios proyectos sociales, y desde entonces tuve el deseo de poner mi profesión a disposición de los que más lo necesitaran”, explica la doctora.

Cuando, al terminar la especialidad, le ofrecieron ir a Kenia a trabajar en CHEP, que estaba naciendo, “no lo dudé”. Desde entonces, la doctora Kyamummi dedica gran parte de su tiempo a este proyecto galardonado con el premio Harambee. “Todo este trabajo no sería posible sin la ayuda de tanta gente que desinteresadamente colabora con nosotros”, explica. Y añade que, “por encima de todo, estoy segura de que es Dios quien bendice este trabajo, porque ha abierto el corazón de todas las personas que nos están ayudando”. 



Colabora con  
**CHEP** a través  
de **Harambee**

Para más información, escribe a [info@harambee.es](mailto:info@harambee.es) o llama al teléfono 91 563 4782

*Todos los caminos de España pasan por...*

HOTEL \*\* - RESTAURANTE 

## Tierra de Campos

- Situado en la ruta Galicia-Barcelona (A-231) y Madrid-Santander (A-67)
- Menús diarios, todos los días de la semana
- 30 confortables habitaciones
- Próximo a las principales rutas turísticas (Camino de Santiago, Canal de Castilla, Montaña Palentina...)

Visítanos en: **Calle De la Fuente, 1 - 34460 Osorno (Palencia)**

979 81 72 16 · [www.hoteltierradecampos.com](http://www.hoteltierradecampos.com)



# Hidden mothers

En los albores de la fotografía, se popularizó un modo peculiar de retratar a niños pequeños y bebés. Por entonces, mediados del siglo XIX y comienzos del XX, el tiempo de exposición para hacer una foto era largo, así que era necesario mantener a los niños quietos durante un buen rato para que la imagen no saliera movida. El invento insólito para conseguir esta hazaña era sentar a los pequeños sobre las piernas de sus madres, y para que ellas no aparecieran en la foto se las cubría con telas, mantas o cortinas. Esto dio lugar a un tipo de fotografía extremadamente inquietante llamado *Hidden Mother*, del que abundan ejemplos en internet.

Hoy en día las madres seguimos ocultándonos en las fotos. No solo cuando necesitamos hacer una de carnet del bebé y nos agachamos para sujetarle con las manos hasta que suena el clic del obturador, sino que también desaparecemos por decisión propia de las instantáneas familiares. Nos tapamos la cara con una mano para que el objetivo impertinente no nos apunte: “No, hoy no, que estoy sin maquillar”. Nos intimida ser fotografiadas, y hablo en femenino, porque creo que es un mal que acecha sobre todo a las mujeres. De algún modo, no nos reconocemos en las imágenes, no nos vemos lo suficientemente hermosas y nos sometemos a un duro

juicio –el nuestro– sin opción a la propia defensa. Y así, como dice la fotógrafa Lupe de la Vallina, mientras nos retiramos sutilmente de las fotos, también “nos borramos de la memoria de la gente”.

Hace un par de años empecé a aficionarme a la fotografía. Hice algunos cursos online para aprender a manejar el modo manual de mi cámara y poder guardar bonitos recuerdos de mi familia. En uno de ellos, la profesora me pidió que me hiciera un autorretrato. Me horrorizó la propuesta, ya que yo soy de las que nunca se ve bien en las fotos: que si esas ojeras permanentes que ningún maquillaje logra ocultar, que si los eccemas que aparecen caprichosamente en mi piel, que si ese pelo rebelde que no consigo domar... En cambio, aprender a hacerme un autorretrato fue un ejercicio de aceptación. Me obligó a buscar un gesto en el que me sintiera cómoda, me enseñó a mirarme con benevolencia, incluso con amor, y a

descubrir aquello que hay hermoso también en mí. El resultado de aquel primer autorretrato es la foto que acompaña esta columna desde hace más de un año.

Contemplamos la belleza en la creación, en las cosas que nos rodean, en aquellos a quienes queremos o incluso en tantas personas ajenas, y, sin embargo, pasamos fugazmente frente al espejo para no ver ese reflejo que tan alejado está de unos cánones de belleza que nos hemos autoimpuesto. Nuestro marido nos dice lo guapas que estamos y pensamos: “Bah, me lo dice porque es él”. Pero no lo dice porque es él, lo dice porque él nos ve desde la mirada del amor. El amor devela la belleza. Las personas que nos quieren desean vernos en las fotos, en esos recuerdos compartidos que nos sobrevivirán en el tiempo y pasarán a otras generaciones. Nadie pensará entonces: “¡Qué arrugas tenía mi madre!”, sino “¡Qué felices fuimos juntos!”.

Hay belleza en la creación. Nosotros no somos un borrón de tinta que a Dios se le escapó cuando decidió darnos la vida. Descubrir nuestra propia belleza (aquella que brota de nuestro interior y que se refleja exteriormente) no es un acto de vanidad, sino de justicia, primero hacia nosotros mismos y, sobre todo, hacia Aquel que con tanto amor nos creó. 

“Las personas que nos quieren desean vernos en las fotos, en esos recuerdos que nos sobrevivirán en el tiempo”

Ilustración: Ester García



Por Isis Barajas

[www.mujiesteniarnosqueser.com](http://www.mujiesteniarnosqueser.com)

# Es DIOS

## que pasa en medio de la TORMENTA



En el último número de *Misión*, hablábamos de cómo vivir en un mundo que ha dejado de ser cristiano, donde los católicos se han quedado arrinconados a la hora de practicar su fe. De repente, una pandemia obliga a la humanidad a modificar su ritmo de vida. Cierran escuelas y templos, el trabajo se transforma y la vida social se ve reducida a las pantallas. Muchas cosas han cambiado y otras tantas, aún difíciles de intuir, cambiarán a partir de ahora. ¿Y si la situación actual, que parece un total descalabro, fuera la oportunidad que tanto has esperado para encaminar tu vida en la dirección correcta? ¿Y si te atrevieras a responderle sí a Dios y dejarle actuar en ti?

Cuando se ha intentado explicar a la luz de la fe la pandemia que azota a la humanidad, han resonado varias “teorías”. Algunos, como **Atanasio Schneider**, O.R.C., obispo auxiliar de Astana (Kazajistán), han asegurado que es un castigo, “una intervención divina para purificar al mundo”. Esta teoría se apoya en que Dios, precisamente porque es un buen Padre, amonesta a sus hijos para reconducirlos. Otros han asegurado que Dios no castiga, simplemente acata las leyes que Él mismo ha creado –entre ellas la libertad del hombre– y es el propio hombre quien, con su actitud prepotente y su constante fabricación de

ídolos, cierne sobre la civilización su propio flagelo. Como ha dicho el sacerdote jesuita **José L. Caravias**, “si los humanos nos empeñamos en realizar disparates, Él no nos ataja: nos respeta con pena”. Sin embargo, este mismo ser humano observa perplejo el resultado de sus acciones y se gira hacia Dios para pedirle cuentas (o un poco de consuelo).

Subiendo un peldaño más, están quienes aseguran que Dios no solo no castiga ni maldice a los suyos, sino que Él mismo “en la cruz ha bebido, delante del mundo, el cáliz del dolor hasta las heces”. Son palabras de **Raniero Cantalamessa**, predicador de la Casa Pontificia, quien además añade que

con este gesto Cristo “ha mostrado que el cáliz no está envenenado, sino que guarda una perla en el fondo”. Sea cual sea la postura que cada uno adopte frente a la crisis generada por el coronavirus, lo que está claro es que este es el tiempo en el que nos ha colocado la divina Providencia y es un momento histórico. Porque como recordaba **Joseph Ratzinger-Benedicto XVI** en la segunda parte de *Jesús de Nazaret*, aunque Dios a veces deja al mal un margen demasiado grande para nuestra comprensión, “a Dios, la Historia nunca se le va de las manos”.

No cabe duda de que es un tiempo de *kairós*. El *kairós* en la filosofía griega se entendía como un tiempo en el que ➔



algo importante sucede; y en la teología se le conoce como un “tiempo de Dios”. En otras palabras, un período en el que Dios se hace patente, palpable, casi vivible. Su susurro se convierte en grito; su caricia suave se transforma en apretado abrazo. Dios no solo se deja intuir, sino que sacude de su letargo a muchos a la vez porque quiere que le miren y que recuerden que a cada uno lo ha llamado por su nombre.

### Reordenar prioridades

Evidencia de esto es que, en los últimos meses, aunque cada persona ha vivido los acontecimientos de un modo diferente—desde enfrentar cara a cara la muerte, experimentar el contagio del virus y enfermar, trabajar en servicios de primera necesidad para que los demás se cuiden, o simplemente resguardarse en casa—, muchos aseguran haber estado más sensibles para reenfocar la mirada en lo esencial. Para redescubrir su vida de cara a Dios y a la eternidad.

Es el caso de **Pablo Gimeno**, analista económico y director de una consultora de inversión, quien vivió una conversión que califica de “brutal” en un retiro de Emaús justo un par de semanas antes del confinamiento. Gimeno hizo un vídeo durante la Semana Santa para “ocho amiguetes que lo estaban pasando muy mal por el coronavirus” en el que comentaba que este tiempo podía ser como

“un Emaús en potencia”. Es decir, una oportunidad para crear “una sociedad mejor, más fuerte, más unida”, que recupere “los valores de la familia que se están perdiendo” y que pase de dedicar tanto tiempo a “cultivar la mente y el cuerpo”, a destinar más horas “al espíritu”.

En conversación con *Misión*, Gimeno comentaba que en aquel fin de semana de retiro pudo ver “la necesidad que hay de fe en esta sociedad que va con prisa a todos los sitios, con un orden de prioridades desequilibrado, y donde falta atención a lo importante”. Luego, decía, de la noche a la mañana, “llega un virus y te ves obligado a pensar y a reenfocar muchas cosas. Esto puede hacernos mucho bien, dentro del dolor que está causando (que no es poco)”.

### Un paso al frente

Al plantear este enfoque del momento actual, Gimeno tiene claro que le pue-

---

“Ahora puedo atreverme a decir lo que creo porque tengo que recomendar lo bueno, y lo bueno es encontrarte con Dios”

den tildar “de frágil o de paranoico”, pero le da igual. “Mi madre me decía: nunca te avergüences de que te vean santiguarte. Eso solo lo he entendido ahora, que he grabado un testimonio que envié a ocho personas una noche antes de irme a la cama y que a la mañana siguiente, cuando me levanté, aunque pensé que ninguno lo habría visto, tenía 8.000 visualizaciones; y 10 días después, más de 100.000”. Pero su vídeo no se hizo viral por lo que contaba en él (que estaba muy bien), sino porque expresaba algo que muchos más quisieran poder decir y no se atreven: “Uno de cada tres mensajes que me llegaron a raíz del vídeo me decían ‘¡qué valiente eres!’ (porque la gente sabe que salgo en medios de economía y que estoy en TV)... Pero es que ahora puedo atreverme sin ningún miedo a decir lo que creo porque tengo que recomendar lo bueno, y lo bueno es encontrarte con Dios”.

### ¿Me dejas entrar?

“¿Realmente solo esperamos que pase la pandemia y vivir como antes?”, se preguntaba **Verónica Berzosa**, fundadora del instituto religioso Iesu Communio, en un mensaje en el que intentaba contestar a los cientos de llamadas y peticiones que habían recibido en su convento en el pico de la crisis sanitaria. “Creyentes y no creyentes expresaban todo tipo de dudas, dolor,

# Cómo poner a Dios en el centro

lágrimas, impotencia, rabia, esperanza, petición de oraciones”, comentaba la madre superiora de esta pujante comunidad de religiosas, cuya pregunta no se queda en el aire. Interpela a cada persona en su situación particular. Y se podría añadir: ¿Qué quiero que cambie en mi vida después de haber comprobado que todo a mi alrededor se puede desmoronar de repente? ¿Dónde quiero anclarme?

**Carla Vilallonga** fue una de las primeras personas que enfermó de Covid-19 en España. Había estado en Italia y, al regresar, le dolió la cabeza durante varios días seguidos. A esa sensación le siguió una semana de hospitalización en la que Carla sintió miedo pensando que podían morir personas a las que ella había contagiado y experimentó la “impotencia de no poder salvar a los enfermos que tenía a su lado”. “En esta lucha, cuenta a *Misión* Carla –que es responsable de alumnos Erasmus de la Universidad Francisco de Vitoria y miembro del movimiento *Comunión y Liberación*–, me vino la frase de san Pablo: ‘En la vida y en la muerte, somos del Señor’”. Por eso, cuando sus amigos y su familia le deseaban que mejorase, algo le decía que eso por supuesto era deseable, pero que aquello no era “para lo que el hombre, en última instancia, está hecho. No puede ser que mi felicidad, mi plenitud, dependa de que yo esté sana. La muerte es un hecho: tiene que haber algo en esta vida que desafíe a la muerte; que sea más grande y más fuerte que la muerte”.

Pocos días más tarde, el 27 de marzo, desde el atrio solitario de la Basílica de San Pedro, en un momento extraordinario de oración, el **Papa Francisco** decía: “Es el tiempo para elegir entre lo que cuenta verdaderamente y lo que pasa, para separar lo que es necesario de lo que no lo es. Es el tiempo ➡

Con la colaboración del doctor en Teología **Felipe Álvarez Quintero**, *Misión* te ofrece 12 claves para decirle sí a Dios.

**1. Practica la oración mental.** Ponte a tiro delante del Señor. Ten la certeza de que si tú le hablas, ¡Él te responde! La oración no es un monólogo, es un diálogo donde Él toma la palabra y te va diciendo lo que quiere de ti. Con ella, tu vida se irá transformando misteriosamente.

**2. Acude a la Santísima Virgen.** Para poner al Señor en el centro de tus planes, busca a su Madre. Ella es faro y guía certera para mantener la mirada en lo esencial: su Hijo. Reclama su consejo y sigue sus pasos. Con Ella a tu lado no errarás el rumbo.

**3. Reza a diario el Santo Rosario.** La Virgen hizo 15 potentes promesas sobre el rezo del Rosario al beato **Alano Rupe** que demuestran que esta oración es un instrumento infalible para la conversión: quienes lo recen “encontrarán en la vida y en la muerte la luz de Dios y la plenitud de su gracia”, dice. El Rosario ha derribado muros, ha parado guerras y ha arrancado “imposibles” del corazón de Dios.

**4. Responde al Espíritu Santo.** Ese que te da la chispa cuando estás adormecido es el Espíritu Santo. Hazle caso. No dejes para mañana lo que te pide hacer hoy. **Santa Faustina Kowalska** escribió en su *Diario* que “la vía más corta” para alcanzar la santidad es ser fiel a las inspiraciones del Espíritu Santo.

**5. Haz de la Eucaristía el eje de tu vida.** La Misa no es un medio más: es el medio por excelencia. Cristo se hace alimento para ir entrando, poco a poco, en cada una de tus células. En los minutos después de comulgar, Él te va anclando a los valores que realmente importan de cara a la Eternidad.

**6. Acude a la confesión.** ¿Y si al intentar hacer las cosas bien das un mal giro? La confesión te dará la fuerza para volver a intentarlo. No temas confesar nada: ¡no vas a espantar al sacerdote! Si te echas a

los pies de Cristo, Él siempre te perdona.

**7. Entrégate a los demás, empezando por tu entorno.** “El amor comienza en casa, y no es lo mucho que hacemos, sino cuánto amor ponemos en cada acción”, decía **santa Teresa de Calcuta**. Entregar la vida como Cristo pasa por hacerlo en las cosas cotidianas, empezando por tu familia, tus amigos, tu trabajo...

**8. Empéñate en buscar la verdad.** La gran piedra en el zapato de la cultura actual es la tiranía del relativismo, que hace creer al hombre que su única norma de actuación es lo que le apetece. Supera esta trampa, pues solo si buscas sinceramente la verdad, podrás ser auténticamente libre.

**9. Eleva tus sentidos.** Tu cuerpo es templo del Espíritu Santo, y lo que entra en él a través de los sentidos puede acercarte a Dios o alejarte de Él. Alinear la inteligencia, la voluntad y la afectividad con el plan de Dios ayuda a evitar tentaciones y fortalece la relación con Él.

**10. Sirve a Dios en los necesitados.** El coronavirus ha incrementado el número de necesitados materiales y espirituales. Como recuerda el Papa, “no podemos ser discípulos de Cristo sin un compromiso concreto y generoso por auxiliarles”.

**11. Lee el Evangelio.** “Maestro, ¿a dónde iremos?”, preguntaron los discípulos a Jesús. La respuesta está en el Evangelio. Como dice un abuelo de 90 años a sus nietos: “Es tan bonito el Evangelio, que si fuera mentira habría que inventarlo para poder vivir”.

**12. Acude a la adoración Eucarística.** En 1973, **santa Teresa de Calcuta** se dio cuenta de que ella y las demás hermanas tenían tanto trabajo con la atención de los enfermos y moribundos que, en vez de dedicar una hora semanal a la adoración, debían hacer la Hora Santa a diario. Ella contaba que fue entonces cuando “nuestra comunidad comenzó a crecer y a florecer”. Así que, si crees que por hacer lo esencial no llegarás a lo urgente, recuerda esta sencilla pero sorprendente historia.



# El deseo de Cristo

Si el Señor te llama a la conversión es porque quiere darte un gran regalo: descubrir ese vehemente deseo de Él que ha puesto en tu corazón. Con razón decía **san Agustín**: “Nos has hecho, Señor, para ti y nuestro corazón está inquieto hasta que descanse en ti”. La buena noticia es que esa sed de Dios es mucho más fuerte que cualquiera de los demás deseos que guarda el corazón (poder, éxito, dinero...). **José Luis Gadea y Magüi Gálvez**, creadores de Proyecto Amor Conyugal y a quienes entrevistamos en este número de *Misión*, explican con acierto que los seres humanos “tenemos un deseo muy fuerte de vivir nuestra vida como Dios la pensó, y cuando no lo hacemos, las consecuencias son durísimas: amargura, falta de paz... Vivir como Él nos pensó permite ir abandonando la sensación de vacío. Por eso es importante

conocer el plan de Dios para nosotros y subirnos a esa ola”. A veces las personas tienen reticencias para poner a Dios en el centro de su vida porque piensan que las exigencias son grandes: “no puedo acogerme a Sus normas”; “la Iglesia es estricta”; se excusan. Sin embargo, la Iglesia enseña que el eros (el deseo de belleza, bondad y verdad que hay en el corazón) y el ethos (las normas) no se contraponen. “Cuando uno encuentra al Señor –añaden José Luis y Magüi–, descubre un motor para renunciar a la concupiscencia. Disfruta de la gracia y comienza a experimentar nuevos estados del corazón y deseos más ordenados”. En resumen, deja de canjear el fortísimo deseo de Dios por deseos pasajeros, y descubre que con Él es infinitamente más feliz.

← para restablecer el rumbo de la vida hacia ti, Señor, y hacia los demás”. Y así lo vivió Carla en el proceso de reflexión que desencadenó la enfermedad: “En este momento más que nunca nos podemos dar cuenta de que la vida es una llamada, no importa si estás enfermo o no, si estás enfadado o si estás en paz con todos. Jesús nos llama a una relación amorosa, íntima y concreta, que pasa a través de la carne: del prójimo y de mi propia humanidad. Es un tiempo para que nos preguntemos quiénes somos y cuál es el significado de nuestras vidas. Dios quiere que lo volvamos a descubrir como el único significado, porque muchos ya le habíamos dicho que se apartase, que nos molestaba; como si ya le conociéramos y no pudiésemos esperar nada más de Él. En cambio, ahora es como si llamase a nuestra puerta: ‘¿Me dejas entrar y mostrar Quién soy?’”.

## Desnudos y en silencio

Pablo Gimeno ha vivido el confinamiento en casa con su mujer y sus tres hijos. Tendría que estar preocupado porque a su sector le ha caído un “tsunami”. En cambio, se le ve alegre porque percibe algo mucho más importante: el despertar de personas que tiene a su lado. “Yo salí de Emaús y me puse a proyectar en un folio cómo conseguir una propagación rápida de este fenómeno [un encuentro con Dios] porque la fe hace bien. Lo que no me podía

---

“Dios quiere que lo volvamos a descubrir como el único significado de nuestra vida”

imaginar es que nos venía un Emaús casero. Conozco al menos cincuenta personas que no han creído ni han rezado en su vida. En estos meses los he visto doblegados, y me han dicho: ‘No te he podido coger el teléfono porque estaba viendo la misa’. O personas con las que llevo 10 años trabajando y que nunca habían dicho la palabra ‘rezar’ me han comentado que acaban de hacerlo. Creo que vamos a salir de esto reforzados espiritualmente”.

Quizás sea cierto, quizás no. Porque eso depende de la respuesta de cada uno a este tiempo de gracia. En todo caso, Gimeno lo tiene claro: “Esto a mí me ha servido para poner a Dios en el centro. Antes lo tenía como un elemento más, que estaba ahí... Ahora está absolutamente en el centro y lo noto en mi familia, en mi mujer, en mis hijos, con mis hermanos... y en muchas cosas del día a día”.

Sin embargo, el peligro del que alertaba la madre Verónica es real: que todo pase, el mundo se olvide, y volvamos a vivir como antes. Así lo ha notado Carla Vilallonga, en cuanto ha vuelto a su vida ordinaria, tras recuperarse de la enfermedad: “Intentas retomar el control de todo tú solo. Porque durante la enfermedad te quedas como desnuda, sin defensas, y, en cuanto tienes fuerza, olvidas tu dependencia del Padre, que te incomoda, y te empiezas a revestir, poniéndote capas que hacen que te vuelvas a creer autosuficiente”. Para no ceder a este riesgo, sugiere dejar espacio al silencio que requiere tu relación amorosa con el Señor. “Si le dejas un poquito de espacio, Él puede, poco a poco, invadir cada segundo de tu vida. Ojalá todos los cristianos podamos vivir con silencio interior y esperar en mitad de la jornada de trabajo, del ruido, mientras tecleamos en el ordenador o apilamos papeles, que vuelva a pasar el Amor de nuestras vidas”. 

## PILAR CARMENA

ESPOSA DE  
GUILLERMO GÓMEZ,  
FALLECIDO POR  
CORONAVIRUS



Pilar, con el pequeño de sus cinco hijos, Guille, de 6 años.

## “Cuando te enfrentas a la muerte, es Dios quien tiene la última palabra”

En el momento que **Pilar** se despidió de su marido, **Guillermo**, antes de que le sedaran en la UCI del Hospital Gregorio Marañón de Madrid, no pensó que fuera la última vez que le vería consciente. Él tampoco lo intuía.

PILAR CARMENA consiguió estar presente cuando su marido falleció: “El médico que me llamó me dijo que no podía ir, y yo lo acepté. Pero después la enfermera jefe me llamó para decirme que fuera rápido. Me alegró mucho. Aunque por otro lado me asusté porque sabía que me iba a enfrentar a una cruz muy grande”, cuenta a *Misión*. Pocos días después sintió la llamada de dar su testimonio por redes sociales.

### ¿Qué la movió a compartir su historia en medio de tanto dolor?

Cuando vi a Guillermo tan mal, empecé a pensar en la posibilidad de la muerte, así que decidí: quiero compartir con los demás que Dios está a nuestro lado. Después pensé en dar el testimonio en [matrimoniocatolico.com](http://matrimoniocatolico.com), pero para grabarlo necesité esperar justo al día anterior de la publicación, porque es un gran esfuerzo decir: la tristeza está ahí, pero no va a poder conmigo. Yo me imaginaba envejeciendo con mi marido. La muerte te enseña que tienes unas seguridades, pero al final estás en manos de Dios. Es un paso decir: “Señor, si me haces pasar por aquí, también me vas a sostener”.

### ¿Y cómo la ha sostenido?

Durante los días previos al fallecimiento de mi marido, cada vez que sonaba el teléfono le pedía paz para aceptar las noticias, y Dios me la dio. Cuando le hospitalizaron, se lo conté a todos mis grupos, y me decían que estaban rezando. Eso me ayudaba mucho. Rezábamos el Rosario cada día en familia, e incluso pasamos dos noches de vela, con turnos. Me dolía no estar físicamente con mi marido, pero me consolaba saber que existe la comunión de los santos.

### En su testimonio, invita a ver al cónyuge como aquel que te completa y a valorar sus cosas buenas.

Cuando fallece tu marido, tienes recuerdos de cosas que no han ido bien, y piensas: si hubiera sabido que en dos meses iba a morir, le hubiera tratado con más amor. Durante años nosotros hemos tenido dificultades para encajar. Luego las hemos ido superando. Los últimos dos años han sido increíbles. Había entre nosotros un cariño especial. Llega un momento en que te das cuenta de que no es verdad esto de que yo tengo que hacer feliz al otro y al revés. En esta sociedad

en que tenemos que dar la talla, nos cargamos fardos complicados. Pero el matrimonio es aceptarnos como somos. Nosotros nos habíamos rendido ante el Señor y habíamos dejado de exigirnos el uno al otro.

### ¿En algún momento se ha rebelado?

He tenido días de preguntarle por qué y decir: “No lo entiendo”. He tenido que gritar: “No puedo si Tú no me ayudas”. Cada vez que tengo un momento así, me remito a mi conversión, cuando tuve la gracia de sentirme completamente querida. La muerte de alguien tan amado te hace relativizar las cosas y ver que lo importante es que nos queramos. Te das cuenta de que nos preocupamos por tenerlo todo perfecto, pero luego no te llevas nada. Veo aquí todas sus cosas (ropa, ordenador, móvil...), pero confío en que él está en el Cielo, y allí no necesita nada de eso.

### ¿Cree que su marido había cumplido ya su misión en la tierra?

Eso no lo sabremos hasta la otra vida, aunque me gusta pensar que sí. Esto trasciende, porque a veces la misión de la persona continúa después, o le toca a Dios hacer el resto. Lo que sí sé es que los últimos años de Guille fueron de entrega: a la familia, al colegio donde daba clases, a la parroquia con la música (que vivía con pasión), al grupo de matrimonios... Muchos matrimonios me dicen que Guillermo les dejó huella. Él tenía siempre una sonrisa para los demás.

### ¿Qué cree que quiere Dios decirnos con esta pandemia?

El hombre se ha hecho muy soberbio y la muerte es un baño de realidad. Cuando te enfrentas a ella de repente, ves que Dios es quien tiene la última palabra. El virus ha matado a Guillermo, pero Dios lo ha permitido. El coronavirus es para que el ser humano reflexione: nosotros no controlamos nuestra vida. 

# La “nueva normalidad” es tiempo para la conversión

En nuestra vida, ningún error es imperdonable. Pero tampoco hay remedios que nos curen “por dentro” de una vez para siempre. Necesitamos levantarnos una y otra vez. **Tomás Trigo**, profesor de Teología Moral de la Universidad de Navarra, da ideas para que lo vivido –y sufrido– en los últimos meses nos ayude a comenzar una nueva forma de vivir, más coherente con nuestra fe.

IMPRESIONA QUE algo tan pequeño como un virus provoque tanto daño. Pero también algo tan minúsculo como los anticuerpos, que son moléculas, permiten al sistema inmunitario identificar y neutralizar los virus. En la vivencia de la fe, también existe algo similar a los anticuerpos, que nos permite identificar y neutralizar los errores que hemos cometido, para evitar recaer en ellos. También los vicios y pecados que el confinamiento ha puesto ante cada cual, tal vez con mayor crudeza: soberbia, asperezas en el trato, excesiva autoexigencia, malos modos, consumismo, poca diligencia profesional, lujuria, deseo de aparentar en redes sociales, falta de paciencia, despreocupación por quienes sufren...

Pero ¿cómo convertir esas debilidades en fortalezas, e “inmunizarnos” para el futuro? ¿Qué hacer para no olvidar las lecciones aprendidas en estos meses de fragilidad, desbordamiento y

temores? ¿Podemos volver a la normalidad en nuestra familia, con los amigos, en el trabajo, o cuando nadie nos ve, renovados por dentro?

**Tomás Trigo**, profesor de Teología Moral de la Universidad de Navarra, explica que ejercitarse en el hábito de hacer examen de nuestra vida para retomar el rumbo tantas veces como sea necesario, y nutrirnos de la Confesión y la Eucaristía, son ayudas esenciales para “vivir en verdad”, como recomendaba **santa Teresa de Jesús**, sin caer en deseos buenistas de corto recorrido, o en el activismo sin Dios.

---

Al hacer examen de conciencia, la clave es pensar que es el Señor quien te hace esas preguntas

La primera recomendación de Trigo para hacer un propósito serio de mejorar es el examen de conciencia: “Los exámenes de conciencia suelen estar hechos de preguntas [p. e., repasando los mandamientos para ver cómo los cumplimos, o con cuestiones sobre cómo tratamos a los demás, cómo hacemos nuestras tareas diarias, etc.]. Pero la clave, más que hacer un examen exhaustivo, es pensar que es el Señor quien te hace esas preguntas. Y, después, responderle con sinceridad, porque todos tenemos la tendencia de autojustificarnos”. Por eso, conviene invocar al Espíritu Santo y hacer presencia de Dios antes de empezar.

## Realista y concreto

También son de gran ayuda tres preguntas que se proponen en algunas catequesis juveniles, y que resultan muy útiles también a los adultos: ¿Qué clase de persona soy? ¿Qué clase de persona quiero llegar a ser? ¿Qué actitudes y acciones

# INMUNÍZATE al desaliento

Tienes ganas de ser mejor. De salir ahí y comerte el mundo. Te han inspirado tantas personas que han sacado lo mejor de sí para ayudar a otros durante la pandemia. Vamos a dejar que se vea, con la ayuda de Dios. ¡Ánimo!

## Si te suena esto

- ▶ “Me fío de mis cualidades, mi experiencia, mis ahorros o mis planes, aunque sé que sin Dios no puedo nada”.
- ▶ “Muchas veces dejo a Dios para más tarde o para otro día y no sé contar con Él en mis planes. A veces me ocupo de Él como por obligación”.
- ▶ “Doy a mi trabajo un tiempo que tomo prestado de mi familia o de mi relación con Él, aunque sé que no podré devolverlo”.
- ▶ “Juzgo y critico a otros, mientras yo mismo no cumplo mis deberes como ciudadano y cristiano”.
- ▶ “No soy generoso con la excusa de ahorrar, y después hago compras por capricho”.
- ▶ “Reclamo mis derechos a ser perdonado y comprendido, mientras guardo rencores o envidias”

## Prueba con esto

- ▶ Sé puntual al acostarte y levantarte. Reza en ambos momentos, venciendo la pereza o el cansancio.
- ▶ Ten un rato diario de conversación con Dios, para hablarle y escucharle con confianza.
- ▶ Concreta un gesto diario para tener con Él. Demuéstrale con actos de cariño que es la Persona a quien más quieres (visítale en el Sagrario, ten un gesto con su Madre...). Y concreta gestos con los demás como expresión del amor de Dios: caricias, llamadas de teléfono, leer cuentos a los niños...
- ▶ Alégrate si “quedas mal” por Dios. Él no se avergüenza de ti.
- ▶ Idea maneras de celebrar y descansar el domingo, sin pantallas ni consumismo.
- ▶ Pide perdón a Dios y a los demás.

concretas tengo que cambiar o iniciar para pasar de la persona que soy a la que quiero ser?

Cuando esa mirada de conjunto a la propia vida es realista, lleva a agradecer a Dios “tantas cosas buenas que no hemos agradecido antes”, señala Trigo. Y también conduce al arrepentimiento concreto: “Tras reconocer el amor de Dios, vendrá el dolor de amor por haberle ofendido y el propósito de no ofenderle más. Después, pedir perdón a los demás por no habernos comportado bien: el marido a la mujer, la mujer al marido, los hijos a los padres... Además de darles las gracias”.

### Voluntad, no voluntarismo

Una herramienta útil es poner por escrito, y de la forma más concreta posible, tres aspectos: lo negativo que queremos cambiar de nosotros mismos; lo bueno que deseamos alcanzar; y las actitudes y rutinas cotidianas que queremos llevar a cabo a partir de ahora, como compromisos periódicos (por ejemplo, vencer la vergüenza y bendecir la mesa a diario, retirarnos a otra habitación antes de gritar a los niños, seguir rezando el Rosario en familia, mantener cada 15 días el trato

con ese vecino anciano al que hemos ayudado en el confinamiento).

Pero ojo: la voluntad de vivir con mayor coherencia con nuestra fe no debe confundirse con el voluntarismo de querer cambiar por nuestras fuerzas, o siguiendo consejos mundanos: “La fuente de la vida cristiana –recuerda Trigo– es la oración y los sacramentos, especialmente la Eucaristía. De ahí viene la fuerza para poner por obra tus propósitos”. Y, además, “tratar con la Virgen para estar cerca de Jesús; y buscar ayuda humana. Por ejemplo, el acompañamiento espiritual con un sacerdote ayuda a recorrer este camino con alegría”.

¿Y cuando, después de estos propósitos, volvemos a caer en los mismos errores y pecados? “El gran desanimador es el diablo”, alerta Trigo. Por eso,

---

La fuente para poner por obra tus propósitos te viene de la oración y los sacramentos

“hemos de estar pendientes y seguir con nuestros propósitos pase lo que pase, sabiendo que con la gracia de Dios los alcanzaremos”. Y da un ejemplo gráfico: “A veces queremos vernos perfectos, como un niño con traje nuevo. Si cae una mancha, ¿tiras el traje? ¡No! ¡Se puede lavar! La vida cristiana no va de ser perfectos sino de amar a Dios. Si fallas, le pides perdón y sigues adelante para amarle más. Dios se sirve de las caídas para que cuentes más con Él”.

“Y si alguna vez te alejas de Dios por el pecado mortal –añade–, date cuenta de que has cambiado el amor verdadero por otros amores. Es momento de reconocer con sencillez que has pecado y rechazar la tentación de la soberbia, que es la peor. A continuación, ponte en camino con decisión. No caigas en excusas como *lo haré más adelante*. Dios te quiere con locura. Ha pensado en ti desde toda la eternidad. Le importa lo que te pasa. Te ama y tú respondes con todo lo que haces: el trabajo, el cuidado de los hijos, la preocupación por los demás, sonreír...”. Para emprender una nueva forma de vivir, “cualquier cosa pequeña tiene un gran valor”, concluye. 

Por Isis Barajas

Fotografía: Cortesía de las familias

# Una iglesia en cada familia

La hija mayor de Marta y Jesús, de 6 años, lo tuvo claro desde el comienzo del confinamiento: "hagamos un oratorio", les dijo.

## Creatividad en la fe en tiempos del Covid-19

Una viñeta cómica ha circulado por miles de grupos de WhatsApp. En ella, el demonio le dice a Dios: "Con el Covid-19 te cerré las iglesias". A lo que el Padre responde: "Al contrario, abrí una en cada casa". Y así ha sido. El confinamiento ha acrecentado en las familias cristianas el deseo y la necesidad de **convertir su hogar en una Iglesia doméstica**, un lugar de oración donde se perciba la presencia viva del Señor. Cuatro familias cuentan a *Misión* cómo han vivido este tiempo.

"EL PRIMER día de confinamiento, cuando les dijimos a nuestros hijos que íbamos a pasar mucho tiempo en casa sin salir, les preguntamos qué ideas tenían para estar tranquilos y

disfrutar de nuestra familia. La mayor (de 6 años) pensó en lo verdaderamente importante: hagamos un oratorio. La primera tarde ahí estábamos, sentados en un rincón, muy juntos, con la Virgen,

la cruz, una vela y la Biblia y, sorprendentemente, tranquilos ante una situación realmente difícil". **Marta Gimeno y Jesús Valmaña** viven en Valencia y son padres de tres niños pequeños. Desde el primer momento vieron que ni las manualidades, ni hacer pan o ejercicio en casa iba a dar sentido al tiempo que venía por delante: "Este confinamiento podía ser una gracia para nosotros, y solo con Dios se podía vivir esta situación; el resto de cosas nos entretendrían pero no calmarían ni el miedo ni el dolor", explica Marta.

Juan Pablo II decía en la exhortación apostólica *Familiaris Consortio* (n.º 49) que la familia cristiana es una "Iglesia en miniatura" (*Ecclesia domestica*), es decir, "una imagen viva y una representación histórica del misterio mismo de la Iglesia". Esta conciencia de Iglesia doméstica se ha vivificado durante las semanas de encierro a las que se han enfrentado las familias. No poder reunirse con sus comunidades de fe, ir a la parroquia y, sobre todo, acceder a los sacramentos ha provocado que muchas familias cristianas busquen modos creativos para hacer palpable la presencia de Dios en su hogar.

## Iglesia doméstica en salida

El matrimonio de **Lola de Blas** y **Diego Bermúdez** está detrás de una tienda virtual de artículos cristianos llamada TheFishermen.es. Desde su casa en un pueblo cercano a Barcelona, vieron la necesidad de ayudar a las familias a vivir el confinamiento con un sentido trascendente. De este modo, empezaron a ofrecer recursos desde su cuenta de Instagram para explicar cómo disponerse para la celebración eucarística en la distancia y hacer la comunión espiritual, tener un altar en el hogar o vivir el Triduo

# El Evangelio de la casa

La casa ha tenido desde el inicio del cristianismo una importancia crucial. El Hijo de Dios se encarnó en la pequeña casa de **María** y su vida transcurrió durante treinta años en el hogar de sus padres, donde **José** tenía su carpintería. Durante su vida, las casas fueron protagonistas de la acción evangelizadora de **Jesús**. Hubo hogares destacables donde actuó en múltiples ocasiones, como la casa de **Simón Pedro**, donde curó a la suegra de su discípulo o al paralítico que descolgaron por el techo ante una muchedumbre; o la casa de sus amigos **María, Marta y Lázaro** en Betania, donde no solo resucitó a este, sino donde se hospedó

en múltiples ocasiones. Además, Jesús fue invitado a múltiples casas: de publicanos (como **Zaqueo**), de centuriones (donde curó a un siervo), de jefes de la sinagoga (como **Jairo**) o incluso de fariseos (donde una mujer le lavó los pies con sus cabellos). La acción de Jesús en el ámbito doméstico, hasta el punto de realizar su primer milagro en unas bodas, remarca la importancia del hogar en la vida cristiana. Tanto, que mandó a sus discípulos a evangelizar de dos en dos por las casas, y la vida cristiana en los primeros siglos tuvo como lugar de encuentro, no la sinagoga, sino el hogar de los fieles.

Pascual. “Nuestra rutina no ha cambiado, puesto que los dos trabajamos desde casa, pero en este tiempo hemos intentado ser Iglesia doméstica e ‘Iglesia en salida’, como dice el Papa, y pensar qué podían necesitar los demás y que nos pudiera servir a nosotros”, explica Diego.

Una de las cosas positivas que este matrimonio ha vivido ha sido “un tour virtual por parroquias de España y del mundo entero”, explica Lola. “Vamos alternando las misas en distintas parroquias y comunidades”. Además, añade Diego, “a mí me ha permitido estar más en contacto con Lola: descubrir la presencia de Dios en el hogar es lo que hace posible que podamos amarnos y apoyarnos mutuamente”. “Incluso el hecho de no tener que dedicar tiempo a salidas o transportes nos ha permitido tener más tiempo disponible para lo que Dios nos iba pidiendo y eso ha dado frutos en TheFishermen”, añade.

## Jesús entra en casa

Este tiempo de confinamiento ha devuelto a muchas familias la necesidad de revivir la fe en el ámbito doméstico, donde Jesús se hace presente de forma patente. “Conviene que hoy entre en tu casa”, le dijo Jesús a Zaqueo, y parece que hoy se lo dijera a cada cristiano que, ante la imposibilidad de ir a la iglesia, ha de hacer de su casa un templo consagrado al Señor.

El cardenal **Robert Sarah** decía en una reciente entrevista concedida a la revista francesa *Valeurs Actuelles* que ojalá en el confinamiento “nos atreviéramos a rezar”: “¿Y si osáramos transformar nuestra familia y nuestro hogar en Iglesia doméstica? Una iglesia es un lugar sagrado que nos recuerda que, en este hogar de oración, hay que vivirlo todo intentando orientar las cosas y las decisiones hacia la gloria de Dios”. El

“Hemos podido estar más disponibles para lo que Dios nos iba pidiendo y eso ha dado frutos en TheFishermen”



cardenal animó a redescubrir la lectura de la Palabra, el Rosario en familia, la bendición a los hijos, la consagración de tiempo a Dios y la profundización en la oración personal y familiar. “Los cristianos, privados de la Eucaristía, se dan cuenta de la gracia que era la comunión para ellos. Los animo a poner en práctica la adoración en sus casas, porque no hay vida cristiana sin vida sacramental”.

De hecho, múltiples sacerdotes y parroquias han hecho un esfuerzo inaudito para acercar a los fieles a la vida sacramental, no solo llevando la Comunión y la Unción a enfermos y moribundos (hasta poner en riesgo sus propias vidas), sino retransmitiendo por Internet la Misa diaria, la Adoración al Santísimo, el rezo del Rosario, la liturgia de las Horas o catequesis y predicaciones.

## La casa se hace templo

Un momento especialmente álgido fue la Semana Santa. Para **Felipe Villacampa** y **Ana Díaz**, padres de dos hijas de 13 y 20 años, este ha sido “un tiempo de batalla”, porque todo aquello a lo que estaban acostumbrados “de repente había dejado de existir”. En su caso, siguieron los oficios a través de YouTube. “Vivir la

Semana Santa en casa me ayudó a entender mejor el sufrimiento de Cristo y poder decir de verdad que se haga la voluntad de Dios y que mi voluntad sea la suya”, explica Felipe. Este médico asegura que han vivido “momentos de gran recogimiento”. “Es impresionante arrodillarse en el salón de casa durante la consagración y ver que toda la familia se arrodilla también. Me he dado cuenta de que Dios mismo se hace presente en nuestro hogar: la casa en ese momento es iglesia y a través de esa celebración se conecta tam-

“Ha sido impresionante arrodillarse en casa durante la consagración y ver que Dios se hacía presente en nuestro hogar”



Familia Beamonte Téllez. María y sus hijos celebraron con ramos de cartulinas el Domingo de Ramos.

bién al resto de la Iglesia”. Durante el confinamiento, esta familia se ha acostumbrado a parar las actividades cotidianas para reunirse entorno al rezo del Rosario y la Misa diaria.

### Un tiempo de gracia

Para **María Téllez, Diego Beamonte** y sus cinco hijos, de entre 17 y 7 años, la Semana Santa en confinamiento fue también “un tiempo de gracia”. “La vivimos más intensamente que ninguna gracias a que estuvimos en casa, porque normalmente en estas fechas nos vamos al campo y nos cuesta más centrarnos”, explica María. Además de rezar laudes todos los días y de participar en la distancia en los oficios, los Beamonte hicieron sus propias prácticas familiares: el Miércoles Santo hicieron una celebración de penitencia en la que cada uno dejó escrito a los pies de la cruz tres cosas por las que tenía que pedir perdón; el Jueves Santo cocinaron un pan ácimo para recordar más vivamente la Última Cena del Señor; el Viernes Santo celebraron un viacrucis familiar; y el Sábado Santo, además de la Vigilia Pascual, dejaron una luz en la ventana para dar testimonio de la Resurrección de Cristo.

En este tiempo, María y Diego han instaurado dos tradiciones que les han sostenido: el rezo del Rosario diario junto a otras familias de la diócesis de Getafe (llamados “El familión”) a través de Zoom (“Es una gozada porque además de rezar en familia, supone rezarlo en comunidad con otras familias”) y, además, por las

noches hacen una oración juntos en el salón a la que llaman “GPS”: “En ella cada uno manifestamos una acción de gracias, pedimos perdón y hacemos una petición de socorro”.

### Evangelizar por la ventana

La intensa vida espiritual de las familias en el confinamiento ha permitido que se convierta en un momento precioso para transmitir la fe a los hijos, y también para evangelizar de ventanas para fuera.

Marta Gimeno recalca que “nuestros hijos nunca olvidarán esta Pascua, en la que su padre se arrodilló frente a nosotros, nos lavó los pies y nos dijo cuánto nos quería, como hizo Jesús en la Última Cena con sus discípulos. Tampoco cuando uno a uno besamos la Cruz como gesto de unión del dolor de Jesús con el nuestro, o el lucernario que montamos en la habitación para explicarles que sin Dios no es posible ver nada, pero con Él entendemos por qué suceden las cosas. Tampoco olvidarán la gran fiesta de la Resurrección: un buen aperitivo y una comilona para celebrar que Cristo había vencido al coronavirus, al miedo, la muerte, la tristeza, y cantos de alegría con las ventanas abiertas para que los vecinos escuchasen la gran noticia: ¡nuestro Dios está vivo!”. Efectivamente, recalca Marta, “echamos de menos a muchas personas, salir a pasear o ver el mar, pero en estos meses estamos descubriendo dentro de casa algo más importante: el regalo de ser Iglesia viva”. 



Jesús besa el pie de una de sus hijas durante el lavatorio que hicieron en su casa el Jueves Santo

## CLAVES PARA VIVIR LA MISIÓN DE ESTE NÚMERO

## PONER A DIOS EN EL CENTRO DE MI VIDA

**1 Abraza tu propia fragilidad.**

¿Te has descubierto vulnerable, dependiente e impotente ante la adversidad? Tranquilo. No te obligues a tener el control de tu vida. Deja a Dios al frente del timón. Confía y reposa en Él como un niño en brazos de su padre. La confianza plena es el primer paso para dejar que Dios llene tu vida desde dentro.

**2 Reordena tus prioridades.**

¿Recuerdas que antes de la pandemia ibas corriendo a todas partes? Quizás Dios y tu familia habían quedado relegados a un segundo plano. Ahora has vuelto a recordar qué feliz eres cuando le das a Él y a las demás personas lo mejor de ti. “Tus cosas” (trabajo, estudio, aficiones) no pueden volver a robarles espacio.

**3 Sigue buscando el sentido del sufrimiento.**

La reacción instintiva ante el dolor es la queja; la reacción más sabia es confiar. El sufrimiento no es absurdo. Tanto es así que Jesucristo también sufrió. Él bebió el cáliz hasta el final para que viéramos que en el fondo esconde una perla. Atrévete a encontrarla. Dios te ama tanto que no cesa de atraerte hacia Él en todas las circunstancias.

**4 Deja que Jesús se quede en tu casa.**

Cuando cerraron los templos debido al confinamiento, muchas familias entendieron su vocación como iglesias domésticas: lugares de oración donde se percibe la presencia viva de Cristo. Seguro que tú también lo has recibido en el salón de tu casa muchas veces. De ahora en adelante, no dudes en pedirle que se quede.

**5 No te llenes de basura.**

En estos meses habrás tenido tiempo para aplicar el método Kondo a tu interior: un repaso sobre lo que te sobraba (resentimientos, enredos del pasado...). Aprovecha para hacer examen y una buena confesión. Y, cuando estés disfrutando de los resultados, haz el propósito de permanecer ligero de equipaje para avanzar rápido y llegar alto.

**6 Trasciende el miedo a la muerte.**

El temor a morir es algo muy humano, pero puedes librarte de él haciéndote muy amigo de Jesús y tratando mucho a su Madre. Piensa que Dios te llamará una vez que hayas cumplido la misión que Él te ha dado. Y la cumplirás, con la ayuda del Espíritu Santo. La muerte es un instante para llegar a la Vida. Allí nos espera una maravilla que excede toda imaginación.

**7 Di sí a lo que quiere Dios de ti.**

La conversión supone levantarse una y otra vez. La buena noticia es que la vida cristiana no va de ser perfectos, sino de amar mucho a Dios. Quiérole con todo tu corazón y demuéstraselo manteniendo abierta tu línea directa con Él: la eucaristía, la confesión y la oración diaria. Recibirás la fuerza y el arrojo para contagiar tu fe y poder ir por ahí llevando la medicina que cura y alegra: su Espíritu que todo lo llena. 



## NOS HAN asesorado...

- **Pablo Gimeno**, analista económico y director de una consultora de inversión. Esposo y padre de tres hijos, y renacido en la fe en un retiro de Emaús.
- **Carla Vilallonga**, responsable de alumnos Erasmus de la Universidad Francisco de Vitoria, y contagiada por Covid-19.
- **Felipe Álvarez Quintero**, sacerdote y doctor en Teología.
- **Pilar Carmena Ayuso**, esposa de Guillermo Gómez, fallecido por coronavirus y madre de cinco hijos.
- **Tomás Trigo**, profesor de Teología Moral de la Universidad de Navarra.
- **Y las familias de: Lola de Blas y Diego Bermúdez**, creadores de la tienda virtual de artículos cristianos TheFishermen.es; **Felipe Villacampa y Ana Díaz**, padres de dos hijas; y **María Téllez y Diego Beamonte**, padres de cinco hijos.

Por **Isabel Molina Estrada**Fotografía: **Caitlin Renn**

## EMILY STIMPSON

EXPERTA EN TEOLOGÍA  
DEL CUERPO Y  
TEOLOGÍA  
DE LA COMIDA



# “Las comidas familiares alegres son un anticipo de la comunión con Dios”

La escritora norteamericana **Emily Stimpson** cuenta a *Misión* cómo se “peleó con la comida” durante años hasta que comenzó a profundizar en la fe que había recibido de niña y que creía conocer. ¡Oh, sorpresa!: vio que no había entendido las enseñanzas la Iglesia. En un encuentro con el Señor en la Eucaristía, descubrió que los alimentos tienen una dimensión sacramental, y que en la mesa familiar nos preparamos para la comunión con Dios. Es la llamada “teología de la comida” que ella tan bien explica.

¿HAS PENSADO que la comida es mucho más que calorías, grasas, vitaminas y minerales? Más aún, ¿que el alimento diario nos dice mucho sobre Dios? **Emily Stimpson** cuenta en su libro *The Catholic Table* (en traducción literal: *La mesa del católico*) que Dios ha querido que dependamos del alimento para sobrevivir, aunque podría haber decidido que viviéramos del agua, el sol y el aire, como las plantas... Él se esconde en nuestras viandas y manjares. Incluso Él mismo se ha hecho alimento para nosotros. **¿Qué es exactamente la “teología de la comida”?**

En las Escrituras, tanto en el Antiguo como en el Nuevo Testamento, la comida simboliza la bondad de Dios, su sustento y su amor. Lo vemos en el desierto, cuando Dios envía pan del cielo a los israelitas. O en las bodas de Caná, cuando Jesús transforma agua sucia en el mejor vino. Dios se sirve del alimento para hacer patente que Él es Amor. Y nuestra necesidad

de satisfacer el hambre también nos recuerda que no somos autosuficientes, que dependemos del alimento y, más aún, de Dios y de su gracia.

**De esto trata su libro *The Catholic Table*. ¿Qué la motivó a escribirlo?**

Durante muchos años me peleé con la comida. Luché contra la anorexia, los atracones y las dietas. Veía la comida (y mi cuerpo) como problemas por controlar. Esa lucha afectó a toda mi vida: mi salud, mis relaciones... Sin embargo, cuando comprendí el significado de la Eucaristía, de la teología del cuerpo y de lo que la Iglesia llama la “cosmovisión sacramental”, cambié

“En las enseñanzas de la Iglesia hallé la cura para mis trastornos alimenticios”

mi forma de entender la nutrición y recobré la salud. Sé que muchas personas se enfrentan a trastornos alimenticios, y me gustaría ayudarlas a descubrir esta cura sanadora que yo hallé en las enseñanzas de la Iglesia.

**Entendió que la comida es un don gracias a una experiencia con la Eucaristía. ¿Qué fue lo que ocurrió?**

Aunque he sido católica desde niña, no conocía mi fe. Al llegar a la universidad, me distancié de la Iglesia. Años después, empecé a hablar de estos temas con un colega del trabajo y me di cuenta de que no conocía el mensaje cristiano. Empecé a devorar libros de teología y a leer a los santos. Conforme iba leyendo, iba cambiando mi manera de entender las enseñanzas de la Iglesia y mi comprensión de la vida. Empecé a ver la mano de Dios en todo y en todos, y volví a los sacramentos. Un día, después de comulgar, me di cuenta de que la mayor intimidad con Dios ocurría cuando lo comía. En la Eucaristía, me alimentaba con

---

“La cena familiar imprime al día un ritmo y una alegría especial, y en ella los niños aprenden qué es lo importante”

su Cuerpo y con su Sangre. Él se me daba a Sí mismo como alimento.

**Y ahí cambió por completo su forma de relacionarse con la comida...**

Sí. Comprendí que toda realidad ordinaria sobre la comida nos dirige hacia una verdad extraordinaria sobre la Eucaristía. La comida nos da fuerzas, la Eucaristía nos llena de gracia santificante, que es la misma vida de Dios. La comida, exquisita y deliciosa, nos da alegría; la Eucaristía nos lleva a la alegría sin fin que es Cristo. Cuando nos sentamos juntos a la mesa se afianzan nuestros vínculos; la Eucaristía hace de nosotros una comunidad en el Cuerpo de Cristo. Por último: preparar una comida requiere sacrificio (tiempo, dinero y energía); y la Eucaristía es el mayor sacrificio que jamás ha tenido lugar: la muerte de Cristo en la cruz. En definitiva, la comida hace visible en el mundo el trabajo invisible que la Eucaristía realiza en el alma. Es un símbolo para entender la más grande de las verdades sobrenaturales. Todo esto me llevó a darme cuenta de que no podía abusar de la comida ni tenerle miedo. Debía recibirla como el don de Dios que es.

**¿Por qué Jesús le da tanta importancia a la comida en el trato con sus discípulos y al hacer milagros?**

Comer con quienes amamos es un acto profundamente humano. Es una forma de comunión. Y Jesús era profunda y completamente humano, y lo reflejaba en la forma en que vivía. En esos gestos Él nos mostró la manera de hacer apostolado y de servir a los demás a través de la hospitalidad y la convivencia. Cuando multiplicó los panes y los peces, estaba haciendo

visible una realidad que a menudo no captamos: que Él siempre nos cuida y se ocupa de nuestras necesidades.

**Muchas personas comen solas y deprime. ¿Por qué comer en familia?**

La cena imprime al día un ritmo y una alegría especial. En ella los niños aprenden qué es lo importante. No hace falta que sean cenas elaboradas, lo fundamental es hacer de ese encuentro algo irrenunciable. Un tiempo para estar juntos, sin nada que nos distraiga. Recuerdo que cuando era niña, a la hora de cenar todo se paraba. Apagábamos la televisión, decíamos una oración y charlábamos sobre nuestro día. Mis hermanas y yo no siempre nos portábamos bien. A veces nos quejábamos de lo que mi madre preparaba. Pero nos reuníamos alrededor de la mesa, y nadie se levantaba hasta que mis padres lo autorizaban. En mi familia hacemos lo mismo: cenas sin móvil y conversando.

**¿Cuál es el significado sacramental de la mesa familiar?**

Lo que la Iglesia llama “cosmovisión sacramental” es darse cuenta de que toda la creación es un regalo y una ocasión para acercarnos a Dios. El demonio quiere que pasemos por alto estas enseñanzas escondidas en lo que nos rodea; que veamos el mundo desfigurado y encontremos en la comida un problema: algo para controlar, temer o excedernos. Todos los aspectos de la comida que he mencionado –fortalecer, alimentar, reconfortar, curar, construir comunidad, darnos alegría– requieren sacrificio. Por eso, cuando damos a la comida la importancia que tiene, niños y adultos comprenden lo que hace la Eucaristía en el alma. Las comidas familiares alegres son anticipo de la comunión a la que Dios nos invita en la Iglesia. Nos preparan para ella y nos ayudan a decirle “sí”. 



## TRUCOS para practicar la hospitalidad

Emily Stimpson recomienda abrir nuestras casas para cenar con familiares y amigos, es más, asegura que “Dios nos lo pide”: “La Biblia nos cuenta que la hospitalidad es esencial en la caridad cristiana”. Sin embargo, invitar a los amigos a casa a veces cuesta porque creemos que exige preparar cenas muy elaboradas. Stimpson advierte que “la Biblia no se refiere a la preparación de un banquete que nos recuerde a fotos de revista, sino a acoger a las personas en nuestra vida, cuidándolas con atención y cariño. De esta forma, crecen las comunidades y se construye la amistad”. Además, abrir las puertas de nuestra familia es ejercitarse en la capacidad de ofrecer compañía: “¡Hay mucha gente sola, desesperadamente sola! –advierte–. Darles un lugar al que pertenecer, les reafirma en su valor y en su dignidad. También nos llena de bendiciones, pues cada persona es un don, y cuando les invitamos, estamos invitando a esos dones a entrar en nuestro hogar”.

Stimpson ofrece unos sencillos trucos para no complicarnos a la hora de ser anfitriones.

1. “Cocina platos que conozcas y que no requieran mucha preparación para poder centrar la atención en tus invitados”.
2. “Reparte tareas. Prefiero que mi marido cuide a nuestro hijo mientras yo cocino”.
3. “Intenta no tener invitados durante la semana; mejor en fines de semana”.
4. “Arregla la casa, pero no la limpies de arriba abajo. La gente viene a verte a ti y a tu familia, no a mirar el suelo. Y cierra las puertas de las habitaciones en las que no quieras que entre nadie”.
5. “Ocúpate más por querer a las personas que por impresionarlas para que puedas desentenderte de lo que no es esencial”.



# BATCH COOKING:

## cocina hoy y come toda la semana

¿Conoces la última tendencia en cocina familiar? El *batch cooking* es un término con el que se denomina la acción de cocinar un día para toda la semana. Hemos hablado con **María Marín**, de **@Cenasparapeques**, y te damos sus claves para que no dudes en poner en práctica esta técnica con la que ahorrarás tiempo y dinero y ganarás en salud.

EL *BATCH COOKING* es una técnica que consiste en elaborar en un día diferentes recetas que sirvan como base para las comidas y cenas del resto de la semana. De esta manera, bastará con completar algún plato cada día, pero siempre serán elaboraciones sencillas y rápidas como unos filetes a la plancha o un pescado al horno. **María Marín**, madre de familia numerosa y quien está detrás de la cuenta de Instagram **@Cenasparapeques**, es una de las instagramers más reconocidas en esta técnica y nos da las claves para que

podamos sacar el máximo provecho a nuestro bolsillo y a nuestro tiempo.

**1. SUPONE UN GRAN AHORRO PARA LA ECONOMÍA FAMILIAR.** Si planificas lo que vas a cocinar, podrás realizar una compra más efectiva, dejando de lado los “por si acaso” que muchas veces se quedan olvidados y se estropean. También supone un ahorro energético porque amortizarás mejor la energía de los electrodomésticos, por ejemplo, cuando utilizas el calor del horno para hacer dos elaboraciones a la vez.

**2. PERDERÁS MENOS TIEMPO EN COCINAR.** Economizas horas en la cocina, no solo en cocinar, sino también en recoger y limpiar al terminar. Si dedicas 2 o 3 horas un día a la semana, tendrás en la nevera los platos principales para cada día. Calcula que si lo haces un domingo, la comida podrá conservarse en buenas condiciones en la nevera hasta el jueves.

**3. TE DA LA OPCIÓN DE CONGELAR ALGUNAS ELABORACIONES.** Si cocinas más cantidades de cada cosa, podrás guardar raciones individuales

para recurrir a ellas cuando dispongas de menos tiempo.

**4. TE AYUDA A PLANIFICAR EL MENÚ Y LA COMPRA.** Podrás hacer la lista de mercado en función de los platos que quieres preparar.

**5. ES BUENO PARA LA SALUD.** Si tienes en la nevera diferentes elaboraciones sanas y caseras, con ingredientes reales (no ultraprocesados) y con

el predominio de frutas y verduras, tendrás asegurada una mejor alimentación porque evitarás prisas de última hora que, por lo general, nos llevan a tirar de opciones menos saludables.

**6. ESTÁ PENSADO PARA FAMILIAS NUMEROSAS (O NO TAN NUMEROSAS).** El tiempo que ahorras a diario por tener almacenados los platos principales para cada día podrás dedicarlo a disfrutar de la compañía

de cualquier miembro de tu familia o a atender a los más pequeños.

**7. PUEDES AYUDARTE DE ELABORACIONES YA PREPARADAS.** Cualquier opción que te facilite el trabajo: caldos preparados, masas refrigeradas o salsas ya listas.

**8. DEMUESTRA QUE LO SANO NO ESTÁ REÑIDO CON LO RICO Y LO FÁCIL.** Hay múltiples recetas para combinar agilidad, salud y buen sabor. 

**NECESITARÁS:** Un buen set de almacenamiento de comida, preferiblemente *tuppers* de vidrio, con cierre hermético.



## Algunas ideas

- Pisto
- Arroz blanco
- Albóndigas
- Caldo
- Salsa Boloñesa
- Crema de verduras
- Lentejas
- Arroz
- Guiso de carne o pescado
- Huevos cocidos
- Bizcochos
- Macedonia de frutas
- Crepes saladas para rellenar
- Salsa de tomate casera
- Gazpacho o salmorejo
- Verduras al horno
- Masas para pizza o empanada

Ten en cuenta el **TIEMPO DE CONSERVACIÓN DE LOS ALIMENTOS** en la nevera en óptimas condiciones. De esta manera, podrás establecer un orden para consumir los alimentos que hayas preparado en la sesión de *batch cooking*.

ALIMENTOS COCINADOS	NEVERA	CONGELADOR
Pescados	1 día	Hasta 4 meses
Verduras	Entre 3 y 4 días	No se deben congelar
Tartas o pasteles caseros	Entre 3 y 4 días	Hasta 4 meses
Carnes	Hasta 4 días	Hasta 4 meses
Salsas caseras y caldos	Hasta 4 días	Hasta 3 meses
Cereales y pasta	Hasta 5 días	Hasta 3 meses
Legumbres	Hasta 5 días	Hasta 4 meses
Huevos cocidos	Hasta 7 días	No se deben congelar

# DISCIPLINA POSITIVA

Un estilo educativo que transforma a los padres antes que a los hijos



Durante la cuarentena, los padres han tenido la oportunidad de observar más a sus hijos... y también de reflexionar: ¿Les estoy educando bien? Y si es así, ¿por qué a veces nuestra casa es una jungla llena de gritos? La **Disciplina Positiva** es una metodología educativa basada en la neuroeducación y en el sentido común, que permite hacer frente a los retos educativos que surgen a diario en las casas, sin recetas ni chantajes emocionales, y combinando la comprensión y la exigencia.

“SITÚATE DENTRO de 20 años. Estás en casa. Llama tu hijo a la puerta. ¿Cómo te gustaría que fuera esa persona?”. **Bibiana Infante** es psicóloga y psicoterapeuta. Fue la primera persona en España en acreditarse como entrenadora en Disciplina Positiva, y es cofundadora de la Asociación Disciplina Positiva España (ADPE). En sus conferencias, lanza al público la pregunta que abre este reportaje. Las respuestas suelen coincidir: responsable, respetuoso, maduro, optimista, empático... Al final, ella explica: “La única manera de conseguir esas habilidades para la vida es a través de retos”.

Unos retos que, según la Disciplina Positiva, no son complicados comportamientos maquiavélicos o perversos, sino dificultades que se dan en todas las familias: peleas, rabietas, palabras destempladas, gritos, desobediencias y estallidos de variada intensidad. Es

## Claves del mal comportamiento



La Disciplina Positiva ayuda a comprender el comportamiento de un niño como un iceberg. Detrás de toda mala conducta hay algo que le está haciendo sentir mal y, por tanto, portarse mal. Con frecuencia, experimenta un sentimiento de exclusión o desmotivación. Es mejor descubrir la raíz del problema (lo que necesita y lo que cree) que atajar constantemente las consecuencias de su conducta.

decir, los variopintos estados de ánimo que se dan a diario en los hogares.

Esos momentos “constituyen la materia prima para enseñar a nuestros hijos habilidades para la vida”, explica Infante. Las herramientas que da la Disciplina Positiva –basadas en el funcionamiento del cerebro y en su desarrollo evolutivo– no eliminan las dificultades, pero ayudan a reducirlas al mínimo y, sobre todo, a afrontarlas y transformarlas con eficacia y serenidad... empezando por los padres.

## El primer cambio

Como explica uno de sus principales exponentes, **Daniel J. Siegel**, en *Disciplina sin lágrimas* (De Bolsillo, 2018), el gran cambio se da primero en los adultos, que pasan de aspirar a “sobrevivir y sobrellevar” la educación de sus hijos, a implicarse en ella y disfrutar de la crianza. Porque

# 4 FUNDAMENTOS

## DE LA DISCIPLINA POSITIVA

### EXPLICADOS POR 4 EXPERTAS

la Disciplina Positiva no es un estilo hippie, ni una disciplina militar camuflada, sino que se aleja del permisivismo y del autoritarismo, poniendo límites de manera respetuosa y afectiva.

#### Buscar soluciones

Una de sus claves es que huye de las clásicas recetas conductistas que premian o castigan a los niños según sus acciones. Más bien busca –sin caer en buenismos irresponsables– que los niños sean capaces de reconocer sus pensamientos y emociones, y elijan por sí mismos aquello que sus padres les han mostrado como bueno. De ahí que la Disciplina Positiva vea la realidad de forma optimista, no ingenua; y fije la mirada en el largo plazo, partiendo de lo cotidiano.

Según cuenta Infante para Misión, “tras años de experiencia como psicóloga, descubrí patrones erróneos en la educación de los niños y me di cuenta de que hacían lo que el adulto quería solo cuando lo tenían delante”. La disciplina positiva, en cambio, ayuda a crecer en la virtud porque se centra en buscar soluciones a los problemas, más que en sancionarlos con castigos. Así, cuando una situación quiebra la armonía familiar (por ejemplo, un hermano que pega a otro), la respuesta no se centra en qué castigo merece el infractor, sino, primero, en cómo puede reparar el daño, además de reconocer y expresar por qué se ha comportado así para que no vuelva a ocurrir.

**Ester Cerezo**, directora de Infantil del colegio María Teresa, en Madrid, llegó a la Disciplina Positiva en busca de alternativas: “Me interesaba que mis hijos y alumnos eligieran el bien por sí mismos, no por evitar un castigo”. Junto con su equipo, se formó en Disciplina Positiva y ahora la aplican en su centro. Y da ejemplos: “Si alguien trata

**Amable y firme.** “¿De dónde sacamos la loca idea de que para que un niño se porte bien primero tenemos que hacerle sentir mal?”. **JANE NELSEN**, cocreadora de la metodología.

**Sentirse importantes.** “El niño se siente bien y motivado al ver que hace algo por los demás. Los demás se sienten importantes, porque alguien hace algo por ellos. Esto da un sentido de pertenencia muy fuerte”. **ESTER CEREZO**, directora de Infantil en el Colegio María Teresa.

**Eficaz a largo plazo.** “Si te interesa frenar un comportamiento, lo logras con un castigo. Pero prestar atención a lo que los niños sienten, piensan y deciden influirá en su futuro. Hay herramientas que sustituyen al castigo y miran a largo plazo”. **BIBIANA INFANTE**, cofundadora de ADPE.

**Desarrollar sus capacidades.** “Animar, en lugar de dar recompensas o elogios. El estímulo lleva a la autoconfianza, mientras que los elogios reiterados les hacen dependientes de los demás”. **CARMEN FERNÁNDEZ**, de Padres ayudando a padres.

mal a un niño, este, en vez de contestar con un golpe, un mordisco o un insulto [reacciones instintivas en niños que no saben expresarse aún], aprende, poco a poco, a verbalizar cómo se ha sentido, y a decir con firmeza: ‘Eso no me gusta, no lo vuelvas a hacer’”. Niños de solo cuatro años son capaces de resolver conflictos de manera asertiva.

#### Conectar para reconducir

Los grandes aliados son los propios pequeños, que aprenden a reconocer sus emociones, a expresarlas y a encauzarlas. Incluso, a tratar de controlarlas, previendo situaciones de tensión o retirándose en momentos de enfado.

A su vez, el adulto logra comprender las causas de las malas conductas, y aplacarlas siguiendo la pauta de conectar con el niño, antes de reconducirlo.

Como señala **Jane Nelsen**, cocreadora de esta filosofía pedagógica, en *Cómo educar con firmeza y cariño* (Editorial Medici, 2004), situarse por debajo de sus ojos, tocarles con afecto y firmeza, hablar con voz serena, preguntar “¿qué ha pasado?” o “¿qué hacemos ahora para arreglarlo?”, o hacer una pausa antes de atajar un conflicto son pequeños hábitos que, a la larga, resultan más eficaces que los gritos, azotes o castigos. Además, gracias a ese paso, no solo se logran resultados más eficaces y menos lesivos, sino que el adulto aprende a reconocer sus propias reacciones y a controlarse antes de actuar en caliente.

#### Un hogar feliz

La Disciplina Positiva no es magia ni un adiestramiento canino. Para lograr resultados, pequeños y mayores han de asumir su parte. Sin dejar que los niños tomen el control, la Disciplina Positiva invita a que participen al poner las normas de la casa y acuerden las consecuencias de quebrantarlas, en reuniones de familia cortas, periódicas, participativas y con un final agradable. De ese modo, cuando los niños hacen algo malo, no perciben la sanción como un castigo, sino como una consecuencia justa y esperable. Y, sobre todo, se sienten parte activa de la familia: reconocen su importancia en el hogar, y ven las normas no como una imposición, sino como algo propio.

Y como el objetivo no es castigar lo negativo, sino crear un hogar feliz, pueden fijar días concretos para ver una película en familia con palomitas o cenar en un barco pirata en el salón. En palabras de Siegel, “disfrutar del hogar, no sobrevivir a él”. 

# "SON MESES PARA CREAR UN VÍNCULO FUERTE CON LOS HIJOS"



Cuando los niños regresen a las aulas habrán pasado unos cuantos meses en casa. Este año, aunque llegue el sol del verano, afuera seguirá "lloviendo" coronavirus. Será un verano diferente. *Misión* ha pedido al coach educativo **Álex Visús** ideas para asumir el mayor reto formativo al que se enfrentará toda una generación de padres.

EN LOS últimos meses hemos visto imágenes inéditas: un niño de cuatro años sostiene sobre sus rodillas un ordenador mientras sigue con atención a su maestra, que habla al otro lado de la cámara. 15 niños más están conectados por Zoom. Es un aula virtual. El pequeño está inmóvil. Tanto, que el ordenador ni siquiera se tamba-

lea sobre sus frágiles piernas. El cuadro no es normal, como tampoco lo son las circunstancias que lo rodean. Pero esta escena, que a primera vista dispararía todas las alarmas, presenta oportunidades educativas posiblemente únicas e irrepetibles.

Durante meses, los padres no han tenido ni tendrán que inventarse esas

frustraciones que generan personalidades resilientes –"me apetece ir de compras, no puedo; me apetece ir a la playa, no puedo"– ni "robarle" tiempo a las tardes interminables de deberes escolares para exigirles a sus hijos que cumplan sus encargos en casa. La situación está servida y de ella se puede sacar provecho: ¿Quiero que recuerden la reclusión como tiempo desperdiciado e incierto, o como una temporada difícil, pero en la que su carácter se hizo fuerte y su familia se unió como una piña?

## Afianzar vínculos

El coach educativo **Alex Visús** asegura que "se pueden sacar cosas buenas o malas de esta situación, todo depende de cómo te sitúes en ella". Y añade: "Son meses para crear con los hijos un vínculo fuerte. Si sacáramos tan solo esto del confinamiento, habremos sacado algo realmente importante. Un vínculo estrecho es un traje de protección emocional para toda la vida".

Esa actitud de la que Visús habla empieza por entender que "no estamos viviendo el Día de la Marmota. Un paréntesis. Esta es la vida. Y en esta situación hay un aprendizaje fundamental que consiste en entender que tú no controlas nada, pero a la vez todo depende de ti. Hasta ahora pensábamos que éramos inmunes, que vivíamos en el primer mundo y que aquí no pasaba nada". Todo ha cambiado: esta generación de niños crecerá sabiendo que "nos afecta lo mismo que a cualquier otra persona, que somos vulnerables", asegura.

## Las decisiones nos cambian

Visús se define como un optimista realista. "Sé que saldremos adelante, pero eso solo es posible si seguimos

# 9 CONSEJOS

## 1 Come en familia sin pantallas.

“A pesar del trabajo que tengas, puedes elegir comer deprisa y corriendo, cada miembro de la familia frente a una pantalla, o comer con tranquilidad, sin pantallas, disfrutando de la comida, conversando, con sobremesas largas y ratos donde todos se sientan acogidos”.

## 2 Aprovecha el tiempo de calidad con tus hijos.

“¿Cuántas veces hemos pedido tiempo para estar con nuestros hijos? Ahora lo tenemos. ¿Qué vamos a hacer con él? Puedes estar con ellos y aun así trabajar más horas que nunca. O dedicar tiempo a observarlos en situaciones que ni siquiera te habías planteado, para conocerlos a fondo”.

## 3 Revisa a menudo el horario.

“Si no tienes un horario, tendrás que inventártelo cada día. Los niños se sumergen en una dinámica de hacer lo que les apetece en cada momento, y notarán un malestar en ellos mismos. Tener horario es un aprendizaje importante para la vida. Y, dentro de ese horario, permite cierta flexibilidad. En este momento es mejor ser palmera que roble: la palmera es flexible; el roble se rompe cuando le golpea el huracán”.

## 4 Fortalece la conexión emocional.

“Si los padres son capaces de estar



conectados emocionalmente con sus hijos, los niños seguirán su rueda. En estos tiempos, o motivas desde la emoción, o los niños ‘desconectan’ y van a su bola”.

## 5 Ayúdales a interpretar la información.

“Aprovecha las discusiones de noticias negativas para dar un enfoque positivo y realista a tus hijos. No podemos vivir aislados. Va a venir una crisis económica, ¿qué puedo hacer yo? Los padres pueden dar luz desde su historia personal; pueden explicar que en el 2008 ya se vivió una fuerte crisis económica y de ahí se pudieron reinventar un montón de cosas”.

## 6 Gestiona bien tu propio uso de la tecnología.

“En 24 horas dedica tiempo para cada cosa: tiempo para

estar aquí y ahora con los niños, sin móvil. Y tiempo para atender a los de afuera (familiares, amigos, compañeros de trabajo...). Hay que separar. Cuando mezclamos todo, perdemos de vista las prioridades”.

## 7 Desarrolla el arte de convivir.

“Preocúpate por el bien de las otras personas. Identificar las señales de cómo están y de qué puedes hacer para que estén mejor es algo que valorar en estas circunstancias. Aprender a convivir es aceptar al otro como es y disfrutar de las cosas buenas que tiene”.

## 8 Cuida tus propias emociones.

“Elige estar estable, confiado y esperanzado. Eso no es una emoción, es una decisión, aunque a veces la elijas desde la oscuridad. De lo que tienen que preocuparse los padres, como líderes de su familia, es de generar un buen clima emocional, pues este determina el bienestar de sus miembros y crea una coraza protectora en casa”.

## 9 Busca a Dios.

“Ten fe y reza en familia. Con la oración, ponemos la confianza en Dios, y nos preparamos para recibir con paz la lección de humildad y austeridad que nos van a dar estos tiempos. Si no tienes fe, vas a pelo, pedaleando tú solo o, en el mejor de los casos, con la ayuda de tu contexto social, que siempre será reducido. La fe te da otra gasolina”.

caminando. Nadie nos va a llevar en una cinta transportadora. ¿Que todo va a salir bien? Sí, saldrá bien si yo actúo bien. Al final, habremos cambiado, pero cambiaremos desde las acciones que elijamos realizar cada día. Y si yo salgo bien, mis hijos saldrán bien. Pero si yo salgo desquiciado, peleado con el mundo y generando un clima irrespirable en casa, mis hijos saldrán mal”.

**Viktor Frankl**, quien sobrevivió a varios campos de concentración nazis entre 1942 y 1945, decía que la decisión que tomaban los presos ante el campo de concentración condicionaba quién podía sobrevivir y

---

“Nadie nos va a llevar en una cinta transportadora. ¿Que todo va a salir bien? Saldrá bien si yo actúo bien”

quién no. Ante el panorama actual, Visús se pregunta: “¿No podremos decidir también nosotros?”. Y añade: “En coaching decimos: ‘Si está lloviendo, coge un paraguas’. En este

momento está lloviendo coronavirus, así que necesitas un paraguas para salir fortalecido de esta situación. Ese paraguas es la forma como tú lees cada nueva situación. Ese enfoque será determinante para tus hijos porque ellos se están mirando constantemente en ti. Aunque no te pregunten, pueden ver cómo reaccionas ante el paro o si te cuesta llegar a fin de mes... Todo eso puede ocurrir, pero se puede vivir con o sin esperanza”.

Por último, Visús recuerda que “estamos en un túnel y todo túnel tiene un final. Y ese final solo llegará si tú caminas hacia él. Si te quedas parado, estás perdiendo días de vida”. 

Por **Isabel Molina Estrada**

Fotografía: **Isabel Permuy**

## MAGÜI GÁLVEZ Y JOSÉ LUIS GADEA

INICIADORES DEL ITINERARIO PARA NOVIOS Y MATRIMONIOS  
PROYECTO AMOR CONYUGAL

“Que nadie dé por perdido su matrimonio, porque la Virgen no lo haría”



Magüi y José Luis son un matrimonio afincado en Málaga que, tras vivir una profunda crisis matrimonial en sus primeros 10 años de casados, seguida de una conversión en el Santuario de Fátima, encontraron en la Teología del Cuerpo de san Juan Pablo II las claves para llevar a miles de matrimonios a “otra dimensión” de su vocación: ser capaces de entregar totalmente la vida por su marido o por su mujer, como lo hace Cristo por ellos. Así nació Proyecto Amor Conyugal. Hoy, este matrimonio habla del amor sin tabúes y con todos sus matices: con lo que supone de Cruz y de Resurrección.

### ¿Cómo comenzó a fraguarse Proyecto Amor Conyugal?

**José Luis:** Habíamos leído que el Pontificio Consejo para la Familia decía que en el matrimonio tenemos una gracia específica y que necesitamos un camino de fe y formación permanente. Nosotros veíamos que los libros que leíamos nos daban luces, pero no eran un camino para profundizar en nuestra vocación.

**Magüi:** Entonces la Virgen nos puso en el corazón esa intuición de buscar

algo más. Sin embargo, no llegábamos a encontrar nada que se adentrara en la profundidad en nuestra vocación.

### Hasta que encontrasteis la Teología del Cuerpo de san Juan Pablo II. ¿Qué os descubrió?

**Magüi:** Yo me enamoré de mi matrimonio. Hasta ese momento no lo había entendido desde mi vocación. San Juan Pablo II me mostró la belleza de la misión que teníamos los esposos y cómo llegar a asemejarnos a ese amor de comunión de la Santísima

Trinidad. Y descubrí la llamada a desnudar nuestro corazón en presencia de Dios desde la oración conyugal, que supera con creces la unión física.

**José Luis:** En san Juan Pablo II descubrimos tres cosas: la primera, que sus enseñanzas seguían un orden que marcaba un camino, de modo que si uno quiere crecer en su vocación (o reconstruirla, como era nuestro caso), solo es cuestión de meterse en ese camino. La segunda cosa que descubrimos es que teníamos que ir al origen, no a las

**Los retiros.** Proyecto Amor Conyugal lleva cuatro años ofreciendo un retiro de un fin de semana que se ha extendido por toda España. Próximamente lanzará un segundo retiro. “Nuestra idea es llegar a crear cuatro retiros consecutivos”, explican Magüi y José Luis. Cuando les preguntamos en qué consiste el segundo retiro que ya tienen preparado, comentan que “en el primero, ves el plan de Dios para tu matrimonio. En el segundo, te adentras en

las profundidades de tu verdad: conoces realmente quién eres, cómo te afecta el pecado y cómo puedes evitarlo. Encuentras herramientas para estar en esa alerta que te dice Jesús en el Evangelio: ‘Estad atentos’, porque la infidelidad del hombre no anula la fidelidad de Dios ni la gracia del sacramento, pero tenemos que conocer cómo colaborar con ella. Entramos en el mundo de las pasiones y los deseos; buceamos en el corazón humano y en la gracia que Dios ha puesto en él”.

consecuencias de los problemas. Se dice mucho: “Tenemos problemas de comunicación”, y ese parece el origen de las dificultades matrimoniales, pero es solo una consecuencia. San Juan Pablo II nos hizo ver que, sanando las raíces, las ramas se sanan solas. Y la tercera es la que comenta Magüi: descubrimos la belleza de nuestra vocación. Cada vez queríamos saber más de esa llamada que nadie nos había explicado. En la medida que íbamos descubriendo esa belleza, nos íbamos ilusionando. Ahora nos da pena ver a jóvenes que no quieren casarse porque nadie les ha mostrado ese don maravilloso que es el matrimonio.

**En la Iglesia existen muchas ayudas para los matrimonios. ¿Qué novedad aporta este Proyecto?**

**Magüi:** Es un camino para amar en la dificultad, que no está de moda y del que se teme hablar, pero así es el amor verdadero, el que sana. Este Proyecto muestra la cruz como lo que es realmente: un don. La cruz te lleva a una liberación, a sanar una herida, que es para lo que vino Cristo. En el capítulo 19 del Evangelio de san Mateo, los fariseos preguntan a Jesús sobre el matrimonio. Los discípulos, al ver que suponía una exigencia, dijeron: “Pues si esa es la condición del hombre con la mujer, no trae a cuenta casarse”. Pero el matrimonio es un camino de santidad.

**José Luis:** Además, el matrimonio está ligado al sacramento de la redención. Yo he sido creado como el auxilio de Dios para que Magüi se salve. Esto es otra dimensión. Son palabras mayores. Es dar la vida por el otro. La gente

---

“Cuando tu esposo está amable, simpático y divertido no te necesita. Te necesita cuando está nervioso y cabreado”

necesita conocer la grandeza de su vocación y eso pasa por que le digas la exigencia que tiene. Si fuera fácil, no sería tan grande. No es lo mismo hablar de una relación de pareja, o de entendimiento, que hablar de que tenemos que amar como Cristo. Los matrimonios se dan cuenta de que la vida tiene muchos momentos de cruz, pero no es lo mismo sufrir cuando hay un motivo grande por el que sufrir. Además, este Proyecto es de la Virgen y es Ella quien lo está moviendo.

**Una frase célebre de los retiros del Proyecto es que “Cuando tu cónyuge menos se lo merece, es cuando más te necesita”. ¿Cómo se explica?**

**José Luis:** Quiere decir que mi misión consiste en ser corrededor de mi esposa, con Cristo. Cuando Dios pensó en crearme a mí, pensó en crear a Magüi como la ayuda que yo iba a necesitar para llegar a Él. El Catecismo es más radical, porque dice que representamos el auxilio de Dios el uno para el otro. Auxilio significa emergencia, urgencia, gravedad. ¿Y en qué somos auxilio? Pues en que yo tengo que ayudar

a Dios a salvar a mi esposa, como lo hace Cristo. Él no vino a echarnos la bronca. Lo que hizo fue entregarse por nosotros. El amor se vive entregándose.

**¿Eso cómo se logra en el día a día?**

**José Luis:** Cuando el otro está cegado por su pecado, por la ira o por el orgullo, hay que entender que está metido en un agujero del que no sabe salir, y a lo mejor ni siquiera ve su agujero. Te ofende, te dice lo que más te duele. La tentación es pensar: “¡Hay que ver lo que me ha dicho, qué injusto!”. En ese momento, tengo que olvidarme del daño que me está haciendo y decir: “¿De dónde le viene este sufrimiento? ¿Cómo le puedo ayudar?”. Y tenderle la mano. Esto es el amor real. Es verdad que se pasa mal, pero es cuestión de renunciar a ti mismo porque cuando tu esposo está amable, simpático, divertido y genial no te necesita. Te necesita cuando está nervioso, insoportable y cabreado.

**Tenéis dos hijos. ¿Cómo viven ellos vuestra implicación?**

**Magüi:** Nuestro hijo mayor dijo un día: “Yo creo en Dios porque he visto lo que Él ha hecho con mis padres, y eso no es humano”. Si no hubiésemos puesto a Dios en el centro de nuestra familia, las cosas hubieran sido diferentes... para mal. Nuestro hijo mayor se casará este junio y lo está deseando. Hay padres que desean mejorar su matrimonio por sus hijos. No es lo ideal, porque tendrían que desearlo como respuesta a la llamada que Dios les ha hecho, pero es cierto que si los matrimonios vivimos lo que Dios quiere, esa será la mejor evangelización para los hijos.



“En la oración conyugal el Señor me ha mostrado mi matrimonio como un proyecto grande”

**En vuestro libro *El Inmaculado Corazón de María triunfará en mi matrimonio* (Libros Libres) se ve cómo la Virgen os ablandó el corazón (porque al comienzo del matrimonio lo pasasteis muy mal). ¿Cómo se deja al Señor actuar en un matrimonio?**

**José Luis:** Ayuda mucho la oración conyugal, porque el mundo arrastra a cosas que te quitan la paz. En la oración, el Señor te da otra perspectiva. Recuerdo la primera vez que Magüi me abrió su corazón en oración y me contó lo que pensaba que era lo peor de ella. A pesar de que podía creer que me iba a defraudar, lo que me transmitió el Señor fue misericordia. Ver a tu mujer luchando, te mueve a ayudarla. ¡Y cuántas cosas te quiere decir Dios a través de tu esposa! Esa mansedumbre y esa docilidad ¡lo cambian todo!

**¿En qué consiste esa oración conyugal de la que habláis?**

**Magüi:** Es una oración donde estáis tú, tu cónyuge y Dios. Luego, de forma natural, igual que Jesús se ponía a hablar con los discípulos, hablamos entre nosotros en su presencia. Muchos matrimonios rezan juntos oraciones vocales, y eso está bien, pero es por la Palabra por la que todo fue creado. Por eso, construir tu matrimonio implica compartir la Palabra.

**¿Pero eso cómo se concreta?**

**José Luis:** Nos ponemos en presencia del Señor para reconocer ante Quién estamos. A nosotros nos ayuda imaginarnos al Señor físicamente con nosotros. Luego leemos el Evangelio del día.

Después cada uno reza a solas. Cuando hemos terminado la oración personal para ver qué me quiere decir Dios a mí, volvemos a hacer la misma oración, esta vez en alto. Yo abro mi intimidad con Dios a Magüi y ella hace lo mismo. Era lo que hacía Cristo cuando hablaba con el Padre en alto. Ahí el Espíritu actúa.

**¿Esa oración juntos puede transformar un matrimonio?**

**José Luis:** A mí me ha mostrado la belleza interior de Magüi, que supera la estética física. Es una belleza indescriptible. Yo le pregunto: “¿Qué te ha hecho Dios para que me gustes tanto?”. Y es que me ha mostrado la belleza de su intimidad. Eso solo puede ocurrir en oración. Ves a la misma mujer, pero más hermosa. Ves el mismo matrimonio, pero como un proyecto grande.

**En el libro abris vuestra alma. ¿De dónde sacasteis la valentía para contar vuestra historia?**

**Magüi:** Nosotros vamos diciendo sí a lo que la Virgen nos pide. Álex Rosal (el editor) nos propuso escribirlo y nos dio como fecha de entrega el 1 de septiembre de 2019. Nos sorprendió porque es la fecha de nuestro aniversario y también de la llamada que tuvimos de la Virgen. Así que pensamos: “Ella lo debe de querer” ¡Pero no teníamos tiempo para hacerlo! Fue con motivo de la renovación de la consagración de España al Sagrado Corazón de Jesús, que varios matrimonios del Proyecto empujaron y se formó un equipo para escribirlo. Ahí la Virgen dijo: “Ya no os escapáis”.

**¿Y cómo encontrasteis ese tiempo que no teníais?**

**Magüi:** Nos fuimos diez días a Fátima para terminar de diseñar el segundo retiro, y salió también el libro. El Espíritu Santo iba por delante y las ideas salían solas.

**José Luis:** Siempre dejamos que la Virgen nos marque el ritmo. Desde nuestra conversión en 2002 hasta el 2016, que se ofreció el primer retiro del Proyecto, vivimos nuestro Nazaret: una etapa de silencio. En 2016, dimos nuestro primer testimonio en Asalto al Cielo, por invitación de un matrimonio que vivió una conversión brutal en uno de los retiros. Su director espiritual, el padre **Álvaro Cárdenas** [cuya historia publicó *Misión* en el número 55], al ver lo que había pasado con este matrimonio, nos propuso grabar el testimonio. El día anterior lo pasamos entero ante del Sagrario. Luego salimos a dar el testimonio sin papeles y sin reloj. Tenía que durar una hora, y duró 59 minutos y 30 segundos.

**¿Hay algo más que queráis añadir?**

**José Luis:** Que este Proyecto no es para matrimonios en crisis, es para todos. Algunos llegan “de sobrados”, como dicen ellos, y descubren una grandeza que les ilusiona. Otros han venido con unas crisis brutales, llevaban varios meses separados o incluso años divorciados. Es bueno que los matrimonios hagan el retiro y que después se apunten al itinerario para matrimonios basado en las catequesis de san Juan Pablo II, que son reuniones una vez al mes. Ahí se va aprendiendo el plan de Dios para el matrimonio en el orden que hay que aprenderlo. Y los matrimonios con más problemas pueden pedir un matrimonio tutor. Que nadie dé su matrimonio por perdido, porque la Virgen no lo haría, y este proyecto es de Ella. 

## EL ESCAPULARIO

# Un regalo de nuestra Madre



**¿En qué consiste?** Es un trozo de tela que recuerda al hábito carmelita. Originalmente, era una prenda de trabajo de dos piezas, una por delante y otra por detrás, atadas por unas cintas que se ponían los monjes sobre los hombros (scapulae, en latín). Hoy en día, en realidad es un minihábito de tela marrón, que vincula a quien lo lleva con la orden carmelita y con su particular devoción a la Santísima Virgen del Carmen.

**¿Basta con llevarlo?** No, el escapulario debe estar bendecido y ha de ser impuesto a cada persona por un sacerdote o diácono en una celebración especial. Una vez la persona ha recibido esta imposición, no necesitará volver a recibirla. El rito de imposición del escapulario recuerda que este “es un signo del amor maternal de la Virgen María, particularmente en los momentos de mayor necesidad”.

**¿Qué es el escapulario?** Es un sacramental: un signo que nos predispone a recibir las gracias que Dios nos quiere dar a través de los sacramentos, y por medio del cual Él se hace presente en las diversas circunstancias de nuestra vida. Concretamente, el escapulario supone la consagración a la Virgen María y la confianza en su protección como Madre.

**666 años después...** En octubre de 1917, justo 666 años después de la revelación a **san Simón Stock**, en la última aparición de la Virgen a los pastorcitos de Fátima, se presentó vestida con el hábito carmelita y un escapulario. Años después, preguntada por esta aparición, **sor Lucía** –una de las tres niñas videntes, que se hizo carmelita– respondió que la Virgen “quiere que todos lo usen, porque es el signo de nuestra consagración a su Corazón Inmaculado”.

**¿Qué tiene de superstición?** Nada. El escapulario no es un amuleto. **San Claudio de Colombiere** decía que “ninguna devoción ha sido confirmada con mayor número de milagros auténticos que el escapulario carmelita”. En la página web de los carmelitas ([www.ocarm.org](http://www.ocarm.org)) se pueden leer testimonios de gracias físicas y espirituales.

**Mi escapulario es de metal, ¿vale igual?** La imposición del escapulario debe hacerse con el escapulario de tela. Luego, se puede sustituir por la medalla-escapulario, que debe tener en una cara la imagen del Sagrado Corazón de Jesús y, en la otra, la de la Virgen del Carmen. La medalla tiene que estar bendecida. Sin embargo, es recomendable llevar el escapulario de tela.

**Si lo llevo, ¿me salvaré haga lo que haga?** No. El rito de imposición del escapulario pide al que lo lleva: “comportate de tal manera que, con la ayuda de la Santísima Virgen, te esfuerces cada día más en vestirme de Cristo y hacer que su vida se manifieste en la tuya”. Y afirma también que el escapulario “es un amor que pide una respuesta también de amor”. Pero llevarlo es signo de querer responder. **M**

El escapulario de la Virgen del Carmen no es un adorno y mucho menos un amuleto. Es una promesa y un regalo que hace la Virgen para que vivamos bajo su manto y su especial protección. Su historia se remonta al año 1251, cuando el inglés Simón Stock, superior general de los carmelitas, recibió una aparición de la Virgen con el escapulario en sus manos, y le dijo: “Tú y todos los carmelitas tendréis el privilegio de que quien muera con él no padecerá el fuego eterno”, asegurando así la salvación eterna de quien lo lleve. Además de la promesa a san Simón Stock, en 1322, el papa Juan XXII recibió una nueva aparición de la Virgen vestida con el hábito carmelita, que prometió librar del purgatorio y llevar al Cielo, el sábado después de su muerte, a cuantos llevasen vestido el escapulario en el momento de su muerte. Es lo que se conoce como “privilegio sabatino”. Además de morir con el escapulario puesto, la promesa va dirigida a quien haya guardado la castidad según su estado y rezado todos los días el oficio parvo de la Inmaculada, una expresión de alabanza a María similar a la Liturgia de las Horas. Este oficio se puede sustituir por la Liturgia de las Horas o por el rezo diario del santo rosario.

Carlo Acutis, **nuevo beato**

# Una adolescencia *santa*

Misa diaria desde los 7 años, oración ante el Sagrario, defensa de la castidad ante sus amigos adolescentes... Todo esto cupo en la corta vida de Carlo Acutis, quien murió con tan solo 15 años de una leucemia que se lo llevó en 3 días. El joven será beatificado próximamente y ya hay quien pide que sea nombrado patrono de Internet. *Misión* habló con su madre, **Antonia Salzano.**

EN MEDIO de la rebeldía adolescente también hay jóvenes excepcionales como **Carlo Acutis** (1991-2006), aficionado a la informática y al fútbol, y que será beatificado. **Antonia Salzano**, su madre, cuenta a *Misión* cómo fue su hijo, qué signos de cercanía con Jesús demostró en su vida y qué hizo ella para acompañarlo en el camino a la santidad.

### ¿Carlo recibió la fe en su familia?

Nuestra familia era cristiana, pero no muy practicante. Yo recibí una enseñanza de la fe muy superficial, así que su fe nació de manera espontánea, como sucede con algunas almas especiales. Él sentía atracción hacia lo divino. Cuando veía una iglesia, me

pedía entrar para saludar a Jesús o encender una vela a la Virgen. Mi hijo fue un regalo para nosotros, pues Jesús actuó en nuestra familia a través de él.

### ¿Cuándo comenzó Carlo a mostrar esa fe que lo caracterizaba?

A los 4 años, Carlo ya sabía leer y escribir. Era un niño muy inteligente. Desde que pudo leer, quiso leer la Biblia, los salmos, el Catecismo... Tenía un *sensus fidei* y una habilidad para comprender. ¡Era tan lindo, tan sabio!... Y el Señor se lo llevó tan joven... Tenía gran capacidad introspectiva y de razonamiento. Por ejemplo, miraba una planta de cerca, se admiraba y decía: “¡Es imposible que no haya un Creador!”.

### ¿Cómo fue su adolescencia?

Carlo tenía una vida normal: amigos, escuela, algo de deporte... Pero tenía un encuentro diario con Jesús en la misa y después dedicaba unos minutos a la adoración. Si hacía algún viaje, lo primero que le preocupaba era encontrar una iglesia para ir a misa. Decía que hoy en día somos más afortunados que aquellos que vivieron en tiempos de Jesús y lo vieron con sus ojos, pues ellos estaban limitados por el tiempo y el espacio, mientras que nosotros lo tenemos en cada Sagrario; tenemos Jerusalén a unos pasos, nada más salir de casa. Según Carlo, cada Sagrario debería ser tan visitado como los santos lugares.

### ¿Qué recuerda de los días previos a la muerte de Carlo?

Murió a los 15 años, ofreciendo su vida por el Papa, por la Iglesia. Ofreció el sufrimiento de su enfermedad de esos días para saltarse el Purgatorio e ir directamente al Cielo. Presentía que moriría de repente, aunque no sabía cómo, y aceptó ese momento con gran serenidad, y como Francisco de Asís, llamaba a la muerte “hermana muerte”. Era muy consciente de la existencia del infierno y el purgatorio, y hablaba de ellos con normalidad. Decía: “Cada minuto que pasa es un minuto menos para santificarnos”. Y antes de morir comentaba: “Estoy contento porque no he vivido ni un minuto haciendo cosas que no le gustan a Dios”. Carlo vivió cosas extraordinarias, pero no les dio importancia. Su fe fue a lo esencial: Jesús y los sacramentos.

### Pero tendría defectos, claro...

La suya fue una vida proyectada hacia la eternidad. Su existencia, aunque cotidiana, la vivió en presencia de Dios. Todos los días buscaba mejorar y se preguntaba: ¿Cómo me comporto como hijo, con mis profesores, con mis amigos? Fue un evangelizador, comenzando con su familia. Y también con los empleados de casa, que se convirtieron gracias a él. En el colegio se portaba estupendamente. Pero sí tenía defectos. Un ejemplo es que era muy goloso, pero como sabía que la glotonería es un vicio, se ponía límites. También era un poco parlanchín. Entonces se iba esforzando, poco a poco, por ser menos hablador.

### ¿Cómo vivió Carlo los avatares de la adolescencia: hormonas, ocio...?

En temas de castidad era inflexible gracias a su relación con Dios. A sus compañeros de clase les llamaba la atención sobre la pornografía o las relaciones antes del matrimonio. Les

“¿Cómo es que hacen filas para ir a un concierto de rock o al fútbol y no para visitar al Santísimo? Significa que no han entendido nada de nada”

reprendía. Era como un padre para sus amigos. No como los padres de hoy, que están felices si su hijo tiene muchas novias. Les decía que no se debe ofender a Dios. Les ayudaba a apartarse del pecado. También en cuanto a las drogas: él sabía que todo esto era pecado y le dolía. Ofrecía esa pena por la Iglesia. No es que viviera en el hemisferio celestial o que fuera

## No somos fotocopia

Una de las frases favoritas de Carlo era que “todos nacemos siendo originales pero, luego nos convertimos en fotocopias”. ¿A qué se refería?

Quería decir que al único que vale copiar es a Jesucristo; al resto no vale la pena copiar. Él solía decir que debemos convertirnos en otros Cristo. Y se preguntaba: “¿Cómo es posible que haya filas para ir a un concierto de rock o al fútbol y no para visitar el Santísimo Sacramento? Significa que no han entendido nada de nada”. Por eso hizo una exposición en el ordenador sobre los milagros eucarísticos que ha dado la vuelta al mundo.



una especie de extraterrestre... Pero en su vida no había nada de esas pequeñeces absurdas.

### ¿Recuerda qué leía Carlo, aparte de la Biblia y del Catecismo?

A san Ignacio, a san Francisco, al Padre Pío...

### ¿Llegó a pensar alguna vez que su hijo sería santo?

No me cabía duda de que tenía algo especial. Pensé que llegaría a ser sacerdote. Él hablaba del alma como un globo aerostático: si quieres subir alto, tienes que soltar peso. Cuanto más alto, más cosas hay que quitar. Se refería a los pecados veniales. Así actúan los santos: luchan contra las ofensas que no son graves, pero que les impiden estar más cerca de Dios. Lo vemos en el Padre Pío, en San Josemaría Escrivá, y en tantos otros.

### ¿Qué hizo para tener un hijo así?

Normalmente son los padres quienes transmiten la fe a sus hijos, pero en nuestro caso fue al revés y no me lo merezco. Soy indigna. Pero Dios utiliza herramientas desproporcionadas para actuar. Piense en san Francisco de Asís, cuyo padre era un avaro. O en el padre de santa Teresa de Jesús, que le hizo sufrir porque no entendía las cosas de Dios. El santo no nace de padres santos.

### ¿Qué le dirías a unos padres que hacen lo mejor que pueden, pero no ven resultados?

Carlo decía que los padres deben rezar, como hizo santa Mónica, pero sobre todo deben dar buen ejemplo y vivir las obras de misericordia en la familia... No se puede esperar que el niño siga el mismo camino de fe que los padres, pero los padres pueden rezar con sus hijos desde la infancia y ser auténticos testigos. Si un padre acerca a su hijo a Dios a través de la oración, del sacrificio, antes o después, la gracia de Dios actúa.

Por **Carmen Seara**

Fotografía: **Dani García**

## OSWALDO Y ARCE

# Un matrimonio que canta con alma misionera

Cuando eran miembros del coro Jaire, en México, **Oswaldo** y **Arce** llenaban plazas, auditorios y estadios de diez mil personas. Una singular cadena de acontecimientos les trajo a España como misioneros a través de la música, para dar gloria a Dios, revitalizar la fe de los españoles "y recordarles lo buenos que son evangelizando".



“ALMA MISIONERA” es el título de una canción que **Oswaldo** y **Arce**, un matrimonio de mexicanos unidos por la música, cantaban innumerables veces con el coro Jaire en México, con el que llegaron a hacer conciertos llenando plazas de pueblos y estadios de hasta diez mil personas. Tanto la cantaron que, sin proponérselo, terminaron haciéndola vida. “En México, el coro era un apostolado de la música, muy apegado a la realidad cristiana. El Señor fue enamorándonos a todos y en nuestro caso, terminó siendo una llamada a dejarlo todo”, relata a *Misión* Arce. “El Señor tenía ese plan de llevarnos a vivirlo. Nunca pensamos que íbamos a

irmos de México y menos como misioneros”, declara Oswald. Y así, recién casados, lo dejaron todo en México para venir a España.

“Aquí en España empezamos a vivir esta experiencia, juntos. Nos dimos cuenta de que el sacramento

---

“Esto es un don que el Señor nos ha dado, no es nuestro, es de todos, de todo el que se sume”

del matrimonio ha hecho que las dos voces se hagan una. Mirando para atrás –continúa Arce– nos dimos cuenta de que el Señor había hecho que nuestros caminos se unieran, y ahora somos dos personas buscando intensamente ser fieles a lo que Él quiera. Uno de los regalos más grandes que nos ha dado España es haber descubierto esa misión en conjunto, porque aquí nace la llamada a unir nuestras voces”.

### De misión en España

Oswaldo y Arce empezaron a colaborar en el canal de televisión católico Mariavisión, de gran éxito en toda América. Su director decidió empezar su difusión en España con la impresionante idea de “devolver a los españoles el favor de la fe”. Nunca imaginaron que sería el principio de una extraordinaria aventura. Varias “diosidencias” –como le gusta llamarlas a Arce–, hicieron que tras un azaroso viaje por cielo, mar y tierra llegaran con dos maletas a España un 8 de diciembre de 2009, festividad de la Inmaculada. “Dejamos todo lo que teníamos –cuenta Oswald–, nuestro piso nuevo, nuestros sueños, nuestro acomodado estilo de vida. Todo”.

Habían decidido “quemar los barcos” como hicieron aquellos españoles al llegar a América para evitar arrepentirse y, como ellos, no tener otra opción que seguir adelante con la



## EN TIEMPO DE CORONAVIRUS, música y oración

Oswaldo y Arce han cumplido el confinamiento obligado en España por la pandemia del coronavirus, pero han continuado con su apostolado. Participan en las Oraciones en red de lunes a sábado (excepto jueves) a las 21 horas, que emite en *streaming* el canal de YouTube de la parroquia de Santo Domingo de la Calzada y la Inmaculada, de Algete.

misión. “En España –cuentan– encontramos las raíces de nuestra fe, porque el Señor vio que nos lanzamos a lo seguro, a sus manos, en una bendita inconsciencia. Nuestro sustento quiso ser Él. Así de contundente. El Señor se lo curró muchísimo para convencernos de estar aquí. Uno no lo ve, pero Él tiene las cosas muy pensadas”.

### Música para rezar

Cuentan que al principio la llegada fue muy dura. Tardaron meses en instalarse por fin en Sevilla, desde donde viajaban por toda España invitados a cantar Adoraciones y dar a conocer Mariavisión. El canal empezó a emitir y Oswaldo y Arce participaban además en un programa acompañando la Adoración al Santísimo en antena. Les llegaban emocionantes testimonios de gente que rezaba a Jesús, sin intermediarios. Para ellos fue un milagro, casi premonitorio. “Nos dimos cuenta –relata Oswaldo– de que

Dios está vivo en la Eucaristía y nos fue enamorando de este apostolado. Y ahora cantamos Adoraciones. Me da igual que cantemos para una persona o para mil, porque no les cantas a ellos. Estás cantando y alabando a Dios. Esto es un don que el Señor nos ha dado, no es nuestro, es de todos, de todo el que se sume”.

“Hemos aprendido –explica Arce– a amar y acoger la Historia de España para entender al español, porque no venimos a imponer sino a amar. No hemos venido a evangelizar, pero nos damos cuenta de que podemos aportar nuestro granito de arena para lo que el Señor tenga pensado”. Y apunta Oswaldo que una vez tuvo que aclarar: “Hemos venido a recordarles lo buenos que son los españoles para evangelizar”.

### Una guitarra y dos voces

“Vivimos a tiempo completo al servicio de

la Iglesia, y en un completo abandono que consiste en confiar de tal manera en que el Señor quiere para ti lo mejor sí o sí, que te despojas tú de esas decisiones. Dependes del Señor para que haga de ti lo que Él quiere. Nos dedicamos a la música sin ser músicos. Nos hemos vuelto intérpretes. Cantamos canciones que hablan de Dios, las hacemos nuestras con una guitarra y dos voces. Y cuando nos dicen ¡qué bonito cantaron!, pensamos que no nos han escuchado realmente. Cuando dicen ‘Al escucharos, recé’, ese sí es el objetivo. Una canción es tan poética que la escuchas, la haces tuya y ya rezas”.

Finalmente, Mariavisión no cuajó en España, pero Oswaldo y Arce se quedaron cantando Adoraciones: Córdoba, Bilbao, Valencia, Madrid... Desde hace dos años acompañan las Oraciones de Alabanza, los Jueves eucarísticos y otros eventos de la Parroquia Santo Domingo de la Calzada y la Inmaculada en Algete, comunidad que sienten como familia. Ahora son el grupo Salve y también cantan Misas y Adoraciones en La Moraleja y en Fuente del Fresno. “Vamos a donde nos invitan y sea posible. La gente nos cuida con sus aportaciones y permiten que Oswaldo y Arce lleguen a esos lugares. No sabemos si será un resurgir de la fe. Vemos que nos ha tocado el mejor momento porque allá donde vamos, está lleno”. 



## “El Señor me habló muchas veces”

OSWALDO SE emociona contando su trayectoria personal: su encuentro inesperado, siendo muy joven, con san Juan Pablo II, por el que recibió el don de una voz que no tenía, la imprevista marcha al Cielo de sus padres que desencadenó su sí a la misión en España, el regalo de la dirección espiritual matrimonial del padre Miguel en un momento convulso, la exitosa operación de un extraño pólipos en la garganta que le renovó por completo la cuerda vocal dañada, aquellas donaciones que entraron en su cuenta sin esperarlas... “Yo soy racional. No voy por la vida pensando en sucesos milagrosos, y me suceden a mí. ¿Cómo cuento lo que Dios va marcando, si a mí mismo me cuesta trabajo entenderlo? Muchas cosas que nos han ido pasando encajan a la perfección con la trayectoria de cómo el Señor nos ha llevado hasta este punto”, asegura.

Para seguirlos en directo

@agendasalve en Facebook e Instagram



# Detente, Coronavirus

## UNA CONTRIBUCIÓN DE LA REVISTA MISIÓN ANTE LA PANDEMIA DE LA COVID-19

El Detente no es un amuleto, es un sacramental que actúa como escudo contra el acecho del demonio. Para que sea eficaz, hemos de avivar nuestra fe, esperanza y caridad.

MIENTRAS HACÍA cola para entrar al supermercado con mi mascarilla y mis guantes, no dejaba de pensar que me parecía estar en una película de ciencia ficción o en una pesadilla. ¿Cómo pasamos de ver escenas de la “gripe china” en los telediarios a una pandemia con cientos de millones de personas confinadas en sus hogares, millones de infectados y miles de muertos?

Un virus microscópico nos ha mostrado nuestra fragilidad. Unos han luchado en primera línea contra la enfermedad, otros la han experimentado en su propia carne. Algunos han perdido a seres queridos. Y todos nos hemos sentido indefensos. Sin embargo, nuestra fragilidad siempre ha estado ahí. Lo que ha hecho singular a esta pandemia es que todos nos hemos sentido frágiles a la vez.

### Un refugio sagrado

Cuando en el equipo de la revista *Misión* nos vimos zarandeados por esta prueba, buscamos instintivamente algo que nos ayudara a superarla y que pudiéramos ofrecer a nuestros lectores y al mundo. Un apoyo eficaz que, al lado de las medidas de protección frente al contagio, de la entrega del personal sanitario y de las medicinas, nos diera paz y un sentido para el sufrimiento.

Mientras recogíamos lo esencial para trabajar desde casa, vimos la imagen del Corazón de Jesús de la redacción. Recordamos el día que nos consagramos a Él por primera vez y la entronización que hicimos en la redacción el pasado mes de noviembre, y vino a nuestra mente cómo el propio Jesús le reveló a **santa Margarita**

## Bendición definitiva

En 1870 el Papa Pío IX concedió la aprobación definitiva a la devoción del Detente y dijo: “Voy a bendecir este Corazón, y quiero que todos aquellos que fueren hechos según este modelo reciban esta misma bendición, sin que sea necesario que algún otro sacerdote la renueve”.



**María de Alacoque** que se utilizara la imagen de su Corazón con la inscripción “Detente, el Corazón de Jesús está conmigo”, como protección frente a los ataques del demonio. Así surgió la idea de difundir por carta, e-mail y redes sociales la web [www.descargadetente.com](http://www.descargadetente.com) para invitar a todos a usar el Detente y acogerse a la protección del Corazón de Jesús. Desde que lanzamos el proyecto hemos recibido muchísimas llamadas de teléfono y correos electrónicos agradeciéndonos la iniciativa. Aunque el Detente es solo un medio, Dios lo utiliza para atraernos hacia Él, protegernos de cualquier mal –de los que vemos y de los que no vemos–, de los que atacan el cuerpo y, sobre todo, de los que afectan al alma, y ha demostrado a lo largo de tres siglos su eficacia. Recordarlo ha sido nuestro granito de arena para luchar contra la pandemia.

Con la ayuda de Dios y poniendo los medios humanos a nuestro alcance, volveremos a la vida normal. Ojalá que esa vuelta no borre lo que hemos aprendido de esta experiencia: el valor de mi matrimonio y mi familia; quiénes son mis amigos; cómo me ayuda servir a los demás; que no basta querer, sino que tengo que demostrar el cariño... En fin, tantas cosas. Pero si tuviera que elegir solo una que me recordara las demás sería esta: que anclamos nuestro corazón y nuestra familia en el Señor y que ante cualquier amenaza reemos con fe y confianza: “Detente, el Corazón de Jesús está conmigo”. ☑

## ¿Qué es el *Detente*?

Es una imagen del Sagrado Corazón de Jesús, tal y como se le reveló a **santa Margarita María de Alacoque** y que lleva la leyenda “Detente, el Corazón de Jesús está conmigo”. Acudir al Corazón de Jesús ante una situación crítica es entrar en un refugio sagrado, estar bajo su divina protección. El Detente no es un amuleto, es un sacramental. Por eso, para que sea eficaz, necesita que avivemos nuestra fe, esperanza y caridad en el Señor. La primera vez que se utilizó fue en 1720, en

la Gran Peste de Marsella, Francia, 30 años después de la muerte de santa Margarita. Se repartieron miles de Detentes y se hizo la promesa de celebrar la fiesta del Sagrado Corazón y exponer el Santísimo Sacramento. Milagrosamente, cesó la epidemia. Desde entonces, los católicos lo han empleado para luchar contra epidemias, guerras y catástrofes como la Revolución francesa (1789), la Primera Guerra Mundial (1917), la Segunda Guerra Mundial (1939) o la Guerra Civil Española (1936).

Para descargar el Detente, visita [www.descargadetente.com](http://www.descargadetente.com)

# Jesús y los niños

**D**e entre los pasajes del Evangelio, ninguno me despierta una sonrisa como los que narran la relación de Jesús con los niños. Influidos por una imaginación tanto relamida, nos hemos hecho a la idea de que Cristo actuaba como un repartidor de caramelos o como uno de aquellos artistas gitanos que, no hace demasiados años, llegaban a cualquier esquina para entretener a pequeños y mayores con la trompeta y el número de la cabra. Jesús no fue un flautista de Hamelín, mucho menos un encantador de infantes. En aquellos tiempos los niños se cuidaban de molestar a los mayores, so amenaza materna de recibir unos cuantos azotes en la intimidad del hogar. Hasta que no cumplían doce años (los varones), a los niños no se les tenía en cuenta más allá de su casa, como si fueran parte de una camada ruidosa.

¿Qué tenía Jesús que cautivaba a los pequeños allí por donde pasaba? Para Él no eran invisibles, y me da que a veces abandonaba el camino, el descanso bajo la sombra de un árbol, la compañía de aquellos hombres y mujeres que le mostraban fidelidad y la de los fariseos y saduceos más graves, siempre al acecho de quien hacía milagros y hablaba del Innombrable como si lo conociera como a la palma de su mano. Se presentaba el Señor en medio de ellos para interesarse por sus partidas de tabas, por sus equipos de policías y ladrones, por sus correrías alrededor de la aldea, por sus travesuras y hasta por sus peleas, que a ningún niño disgusta la palabrota y



Ilustración: Blessings

“Jesús se sirve del desagradable empeño de sus apóstoles por espantar los enjambres de niños que le atosigan, para aleccionarnos: todos los niños irán al Cielo y entre los adultos, por ende, se salvarán aquellos que se abajen a la medida de la infancia”

el empujón. Quizá tenía Jesús habilidad para hacer algún truco de magia, como sacar una moneda de cobre de la oreja de una chicuela. Quizá compartía con ellos dátiles dulzones o

cualquier otra golosina que le regalaban los pobres. Con la mirada, los gestos, la voz y las carcajadas, el Mesías se ganaba a los niños, a los que retaba en carreras hasta el pozo, en comprobar quién daba el salto más largo, en brincar a la pata coja, en hacer figuritas de barro o masa de pan. Los quería cerca de sí porque también con ellos revoloteaban sus ángeles, que cuando guardan a un niño contemplan el rostro del Padre. ¿No será que los rasgos infantiles son los más parecidos al dibujo de Dios, y los ángeles confunden una y otra cara, una y otra sonrisa, unas y otras lágrimas?

Jesús se sirve del desagradable empeño de sus apóstoles por espantar los enjambres de niños que le atosigan, para aleccionarnos: todos los niños irán al Cielo y entre los adultos, por ende, se salvarán aquellos que se abajen a la medida de la infancia. Niño para creer, niño para confiar, niño para distraerse con los colores y las formas de un mundo que es un parque de juegos, niño para entregar a Dios el regalo de un dibujo ingenuo, que es aceptar esos propósitos que dejamos a medias, las debilidades que nos caracterizan, nuestros errores. **M**



Por Miguel Aranguren

[www.miguelaranguren.com](http://www.miguelaranguren.com)

## DIEGO BLANCO

INVESTIGADOR, GUIONISTA Y ESCRITOR



# “Es un tiempo ideal para contar cuentos a los hijos”

Durante muchos años, **Diego Blanco** se ha dedicado a estudiar a **Tolkien**. Y, gracias a él, encontró uno de los secretos mejor guardados de la literatura infantil: que los cuentos no son mentira, al contrario, contienen “un eco del Evangelio en el mundo real”. Detrás de las brujas y las princesas, los lobos y las hadas, y el tan anhelado “final feliz”, hay riquísimas claves para sumergirse en las verdades más hondas de nuestra fe.

DESPUÉS DE *Un camino inesperado: Desvelando la parábola de El Señor de los Anillos* (Ediciones Encuentro, 2017), **Diego Blanco** ha publicado un libro que él mismo denomina “de incalculable valor”: *Érase una vez el Evangelio en los cuentos* (Ediciones Encuentro, 2020). Pero el valor no procede de su propio mérito –advierte–, sino de que en él revela “un montón de secretos que habían permanecido ocultos en el mejor escondite del mundo”. En diez relatos tradicionales –*Los siete cabritillos, Los tres cerditos, La cenicienta, Jack y las habichuelas mágicas, La Bella Durmiente, Rapunzel, Blancanieves, La Bella y la Bestia, Hansel y Gretel y Caperucita Roja*– el autor muestra el contenido bíblico de los cuentos de hadas.

**Dice que Tolkien le dio la idea de que los cuentos son un “eco” del Evangelio. ¿Cómo lo hizo?**

Este genio de Oxford lo deja caer en una famosa conferencia llamada: “Sobre los cuentos de hadas”. A partir de ahí me puse a investigar los cuentos y la obra de Tolkien. Poco a poco tenía la sensación de ir acercándome al escondite de este “eco” hasta que un día, relejendo por enésima vez la versión de **los Grimm** de *Blancanieves*, lo

encontré. Y fue algo parecido a encontrar una llave maestra, porque a partir de entonces los ecos del Evangelio del resto de cuentos fueron apareciendo fácilmente.

**Ha seleccionado diez cuentos infantiles. ¿Por qué estos diez?**

Tengo comentados unos 20 cuentos más, muy bonitos, pero elegí estos diez porque son “arquetípicos”, nacidos de la tradición oral y simplemente recopilados por escrito, y porque, así ordenados, me permitían contar la historia (o el cuento, si se prefiere) del amor de Dios por los hombres.

**¿Podría explicar uno de esos cuentos a la luz del Evangelio para que nos enteremos de qué va esto?**

Siento un especial afecto por *El lobo y los siete cabritillos*, que es la histo-

ria de los cristianos, hijos de la Iglesia, representada en la madre que tiene que salir y enseña a sus hijos a combatir contra el lobo. Este lobo, el diablo, demuestra ser mucho más astuto que los pobres cristianos, que a pesar de obedecer a su madre, de su buena intención y de luchar, son vencidos por el Enemigo, que ataca, insiste y vuelve a atacar. Cuando el lobo consigue entrar, se traga a todos menos al pequeño, que se esconde en un reloj. Habría que preguntarse por qué un reloj... Cuando vuelve y ve el desastre, nuestra madre la Iglesia no se resigna a ver devorados a sus hijos, sino que acude a rescatarlos. Esta es la imagen más bella del cuento. Nuestra madre acude adonde el lobo duerme satisfecho con su cacería: debajo de un árbol. Allí donde el Enemigo del hombre devoró nuestra naturaleza engañando a Eva, para que comiéramos del fruto del árbol. Y la madre arranca del vientre del lobo a sus hijos queridos, liberándolos del pecado. Luego llena su vientre con las piedras con que, según la Ley de Moisés, el pecador merecería ser lapidado por haber caído en la trampa del lobo. Pero la buena noticia es que Cristo ha cargado con nuestros pecados, con nuestras piedras, por eso la Iglesia

---

“Releyendo *Blancanieves* encontré una llave maestra para ver los ecos del Evangelio en el resto de cuentos”

**Transmitir la fe con cuentos.** Diego Blanco invita a los padres a tomar conciencia del potencial de los cuentos para transmitir la fe a los niños, sobre todo una vez que han descubierto la riquísima simbología que encierran: “Más que *Homo Sapiens*, pienso que somos *Homo Narrans*; nuestra naturaleza se modela por medio de narraciones y necesitamos ser nutridos por ellas. Por eso, yo aconsejaría rechazar todos aquellos cuentos en los que los malos, los villanos o los monstruos son los protagonistas. En los que aparece una imagen buenista de ellos. Eso está haciendo mucho mal a nuestros jóvenes. Comenzamos por justificar a Maléfica cuando somos pequeños y terminamos por justificar el suicidio de una joven en las series de moda entre los adolescentes”, advierte el autor.



puede meterlas dentro del acusador y hacer que su peso lo arrastre al pozo y muera. Todos los cuentos tienen claves así, bellísimas.

**Hay cuentos de hadas que pueden infundir temor... ¿conviene edulcorarlos para hacerlos más “amables” a los niños?**

Edulcorar los cuentos es el gran error de nuestro tiempo. Los cuentos, por lo general, representan alguno de los pecados capitales. En *Blancanieves*, la soberbia; en *Cenicienta*, la envidia, etc. Y por medio de ello enseñan a los niños. Por ejemplo, *Hansel y Gretel* es un cuento, en última instancia, sobre la gula. Los pequeños protagonistas se lanzan a comer la casita. Pero dentro de ella se encuentran a la bruja, que es la Gula personificada que se quiere comer a los propios niños. Los niños, matando a la bruja, están matando ese pecado en ellos. Por eso es terrible que ahora la bruja sea buena para no dar miedo, porque eso hace que los niños se alíen con el pecado que la bruja representa. No les dejamos que la vengan. Un niño que de pequeño no ha matado a la Gula, tiene más posibilidades de aceptar un porro cuando se lo ofrezcan de adolescente.

**Si tuviera que elegir uno de estos cuentos para explicar a los niños el confinamiento que hemos vivido, ¿cuál sería?**

*Rapunzel*, que es una muchacha que también está confinada. Lo bonito de este cuento es que la protagonista, que no puede salir de su torre, canta por la ventana todos los días (que es un símbolo de la oración). Esta oración la escucha el príncipe, que es Jesucristo, y que por el pelo de Rapunzel (también habría que preguntarse, por qué precisamente el pelo...) sube hasta el lugar de su confinamiento. *Rapunzel*

“En *Rapunzel*, el príncipe es Jesucristo que sube a tu realidad: pasa las horas contigo, te acompaña y te salva”

eres tú, es tu alma; la voz es tu manera de hablar con Dios. Lo bonito de este cuento es que Jesús sube a tu realidad y se encuentra allí contigo. No te dice que bajes para dar una vuelta. No. Él sube a donde tú no puedes salir, y desde allí pasa las horas contigo, te acompaña, te salva.

**¿Qué cree que pensaría Jesús Niño si pudiera leer su libro con la Virgen?**

Qué pregunta tan bonita. Imagino que el Niño Jesús sabría ver el eco de su misión a la primera y que le ayudaría desde pequeño a entrar en su propia conciencia como Mesías, sabiendo que es Él quien había de vencer al lobo, a la bruja o a cualquier otro símbolo del mal que aparece en los cuentos.

**¿De qué otra manera pueden los padres aprovechar los cuentos para hacer más llevadera a los niños la actual incertidumbre?**

A pesar de la tristeza y el sufrimiento que la pandemia ha provocado a tantas familias, es un tiempo ideal para que los padres hagan algo que, por desgracia, en muchas ocasiones se ha dejado en manos de los medios de comunicación: que cuenten cuentos a sus hijos. Así de sencillo y de maravilloso a la vez. En mi familia, en este tiempo de confinamiento elegimos una noche a la semana en la que apagamos la tele y nos dedicamos a contar cuentos, o a hacerlos entre todos, o a jugar a adivinanzas de misterio. Esa noche ha tenido mucho más poder que Netflix o Disney+. Los chicos han pasado toda la semana esperándola. Recuperemos el arte de contar cuentos a los niños. Os garantizo que eso jamás lo olvidarán. M

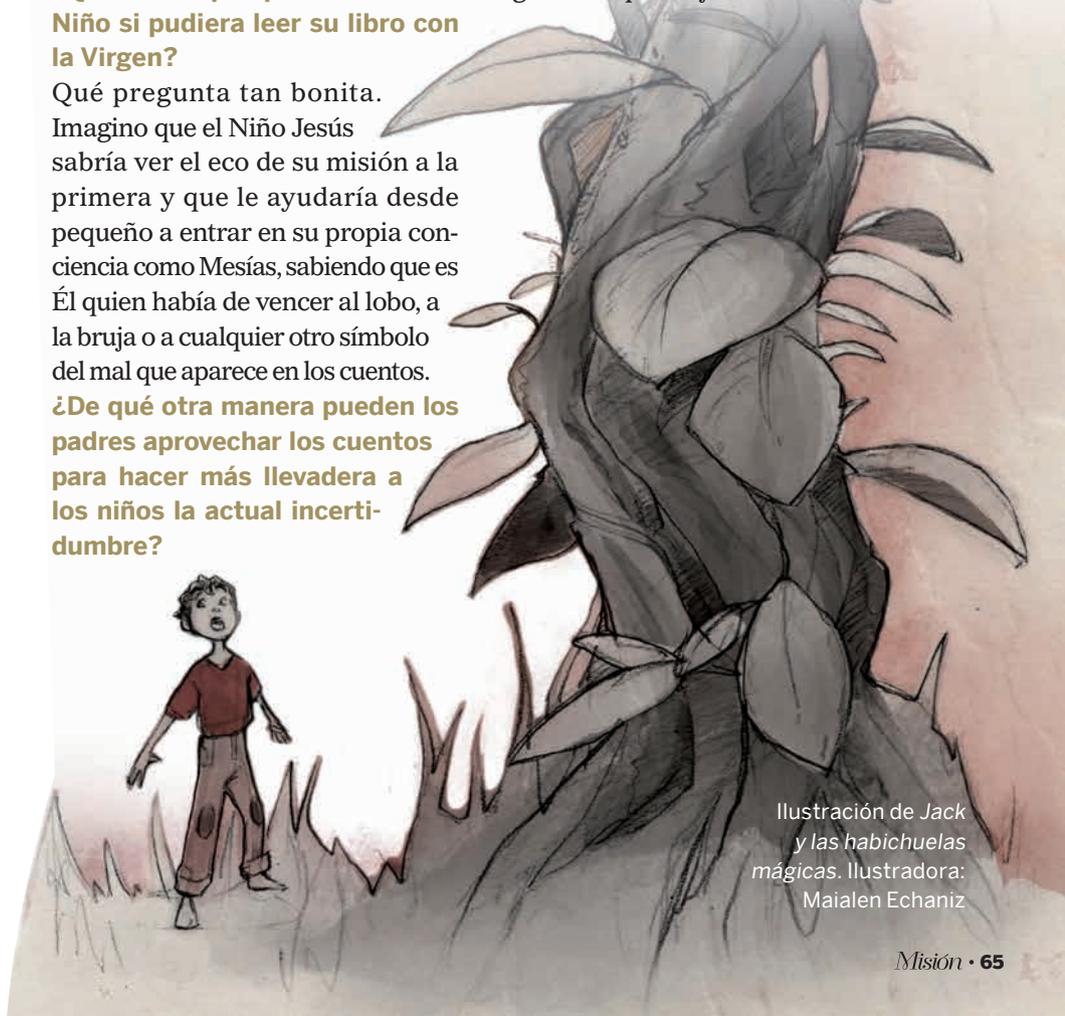
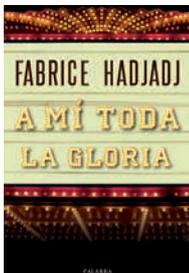


Ilustración de Jack y las habichuelas mágicas. Ilustradora: Maialen Echaniz

Por **Belén Huertas**

# NUESTRA selección



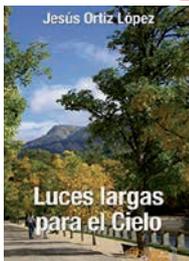
## HUMANIDADES

### A mí toda la gloria

Dios quiere que brilles

Si recelamos del concepto de "gloria", es porque partimos de una noción errónea de humildad. ¿Qué quiere el creador para su criatura? Que se reconozca y brille. Fabrice Hadjadj, célebre escritor y filósofo francés, converso de origen judío y autor de más de treinta libros, reflexiona con gran agudeza y sentido del humor yendo de la gloria de Dios a la de su creación: desde la piedra al pavo real, para acabar hablando sin complejos de nuestra propia gloria.

■ Autor: **Fabrice Hadjadj** ■ Editorial: **Palabra** ■ Págs.: 160 ■ PVP: 14,90 €



## ESPIRITUALIDAD

### Luces largas para el cielo

9 ideas para llegar al Paraíso.

Este libro está dirigido en primer lugar a quienes procuran ser coherentes con la fe cristiana. Pero también desea llegar a los alejados de las prácticas de fe. Invita a pensar en la dirección de la propia vida y en el peso real de nuestras acciones. Cada capítulo aborda una cuestión: la muerte, el juicio, el cielo, la gracia... Y termina con unas preguntas para ayudar al lector a decidir su actitud ante el futuro y la vida eterna.

■ Autor: **Jesús Ortiz López**  
■ Editorial: **BibliotecaOnline**  
■ Págs.: 112 ■ PVP: 12,35 €



## EDUCACIÓN

### Confusión de la Identidad Sexual en la Infancia

Guía de prevención para padres.

¿Qué factores hacen a un joven seguro sobre su identidad sexual? ¿Cómo influyen la familia y el entorno? Algunos adolescentes pueden sentirse confundidos ante la presión mediática, legislativa y social. Este libro –perseguido por ciertos lobbies, y tan valientemente recuperado por la meritoria editorial Campomanes– ayuda a identificar causas y remedios de la confusión, y aporta una guía para que los padres puedan ayudar a sus hijos a crecer con una identidad heterosexual plena.

■ Autor: **Joseph y Linda Ames Nicolosi**  
■ Editorial: **Campomanes**  
■ Págs.: 242 ■ PVP: 6 €



## TESTIMONIO

### Quién sujeta el Cielo

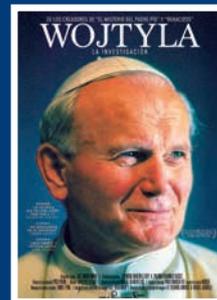
Un padre y el Padre

En este libro Rafael Álvarez Avello relata a sus tres hijos cómo, gracias a ellos, encontró a Dios: "Un día cualquiera me di cuenta de que Dios me mira y me quiere como yo los miro y los quiero". Sirviéndose de diálogos cotidianos, de sus recuerdos, de las historias familiares, el autor cuenta cómo llegó a descubrir la mirada y la ternura de Dios. ¿Se puede sentir a Dios? ¿Crees que es Padre? Y responde con sencillez a estas y otras preguntas, poniendo en el centro a Jesucristo.

■ Autor: **Rafael Álvarez Avello**  
■ Editorial: **Raitán** ■ Págs.: 184  
■ PVP: 14,90 €

## Un retrato diferente del santo polaco

Por **Juan Orellana**



### WOJTYLA, LA INVESTIGACIÓN

■ Dirección y guion: **J. M. Zavala**  
■ País: **España**  
■ Género: **Documental**  
■ Duración: **80 min**

ESTE DOCUMENTAL de José María Zavala se aproxima a la figura de **san Juan Pablo II** con la misma perspectiva que ya mostrara en sus películas: *El misterio del Padre Pío* y *Renacidos*. Este periodista y cineasta siempre se aleja de lo trillado y de lo académico, para ofrecernos una mirada atípica que trate de hacernos ver lo intangible, lo indemostrable –pero también, por tanto, lo irrefutable–.

En esta cinta, Zavala ofrece una mirada sobre el Papa Wojtyła a partir de su íntima vinculación con los padecimientos de Cristo. La vida de Juan Pablo II estuvo atravesada por sufrimientos –propios y ajenos–, sintió varias veces la amenaza de la muerte y puso en práctica una experiencia ascética muy intensa. Sin embargo, el Papa no fue un hombre abatido, sino que estaba lleno de sentido del humor.

El documental –además de con numerosas imágenes de archivo, algunas personales y sorprendentes– cuenta con interesantes testimonios, como el del arzobispo emérito de Cracovia, **Stanisław Dziwisz**, que acompañó a Wojtyła durante décadas; la doctora **Wanda Póltawska**, amiga de juventud; o el postulador del proceso de canonización, **Sławomir Oder**. Además, se añaden las declaraciones de personas que se han beneficiado de la intercesión de san Juan Pablo II, o que han experimentado milagros de diversa índole atribuidos a él. Es el caso de un hombre que estuvo a punto de ser víctima de un aborto; de una chica desahuciada por los médicos y que se encontró a Juan Pablo II en el conocido "túnel de la muerte", o de una mujer a quien una "mano" impidió tirarse desde una terraza tras mirar poco antes la imagen del Papa polaco. El resultado es la alegría de volver a toparnos con ese gran regalo que fue para la historia de la Iglesia san Juan Pablo II.

La película puede verse en:  
[www.wojtyla.es](http://www.wojtyla.es)

# Soberano Galdós

La conmemoración del centenario de la muerte de **Benito Pérez Galdós** (1843-1920) ha revivido enconadas polémicas sobre su importancia. Mejor no hacer ni caso, y leerle, que será la prueba indiscutible de que estamos ante un autor de primera categoría. *Fortunata y Jacinta* es su obra cumbre. *Episodios Nacionales*, la más amada.

EL PROYECTO literario de novelar la historia contemporánea de España ocupó media vida de **Galdós** y, por tanto, atravesó muy distintas etapas anímicas, literarias y políticas. En las 46 novelas, divididas en cinco series (la última, incompleta) cabe de todo. Las más luminosas y vibrantes son las dos primeras series, y especialmente la primera, que narra las andanzas y amores de Inés Santorcaz y Gabriel de Araceli en la España que resiste a la invasión napoleónica, nuestra *Guerra y paz*, digamos. Es esta serie la que recomienda el **padre Ladrón de Guevara** en su tajante *Novelistas buenos y malos*, condenando las otras a las tinieblas exteriores.

Yo me apunto al consejo del venerable padre, pero concretaré un poco más, y resaltaré una novela, *Cádiz* (1874), octava entrega de la primera serie. Estoy convencido, además, de que quien la lea correrá a leer las otras nueve. No la escojo, ojo, llevado por el amor al terruño, por mucho que yo escriba estas líneas desde Cádiz, precisamente, sino porque se trata del nudo de la serie, que puede leerse como una historia independiente casi sin problemas y donde la deliciosa historia de amor alcanza su romántico apogeo y la historia de España, con la Constitución de

Cádiz (tampoco es chauvinismo) entra de lleno en la época contemporánea (de la que tal vez estemos saliendo ahora precipitadamente).

Además, en esta novellita, como quien no quiere la cosa, Galdós desata un nudo gordo, si no gordiano, que atenaza a los españoles. Siempre se ha destacado, véase **Ricardo Gullón** en 1957, "el parentesco espiritual entrañable" de don Benito con **Miguel de Cervantes**; aunque a ratos se le atisba cierta rivalidad girardiana o una ansiedad de las influencias a lo **Harold Bloom**. Pero en *Cádiz* se enfrenta con el problema del quijotismo, que parecía haber convertido en ridícula (aunque íntima) la aspiración a la caballería. Admirén cómo Gabriel de Araceli le quita al mito adherencias folclóricas y resabios arcaizantes, y salva su prístino espíritu de nobleza para la España más moderna, para siempre. 

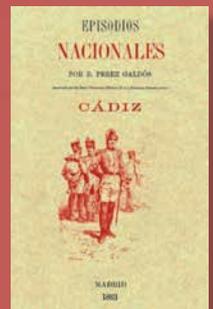


Ilustración: Rikki Vélez

## HISTORIA muy viva

Últimamente, siempre que se trata de la Historia de España, se habla sólo de la Guerra Civil. Las novelas de **Benito Pérez Galdós** sorprenderán a muchos que ignoran que España existía antes del 18 de julio del 36. ¿Y no sería mejor acudir directamente a los tratados de Historia? Sería bueno, pero no mejor. Galdós cuenta la Historia a través de historias, dejando claro que las vidas cotidianas se hacen sobre la trama de la realidad social, influidas por ella y, sobre todo, influyéndola. La tentación de inhibirnos de la política, entonando el "ándeme yo caliente/ y ríase la gente", queda conjurada por los *Episodios*, donde percibimos que todos, con nuestros diversos problemas y opiniones, compartimos una suerte.

Quando **Juan Carlos I** era príncipe le aconsejaron que, para reinar sobre los españoles, lo esencial era leer los *Episodios Nacionales*. Ni usted ni yo seremos jefes de Estado (por la gracia de Dios), pero Galdós nos ayudará a ejercer la responsabilidad ("la soberanía nacional reside en el pueblo español") que la Constitución ha puesto en nuestras manos.



# El don de renacer

Florenia, Italia, era, hasta la llegada de la Covid-19, un destino turístico imprescindible. Admirar de nuevo su catedral **Santa María del Fiore** será signo de la victoria contra el coronavirus, pero también una ocasión para adentrarse en el sentido profundo de este complejo arquitectónico que invita, precisamente, a volver a nacer en Cristo.

**EL DUOMO.** En el Éxodo, Dios profetiza: “Me harán un santuario y yo lo habitaré en medio de ellos”. La palabra Duomo deriva del latín *domus*, casa. El templo es la casa de Dios y de su pueblo. La bienvenida a la casa divina, que también es su hogar, invita al fiel a admirar las obras de arte y de fe creadas por las generaciones que nos han precedido.

**LA FLOR Y EL LIRIO.** La denominación Santa María del Fiore recuerda al nombre de la ciudad y a la consagración de esta a la Virgen. Además, el lirio es emblema de la ciudad y de Cristo: “Yo soy narciso de Sarón, un lirio de los valles” (Cantar 2,1).

**COLORES DE ITALIA.** En la fachada predominan los mármoles blancos de Carrara, verdes de Prato y rosas de Maremma. La Iglesia quiere mostrar que la belleza de Dios se concreta en la fidelidad de un pueblo. Las catedrales, como escuelas de fe, tratan de mostrar con cada detalle el sentido de la revelación del Evangelio.

**MARÍA, PUERTA DE LA IGLESIA.** Sobre la puerta central se representa a Cristo flanqueado por la Virgen y a san Juan, patronos de la *città fiorentina*. Sobre ella, la Madre de Dios, que porta un cetro florido y está rodeada de los doce apóstoles, se convierte en “Puerta del Cielo” que invita al fiel a adentrarse en el “cuerpo místico de Cristo”, la Iglesia.

**CAMPANILLE DE GIOTTO.** El campanario es la llamada a la oración y a la contemplación, pero también simboliza la acción protectora desde la casa de Dios (el Duomo) a toda la ciudad. Ante un peligro, las campanas sonaban, y como muestra del auxilio de la Virgen a la ciudad, cuatro de sus campanas están consagradas a María.

En 1348, los trabajos de construcción de la catedral se detuvieron debido a la primera gran plaga de peste negra que azotó Florenia y que redujo la población a su quinta parte.



**Renacer.** La ciudad fue denominada *Florentia* por los romanos, que significa *floreCIMIENTO*. Esta idea alcanzó su culmen en el Renacimiento, “volver a nacer”, cuando se mostró que la grandeza de la creación de Dios se descubre en el hombre como culminación de la obra divina.

**Vivir en conjunto.** El Baptisterio, el Campanille y el Duomo forman un único conjunto con tres edificios, que configuran un camino hacia la salvación: el inicio de la vida cristiana a través del bautismo; la llamada a vivir de la oración; y a ser miembro del cuerpo místico de Cristo desde la Eucaristía.

**BAPTISTERIO DE SAN JUAN.** Además de su vinculación con el bautismo del Señor, san Juan es “símbolo de la justicia moral y la corrección política” a la que la ciudad medieval aspiraba.

**OCHO LADOS.** La planta octogonal del Baptisterio y de la cúpula del Duomo simbolizan la nueva vida que Cristo nos ofrece como don: la salvación de Dios es el *octava dies*, el octavo día tras los siete del tiempo terreno.



**LA CÚPULA.** La imponente cúpula de **Filippo Brunelleschi** que hoy deja atónitos a miles de turistas fue aún más admirada en el siglo xv. No tiene solo un objetivo arquitectónico: es una “estructura espacial” que prefigura la plenitud del Señor, y cómo Él cubre con su sombra al pueblo que peregrina en la Tierra. En el interior, un espectacular Juicio Final transmite lo que un siglo antes había reiterado el Concilio de Florenia: los hombres necesitan comprender que pueden salvarse o condenarse, y es necesario elevar los ojos a lo Alto para pasar de lo efímero del *tempus fugit* al *Deus tempus*. 





**MATRÍCULA**  
*online*

**FORMACIÓN CATÓLICA INTEGRAL** | **EXCELENCIA ACADÉMICA** | **FORMACIÓN INTERNACIONAL** | **ACOMPañAMIENTO PERSONAL**  
ALL-ROUND AND CATHOLIC EDUCATION | ACADEMIC EXCELLENCE | INTERNATIONAL EDUCATION | PERSONAL GUIDANCE

COLEGIOS PRIVADOS



COLEGIO CONCERTADO



### MERCEDES CLASE V 4.20

# AVENTURA EN clase premium

**Buen gusto, sensación de calidad y, sobre todo, una gran amplitud.**

HACE UNOS años Mercedes dio el paso de convertir sus furgonetas en una nueva Clase denominada V. Un vehículo de alta capacidad y carácter multifuncional que sale ahora con nueva imagen y mayor sensación de amplitud. Estará disponible en versión compacta, media y extralarga.

En el interior destaca su gran amplitud. Lleva de serie seis asientos individuales, pero para disponer de hasta ocho plazas las filas traseras se pueden convertir en una banqueta corrida de tres plazas. También es posible extraer todos los asientos de la segunda y tercera fila para disponer de todo el interior diáfano. Pero aún hay otra interesante posibilidad. Los asientos individuales de la segunda y tercera fila se mueven longitudinalmente y los de la segunda fila se pueden girar 180 grados, para crear una zona de reunión.

### Vehículo multiuso

La Clase V es un vehículo multiuso, desde el ocio al profesional. Por ejemplo, el maletero se puede dividir en dos

alturas, y el portón, que es capaz de soportar una carga de hasta 50 kilos, incluye unas cestas para la compra, extraíbles y plegables.

Además, para los más viajeros y aventureros la Clase V cuenta con la versión Marco Polo, adaptada al uso de camping, al que se le ha dotado con un módulo de cocina, fregadero, nevera y múltiples compartimentos para guardar ropa y objetos, un banco de asientos convertible en cama y otra cama en el techo.

### Solo diésel

En la parte mecánica solo contará con mecánicas diésel y a partir de un solo motor de cuatro cilindros y dos niveles de potencia, el EV 250d con 190 caballos y un consumo en ciclo medio de 6,3 litros cada 100 kilómetros y el V300d con 239 caballos y un consumo de 6,3 litros cada 100 kilómetros, según datos del fabricante.

En combinación con estos motores cuenta con la transmisión automática 7G-Tronic, pero como novedad también está disponible en opción la transmisión automática 9G-Tronic.

Como en todas las berlinas, el Clase V también cuenta con los ser-



### FICHA TÉCNICA

**MOTOR:** Diésel EV de 190 y 239 CV.

**TRANSMISIÓN:** Caja automática 7G Tronic Plus de 7 velocidades y 9G en opción.

**SUSPENSIÓN:** Eje delantero McPherson y detrás de 4 brazos.

**FRENOS:** Discos, los delanteros ventilados.

**DIRECCIÓN:** Cremallera electromecánica.

**CONSUMO MEDIO:** De 6,8 a 6,3 l cada 100 km.

**CAPACIDADES:** Maletero 1.030/4.630 litros; depósito de combustible 57 l.

**PRECIOS:** Desde 50.200 €.

vicios de Mercedes Connect Me para que los usuarios puedan interconectarse desde su vehículo a través del *smartphone*, la tablet o el PC. Los servicios básicos gratuitos incluyen la llamada de emergencia de Mercedes-Benz, la gestión de accidentes, de mantenimiento y de averías, el tele diagnóstico y el diagnóstico del vehículo a distancia, entre otros. Y como última novedad, del pasado mes de marzo, este vehículo se beneficiará del sistema multimedia con inteligencia artificial MBUX, un concepto operativo intuitivo y, sobre todo, su sistema de control por voz. Reconoce casi cualquier frase imaginable sobre las áreas de infoentretenimiento y funcionamiento del vehículo. 

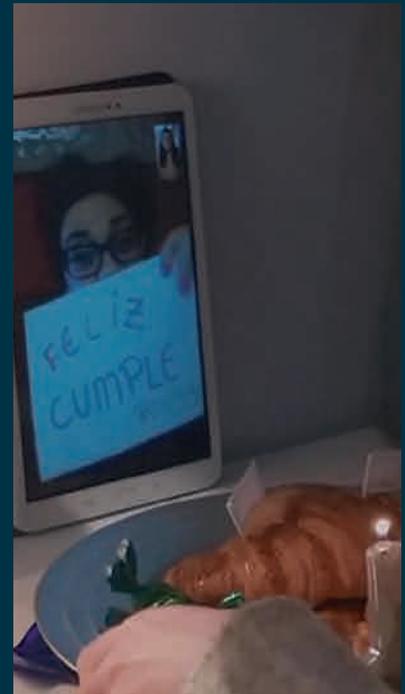


*Telefonica*

Puede cambiar el mundo,  
pero nunca cambiará nuestra  
necesidad de conectar con los demás.



**Carmen Dávila Iglesias**  
Chica del cable



96 años trabajando para que,  
pase lo que pase, sigamos conectados.

Descubre más en [seguimosconectados.es](http://seguimosconectados.es)



**ADOP**  
Patrocinador  
del Equipo  
Paralímpico  
Español

Producción: **Marta Peñalver**  
Fotografía: **Fernando Ramajo**

# ENSALADA DE REMOLACHA, TOMATE ASADO, PICATOSTES Y QUESO FRESCO

**Queso fresco.** Mezclar la leche, la nata y la sal, y calentar a 90 °C. Apartar del fuego y echar el zumo de limón revolviendo para que se incorpore bien. Tapar y dejar reposar durante 45 minutos hasta que cuaje del todo. Filtrar a través de una tela de queso y dejar escurrir durante 15 minutos. Recuperar el queso, mezclarlo con el aceite de oliva, agregar el cebollino picado y ajustar la sazón (el queso tiene que quedar cremoso). Colocar el queso en una manga con una boquilla lisa de 10 mm. Reservar en frío.

**Remolacha al oporto tinto.** Pelar y cortar la remolacha en 12 gajos. Redondear las aristas de los gajos. Colocarlos en un cazo adecuado, añadir el vinagre, el oporto, el agua, el tomillo y las pasas moscatel. Es importante que los líquidos cubran los gajos de remolacha. Calentar, sazonar, tapar y hornear a 150 °C durante 1 hora, aproximadamente, hasta que se hagan. Una vez cocido, sacar los trozos de remolacha del jugo, tapar y enfriar. Colar el jugo, reducir a un 50 % y reservar para la vinagreta. Apartar las uvas pasas moscatel para la presentación.

**Tomates asados.** Quitar el pedúnculo y escaldar unos segundos. Pelar, partir en dos a lo largo, y despepitar. Aliñar, aromatizar y sazonar con los ingredientes indicados. Colocar las mitades de tomate sobre una rejilla, asar/secar al horno a 100 °C durante 1 hora. Unir en parejas y enrollar con papel film formando rulos. Reservar en la nevera.



## Chef Yann Barraud

El Chef Yann Barraud creció en una familia de cocineros. Siguiendo con la tradición, estudió cocina en la prestigiosa Ecole d'Arts Culinaires de Saumur, en Francia. Tras graduarse, adquirió experiencia en hoteles y restaurantes, entre ellos algunos de los locales más prestigiosos de Londres. Barraud forma parte de la Escuela Le Cordon Bleu Madrid desde sus inicios como chef profesor del Diploma de Cocina.

## INGREDIENTES

### QUESO FRESCO

750 ml de leche entera ♦ 250 ml de nata 35 % ♦ 40 ml de zumo de limón fresco

-----  
40 ml de aceite de oliva suave  
♦ 10 g de cebollino picado ♦ Sal, pimienta y cayena en polvo

### REMOLACHA AL OPORTO TINTO

500 g de remolacha roja ♦ 50 ml de vinagre de Jerez ♦ 250 ml de oporto tinto  
♦ 250 ml de agua ♦ 4 ramas de tomillo  
♦ 40 g de uvas pasas moscatel  
♦ Sal y pimienta negra recién molida

### TOMATES ASADOS

4 tomates pera ♦ 2 dientes de ajo  
♦ 1 hoja de laurel ♦ 4 ramas de tomillo  
♦ 30 ml aceite de oliva suave ♦ Sal, azúcar y pimienta negra recién molida

### PICATOSTES

1 mini baguette ♦ 100 ml de aceite de oliva virgen extra ♦ 5 g de flor de sal  
♦ 5 g de pimienta negra *mignonette*

### VINAGRETA

El líquido de la cocción de la remolacha  
♦ 10 g de mostaza lisa de Dijon  
♦ 30 ml de aceite de oliva virgen extra  
♦ Sal y pimienta negra recién molida

### PRESENTACIÓN/DECORACIÓN:

12 avellanas tostadas partidas por la mitad ♦ Las uvas pasas moscatel de la remolacha ♦ 20 g de canónigos  
♦ C.S. de aceite de avellana

**Picatostes.** Cortar láminas de 2 mm en diagonal. Pintar con el aceite, espolvorear de pimienta *mignonette* y flor de sal, y hornear a 160 °C hasta que dore.

**Vinagreta.** Emulsionar la reducción de oporto obtenida de la cocción de la remolacha, previamente reservada, con la mostaza y el aceite. Ajustar la sazón. 

## PRESENTACIÓN

Colocar 5 gajos de remolacha –unos tumbados, otros de pie– y 3 rulos de tomate asados. Escudillar pequeñas porciones de queso fresco. Apoyar unos picatostes para dar volumen al plato. Aportar un poco de color verde con los canónigos previamente aliñados con el aceite de avellana. Repartir puntos de vinagreta. Decorar con avellanas tostadas y pasas moscatel.



# Metanoia

La única consecuencia positiva de la presente plaga coronavírica sería, desde luego, una conversión profunda de nuestra época. O sea, algo parecido a lo que los griegos llamaban “metanoia”, un “cambio de mente” (que esto, en definitiva, significa la palabreja) radical en nuestro modo de pensar y de actuar. Pero no puede producirse este cambio cuando no va precedido de un arrepentimiento; quiero decir que nadie cambia a fondo si no alberga en su alma una conciencia de culpa que se proyecte sobre su vida pretérita, abominando de ella, y sobre su vida futura, anhelando que sea radicalmente distinta. No hay posibilidad de nacer a una vida nueva sin renegar de nuestros antiguos errores, para lo que se necesita mucho coraje, mucha humildad, mucha paciencia y tesón: coraje para juzgar en conciencia nuestra propia vida; humildad para reconocer el mal que hemos causado; paciencia y tesón para no desfallecer ni sucumbir a la tentación de volver a causarlo. Virtudes que no parecen muy habituales, ni siquiera admitidas, en nuestra época; y que, alumbradas de fe, esperanza y caridad, desembocan en la penitencia.

El otro día un amigo me mandaba un enlace a un tuit colgado por una página web de información religiosa, solicitándome que me tomase la molestia de leer las muchas respuestas que había obtenido. El tuit en cuestión contenía un vídeo en el que un puñado de jóvenes reclamaba a los obispos que les

“No hay posibilidad de nacer a una vida nueva sin renegar de nuestros antiguos errores”

devolviesen la misa. Tal vez no fuese el vídeo más afortunado del mundo, tanto por el modo de plantear la petición como por su realización cursi. Pero lo que en verdad resultaba acongojante eran las decenas de reacciones que el vídeo había provocado, todas ellas —al menos hasta donde aguanté a leer, asqueado— biliosas, aviesas, en algunos casos respuestas propias de alimañas rebosantes de odio y felices de chapotear en la abyección. Alimañas que seguramente no tendrían valor para matar a los jóvenes que protagonizaban ese vídeo (o tal vez sí, con tal de que antes los maniatasen), pero que sin duda aplaudirían si mañana lo hiciese el Estado, o cualquier Otro que decretase que los católicos deben ser pasados por las armas. Y lo aplaudirían con la disculpa de que los católicos propagan el coronavirus en sus misas; pero en realidad por puro odio a la fe, en el que de forma más o menos simulada o rampante han sido moldeados y azuzados desde la infancia, a través de medios de comunicación corrompidos y de un sistema político que ha hecho de la envidia del bien ajeno, del resentimiento orgulloso y del escarnio de la bondad virtudes cívicas.

¿Puede producirse en chacales como los que respondían a ese tuit, personas por completo degeneradas y con el alma convertida en un lodazal, una sincera “metanoia”? En todo proceso de conversión es factor determinante la gracia divina; pero también la disposición del hombre que libremente se abre a esa gracia, en demanda de perdón.

El mayor escollo con el que el hombre contemporáneo se tropieza en su proceso de conversión es su incapacidad para reconocer el mal del pecado y el bien del perdón; incapacidad que nos mantiene prisioneros del mal que hemos hecho, incapaces de renegar de él y, por lo tanto, incapaces también de liberarnos de esa condena mediante la solicitud de perdón. Esta doble incapacidad se ha hecho hipertrófica en la parte más degenerada de la población, que tal vez no sea todavía mayoritaria, pero sí muy relevante. Por eso no creo que pueda haber (salvo una acción multitudinaria de la gracia) una auténtica “metanoia” de esta generación perversa si no hay antes un cambio político profundo (no una mera alternancia en la consabida demogresca) que detenga la transmisión del veneno que ha destruido a tantas personas, convirtiéndolas en chacales, y se preocupe de sanar a los envenenados. De lo contrario, los envenenados no harán sino crecer; y su veneno será cada vez más azufroso. 



Por Juan Manuel de Prada

[www.juanmanueldeprada.com](http://www.juanmanueldeprada.com)

# UNIVERSIDAD FRANCISCO DE VITORIA, Madrid



**SEGUNDA  
UNIVERSIDAD  
PRIVADA  
de Madrid  
EN ENSEÑANZA  
Y APRENDIZAJE**

\*Fuente: Ranking CyD, julio 2019  
U-Multirank, Unión Europea.  
Alumnos de Grado.

ADE » ADE (bilingüe) » ADMINISTRACIÓN Y GESTIÓN DE LA INDUSTRIA DE LA MODA\* » GASTRONOMÍA » DERECHO » CRIMINOLOGÍA » MARKETING » BUSINESS ANALYTICS (bilingüe) » GESTIÓN DE LA CIBERSEGURIDAD » PERIODISMO » RELACIONES INTERNACIONALES (bilingüe) » COMUNICACIÓN AUDIOVISUAL » DISEÑO » PUBLICIDAD » BELLAS ARTES » CREACIÓN Y NARRACIÓN DE VIDEOJUEGOS » HUMANIDADES » FILOSOFÍA, POLÍTICA Y ECONOMÍA » ENFERMERÍA » FISIOTERAPIA » CIENCIAS DE LA ACTIVIDAD FÍSICA Y DEL DEPORTE » BIOTECNOLOGÍA » BIOMEDICINA » FARMACIA » INGENIERÍA BIOMÉDICA » ARQUITECTURA » INGENIERÍA INFORMÁTICA » INGENIERÍA EN SISTEMAS INDUSTRIALES » INGENIERÍA MATEMÁTICA » INGENIERÍA DE LA INDUSTRIA CONECTADA » EDUCACIÓN INFANTIL » EDUCACIÓN PRIMARIA » PSICOLOGÍA » MEDICINA \*Pendiente de verificación por la Fundación Madrid+

CONOCE  
*Además*  
NUESTROS  
**25 DOBLES GRADOS**

91 351 03 03 • [www.ufv.es](http://www.ufv.es) •    [ufvmadrid](https://www.instagram.com/ufvmadrid)

Ctra. Pozuelo-Majadahonda, Km. 1,800 • 28223 Pozuelo de Alarcón (Madrid)



Santander

# All. Together. Now.

Creemos en un futuro mejor para todos, en la fortaleza de la gente y en sus ganas de progresar.

## Seguimos apoyando el progreso de todos:

- Préstamos y ayudas para Pymes y empresas
- Aportación de 100 M€ para material sanitario, educación e investigación
- Ayuda a las familias aplazando la hipoteca y préstamos de consumo hasta 12 meses
- Servicios de ayuda para nuestros mayores
- Compromiso con el empleo de nuestros profesionales

[santander.com](https://www.santander.com)

 **Santander**