



nacion humana universal

LAVAPIÉS, ^{La} LATINA

www.nacionhumanauniversal.org/periodico • nhu.lavapies@gmail.com • Abril 2020
Año 6 y **EMBAJADORES** Número 78

Para anunciarse en el periódico llame al teléfono 636877952 o póngase en contacto a través del correo electrónico nhupublicidad@gmail.com



Entrevista a Javier Herranz Aguayo

Compañero del periódico, sindicalista, activista social y afectado personalmente por el coronavirus y la saturación de los servicios de urgencias

Contenidos mes de abril

- P3** Editorial
- P4** Entrevista a Javier Herranz Aguayo
Compañero del periódico,
sindicalista, activista social
y afectado personalmente
por el coronavirus y la saturación
de los servicios de urgencias
- P9** Opinión
Mi experiencia
con el confinamiento
- P10** Opinión
Prevenir futuras carencias
- P11** Opinión
Nadie sabe nada
- P12** Cartas imposibles
Recuerdo a nuestros mayores
- P13** Opinión
El miedo a respirar el aire
que tú respiras
- P14** Opinión
Abril, mes de abrir, crecer,
evolucionar. Escribo desde mí,
no estoy patrocinado
- P15** El faro de Alejandría
Volver a sonreír
- P16** Oenegés
Empatía para servir
- P17** Madre y mujer trabajadora
de Lavapiés
Las redes
- P18** Opinión
Después del coronavirus:
crisis y posibilidades
- P19** Opinión
El coronavirus no respeta fronteras
- P20** Vivencia
El arte de cuidar
en los tiempos del COVID
- P21** Comunidades
Valiente Bangla,
o cómo las comunidades
se organizan en esta crisis
- P22** Réplica y crítica
Políticas antihabitacionales
y coronavirus
- P23** Iniciativas
Cuarentena en La Barra Dulce
- P24** Vivencias
"Decirte que está siendo difícil
no tiene sentido"
- P25** Historia de Egipto
Mehy, un enigma de Seti I
- P26** Viñeta
Por Marcos
- P26** Reseñas
- P28** Reseñas del barrio
Noticias breves
- P30** Información útil
Sobre el Covid-19
- P32** Nota de prensa
Canal de Isabel II aplicará
bonificaciones en la factura
a empresas y particulares
afectados por el COVID-19
- P33** Información útil
Coronavirus RD 11/2020.
Subsidio extraordinario
trabajadoras del hogar y cuidados
- P34** Información útil
Yo sí sanidad universal:
Qué puedes hacer
si no tienes tarjeta sanitaria
- P35** Información útil
Minutos en compañía
- P36** Barrio
Carta a los comerciantes
- P38** Comercio del barrio
Nuestros mercados



nación humana universal

Cuando alguien propuso sacar un número especial, un número virtual del periódico, nos llevó algunos días tomar la decisión. Simplificar la maquetación, no estar tan limitados por la necesidad de encajarlo todo en un número de páginas concreto y anunciar, de modo gratuito, a quienes nos han venido apoyando eran, entre otros, los elementos positivos; pero cambiar un poquito la estética y el diseño de nuestro periódico de siempre nos suponía alguna resistencia. Además, nos consta que muchos vecinos están acostumbrados a manosear la edición en papel, y por eso somos conscientes de que los destinatarios de estas páginas no van a ser exactamente los mismos de siempre. De todos modos, haremos el esfuerzo necesario para que a muchos de ellos les pueda llegar, y a quien no le llegue, porque no utiliza las redes sociales, que sepa, por lo menos, que los hemos tenido en cuenta en los contenidos.

Con todo el mundo recluso en sus casas y con la tensión de preguntarnos constantemente qué estará siendo de nuestra querida gente, hemos llenado estas páginas de artículos. Para organizarlo han sido necesarias dos reuniones virtuales y muchos mensajes y llamadas entre los que estamos más próximos y más conectados.

Ahora que hay tanto opinador sobre todos y sobre todo, simulando manejar las claves del presente y del futuro, justo ahora es adecuado decir que nosotros no tenemos la menor idea de cómo va a terminar todo esto, pero con la misma sinceridad y humildad también decimos que los conspiranoicos y los profetas del apocalipsis tienen aún menos idea que nosotros. Escuchando las tertulias se aprecia que, cuando se dibujan escenarios trágicos, se nota que se hace con la intención de parecer alguien informado y solvente, pero ya todos nos sabemos el truco.

Se trata de una crisis mundial que ha hecho saltar por los aires todas las creencias instaladas sobre nuestras capacidades y nuestras estructuras económicas, políticas y sanitarias y, sin embargo, también nos ha puesto a todos a desplegar todo nuestro potencial científico para enfrentar el desastre. No podemos perder el tiempo en tensiones secundarias y, si alguien se cree que va a poder aprovechar este momento en beneficio propio o para colocarnos su agenda o sus prioridades, me parece que se va a estrellar.

Necesitábamos, quizás, un problema común para entender que los grandes retos solo se pueden enfrentar con un esfuerzo conjunto, y que o procesamos todos o no procesa nadie. Esta mierda de virus nos ha desafiado a todos y, si alguien parece que se ha librado, no lo tiene asegurado a medio o largo plazo. Veremos qué sale de todo esto, pero desde luego no va a depender del horóscopo, de los astros o de las predicciones de Nostradamus; dependerá de nosotros, de la gente, de las capacidades del ser humano como conjunto, por encima de naciones e intereses parciales.

Desde este modesto periódico pretendemos sumar en una dirección positiva y posible, aunque, como nos recuerda uno de los miembros más activos del equipo que estamos configurando, somos gente pequeña, haciendo cosas pequeñas y sumando para conseguir logros grandes, muy grandes.

El abrazo y el cariño de este equipo a la gente del barrio es lo que nos mueve. Aquí tenéis nuestro trabajo desde el confinamiento que nos limita la movilidad física, pero no puede parar la creación, la expresión y la intención de la gente. Esperamos que os guste. 🖋️

Entrevista a Javier Herranz Aguayo



Compañero del periódico, sindicalista, activista social y afectado personalmente por el coronavirus y la saturación de los servicios de urgencias

“Creo que he estado en el infierno, que se me han roto muchas creencias. He visto la necesidad y la urgencia de una profunda revolución humanista que no deje tirado a nadie”

Este es un número raro en una situación rara y entrevistar a Javier, que es uno de los impulsores y promotores de este periódico, no estaba previsto. El hecho de que haya vivido en primera persona un ingreso

hospitalario, un diagnóstico de coronavirus con neumonía bilateral, y que se haya pasado 36 horas sentado en el servicio de urgencias de un conocido hospital público madrileño hasta que se le trasladó a una cama decente

nos animó a entrevistarle. No ha tenido ningún problema para aceptar lo que le propusimos porque dice que no tiene ningún interés en preservar ninguna intimidad ni en callar nada sobre lo vivido.

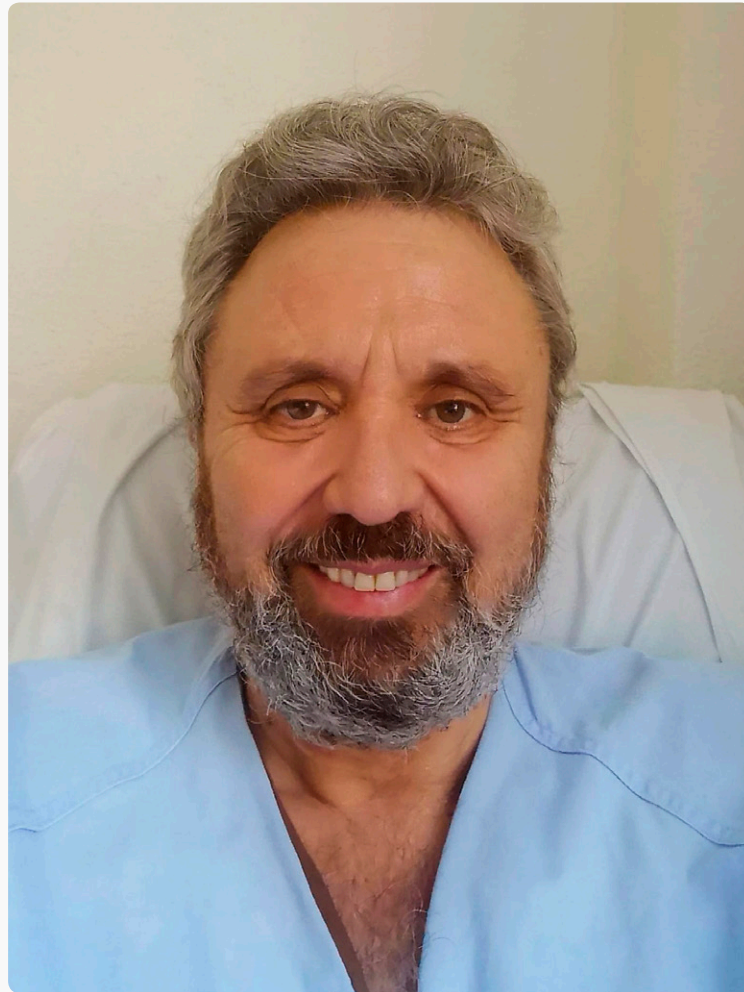
“ No existen héroes ni cobardes, y yo no soy ni una cosa ni la otra. Lo he pasado de mierda y no sé bien de dónde he sacado las fuerzas ”

P Bueno, Javier, por fin en casa...

R Sí, y me parece increíble. Estoy mucho mejor, aunque me cuesta mucho dormir. Después de unos días noto que dispongo de algo de energía. Cuando llegué a casa hubiera necesitado llorar durante horas, pero no fui capaz y no precisamente por ningún problema de imagen ni nada parecido. De todos modos, siento una pena profunda por todo lo vivido y una presión en el pecho que se me aliviará cuando pueda soltar todas las emociones que se me acumulan. Supongo que mi ingreso en urgencias coincidió con el momento más caótico de la crisis, y quiero creer que en situaciones normales no hubieran ocurrido algunas de las cosas que vi.

P ¿Te ha cambiado de algún modo la experiencia?

R Como decía mi padre: “Me he quedado más suave que un guante”. Si tenía algo de soberbia o de orgullo, se me ha suavizado bastante. Supongo que con el tiempo las formas a las que estoy acostumbrado volverán, sobre todo porque el mundo de conflicto sindical y social en el que me muevo requiere de esas formas, pero en el fondo todo lo ocurrido ha sido una cura de humildad. A mí no me han intubado ni me han ingresado en la UCI, pero tirarte 36 horas con 39 de fiebre sentado en una silla, con dificultades para respirar y con el estómago reventado por los antivirales o retrovirales, o como coño se llamen, es una experiencia que no le deseo a nadie. La imagen de una mujer muy mayor sentada a mi lado, tiritando y desorientada, a la que nadie hacía caso, o la de un muchacho al que tuvieron que ponerle oxígeno de modo apresurado porque perdía el conocimiento,



“ 36 horas sentado en una silla en un servicio de urgencias, con fiebre, respirando con dificultad y con el estómago destrozado por la medicación y sin que nadie te explique nada ni te diga cuándo van a disponer de una cama o de una habitación es algo muy extremo ”

y todo en medio de un concierto de toses y desesperación, es para mí la imagen del caos, del infierno. Y así durante horas y horas, y cada poco un retortijón y al baño a soltar un líquido amarillo por efecto de unas pastillas gordotas que nos daban y que alguien dijo que son el tratamiento del sida y la malaria.

P Lo has pasado muy mal, pero supongo que alguien os atendería.

R En algún momento alguien te tomaba la temperatura o te medía la saturación de oxígeno. De vez en cuando alguien te ofrecía un sándwich y una botella de agua, y no sé en qué momento me pusieron las “gafitas” de oxígeno, me comenzaron a dar las pastillas o me administraron alguna bolsita de antibiótico preventivo. Desde aquí pienso que estábamos algo más supervisados de lo que imaginábamos, pero mi sensación fue la de estar absolutamente abandonado. ▶

P El tiempo se tiene que hacer eterno y la desesperación tiene que ser enorme, 36 horas en una silla...

R Absolutamente. Además, nadie te dice nada. Es totalmente inadmisibles que estando en urgencias nadie te reporte información y nadie te diga nada de cuándo va a cambiar tu situación. Se habla de la ejemplaridad del personal sanitario y eso es verdad, en algunos casos. Yo entiendo que ellos también estaban aterrados y que eran conscientes de que se estaban exponiendo sin la protección adecuada. En algunos casos les podía la responsabilidad y su ética profesional, pero no en todos los casos era así, y el enfermo tiene que recibir información sobre su situación. Eso no es opcional, es un derecho, y el médico está obligado a dar esa información. Tampoco estoy de acuerdo con eso que se ha dicho de que hay que priorizar sobre los enfermos que tienen más posibilidades. El ser humano más insignificante (es un modo de hablar) merece todo el esfuerzo y disponer de todos los recursos posibles para su curación. Si ha habido hospitales privados que se han cerrado, personal de esos hospitales que ha sido despedido y respiradores sin uso, el Gobierno debería haber dispuesto de esos recursos. Lamentablemente, alguno de estos argumentos está siendo utilizado por la ultraderecha para cuestionarlo todo, y eso no hay que permitirlo. Ni siquiera creo que tengamos que priorizar en buscar culpables. Creo que hay que partir de reconocer que hemos fracasado en conjunto. Tuve un primer ingreso con insuficiencia respiratoria y después de hacerme una placa me mandaron a casa. Dos días después regresé con la misma fiebre y mayores dificultades para respirar, y la placa mostró una neumonía bilateral.

P ¿Todo fue tan caótico? No es esa la imagen que tenemos de un centro hospitalario, ni siquiera en momentos como este.

R Cuando ingresas en urgencias en una situación así, sabes que pierdes todo contacto con el exterior, que nadie va a reportar información a tu familia. Le dije a mi pareja que me dejara allí y que se fuera a casa. Vi parejas de



“ Sabía que había gente preocupada por mí y que me enviaban lo mejor. Esa copresencia suave indudablemente ayuda. Recuerdo a mi pareja repitiéndome que no me dejara caer y la sentía desesperada ”

ancianos que se ingresaron juntos cuando solo uno tenía síntomas, un hijo acompañando a su padre anciano que también se ingresó como enfermo, gente intentando marcharse de aquel caos. De vez en cuando, decían un nombre en voz alta y se lo llevaban a algún lugar, y esa era la esperanza de todos los que estábamos allí. Cuan-

do dicen mi nombre en voz alta y grito “¡soy yo!”, y un celador me pregunta que si puedo moverme en silla de ruedas y le digo que sí, y en medio de la noche me desplaza a una especie de almacén en el que han colocado camas separadas por mamparas, y me ofrecen una cama decente, la cosa empieza a cambiar y mi sensación de que estoy siendo atendido me supone cierto alivio. Amables enfermeras, casi todas latinas, me controlan la temperatura y la saturación de oxígeno, y me permiten ir al servicio. Se trataba de una especie de almacén sin ventanas, pero el disponer de una cama ya suponía un cambio importante. Después de un día con su noche correspondiente, más o menos, me subieron a una habitación. Unas horas antes escuché como consultaban a los enfermos de la sala de al lado sobre su traslado a IFEMA. Me parece que fue algo voluntario y consentido, y creo que no les fue mal. Después de unas horas me subieron a una habitación compartida. ▶



P ¿Ahí mejoró todo? Parece que tu situación se normalizó a partir de ese momento.

R Sí, un compañero muy positivo que ya estaba notando cierta mejoría, unos enfermeros muy activos y profesionales y una habitación con ventana al exterior también supusieron un enorme salto cualitativo. Ahí me tiré una semana hasta que me dieron el alta hospitalaria, advirtiéndome que la neumonía estaba superada según la analítica, pero que los pulmones no se veían completamente “limpios”, y que esto es un proceso que habrá que evaluar dentro de unas semanas. Mi compañero de habitación maneja el mando a distancia de la televisión con mucha habilidad, y me convence de que no nos conviene ver telediarios ni noticias dramáticas, y nos tiramos una semana viendo documentales sobre cocina, la vida en Alaska o mecánicos de coches antiguos. Me parece que todo eso me vino muy bien. En esa semana se notaron momentos más tensos,

“ El personal sanitario ha pasado miedo y se notaba. Ahí tampoco podemos hablar de héroes ni de cobardes. Se les ha expuesto casi sin medios y cada cual ha reaccionado como ha podido ”

tardes en las que nadie entraba en la habitación y otras en las que nos sentíamos bien atendidos y cuidados, por lo que no creo que se pueda hablar del personal sanitario de modo genérico. Me sorprendió que consiguieran meter un enorme aparatado de rayos X en la habitación, y me gustó que todos los días dos médicos, uno con experiencia y otro aprendiendo, nos informaran de cómo procesaba

nuestra neumonía. Cuando dieron el alta a mi compañero y me trajeron otro compañero mucho mayor, me gustó ver que, a pesar de los rumores, a la gente mayor también se la atendía. Cuando me dieron el alta un viernes, me quedó claro que en condiciones normales me hubiera quedado algún día más, pero me alegré muchísimo. Después he sabido que a mí me mandaron a casa por disponer de dormitorio independiente. A algún amigo lo enviaron a pasar 14 días de cuarentena a un hotel.

P ¿Y ahora todo está resuelto? Ahora que estás mejorando, en casa con tu familia.

R No, me lavo las manos 100 veces al día, desinfecto con lejía la ducha después de usarla y lavo con jabón el cepillo de dientes después de usarlo. Además, me tiro todo el día limpiando los pomos de las puertas y los interruptores porque me aterra contagiar a mi pareja o a mi hijo. Creo que todos vamos a tardar algún tiempo en normalizar nuestras relaciones. ▶



Creo que me van a dar el alta sin hacerme ninguna prueba, o eso al menos me dicen por teléfono. Aunque las pruebas no son demasiado fiables, y de hecho de las dos que me hicieron en el hospital solo la segunda dio positivo, para mí sería tranquilizador que el alta viniera acompañada de una prueba que certifique que no puedo contagiar a nadie. Por eso, y desde mi experiencia propia y otras que conozco, me queda claro que los datos que se están dando no son reales.

P ¿Notas algún otro efecto de esta experiencia? ¿Alguna conclusión? ¿Algún aprendizaje?

R Sí, muchos. Uno de ellos es que casi nada me parece interesante, me cuesta seguir una película o una serie. Pero, sin embargo, ahora sí necesito estar informado y mirar de cara a la situación. Me parece que los políticos no son ni buenos ni malos y he dejado de creer en héroes y cobardes. Ni los servidores públicos ni nadie son especiales. Sí reconozco conductas y actitudes referenciales, pero el miedo lo compartimos todos y

la necesidad de sentido. Me queda claro que no hay nada más importante que la gente y que no se puede dejar absolutamente a nadie tirado. Creo que hemos fallado a la generación de nuestros padres y abuelos, y que cuando reaccionen pasado esto y se organicen nos van a dar más hostias que a una estera.

P ¿Y qué se puede hacer?

R Hace falta una revolución humanista, hace falta darse cuenta de que la gente es lo más importante y que todo se tiene que organizar desde ahí. Necesitamos un cambio interno y un gran susto como este nos ha puesto en presencia de esa necesidad. No sé por qué, en este momento, me molesta especialmente que alguien intente hacer un uso político de esto o concentrar culpabilidades. Hemos fracasado en conjunto, nos creíamos que teníamos muchas cosas resueltas y no es verdad: ni el sistema público de salud es tan genial, ni la organización económica sirve al conjunto de la población, ni Europa es referencia

“ En un servicio de urgencias el médico está obligado a informar al enfermo y a explicarle la situación con afecto y respeto ”

si no lo demuestra no solo siendo generosa con los Estados del sur, sino con el resto del planeta que no tiene recursos. Hay que organizar otra economía, y yo no soy muy partidario de una renta básica para toda la población, y seguramente sí de asegurar un ingreso mínimo decente. Se podrá hablar de renta básica a partir de que se asegure una atención impecable a los más débiles. Se podrá pedir que trabajen las máquinas cuando esas máquinas no sean propiedad de las grandes corporaciones porque, si es así, las máquinas van a trabajar para sus dueños y los demás vamos a ser prescindibles. No se trata de depender del Estado, se trata de que la gente organizada participe en las decisiones de las empresas, que las obligue a su máximo rendimiento productivo, siempre desde el punto de vista del bien común. Se trata de participar en las decisiones, se trata de ir repartiendo el trabajo y reduciendo las jornadas para todos, se trata de que las máquinas no reemplacen a la gente en lo fundamental, y se trata de discutir la relación entre capital y trabajo. Las recetas simples no van a servir. El futuro o es para todos o no es para nadie. En esto anda mi cabeza, y mi corazón tiene una enorme necesidad de expresar afectos y de abrirme a nuevas experiencias y relaciones. No sé si lo que digo se entiende algo; pero, si alguien dice que hay que elegir entre atender a un ser humano o a otro con menos posibilidades, estamos ante alguien que no ha entendido nada, ante un pobre imbécil que no sirve para ocuparse de nada conjunto, ya sea médico o político. Porque si alguien no entiende que no podemos dejar a nadie atrás, a nadie tirado, intentar explicárselo va a ser un poco inútil

Mi experiencia con el confinamiento



María García Gómez

Madrid, 12 de abril de 2020

En este artículo del mes de abril, voy a escribir unas breves líneas sobre cómo estoy viviendo este confinamiento en soledad desde hace un mes.

El decreto del estado de alarma me pilló totalmente desprevenida el viernes 13 de marzo de 2020. Nunca imaginé que íbamos a vivir algo así, y no me quedó otra opción que quedarme en mi casa, sin ver a mis seres queridos.

Con el confinamiento, tuve que parar el ritmo de vida que llevaba y detener todo por un número de días indefinido, que, a día de hoy, no sé cuándo acabará. Supe desde el primer momento que tenía que enfrentarme a un largo periodo de soledad.

Me preocupé desde el primer momento en no caer en el abandono, y había momentos en que esto no era fácil. Las noticias que llegaban en los medios eran realmente tristes y alarmantes, y el miedo se apoderó de mí. Intenté buscar medios para cuidarme, organizar horarios y apoyarme en las llamadas de mis seres queridos. La primera semana fue realmente difícil, y se complicó más con el ingreso de mi amigo Javier en un hospital de Madrid con neumonía. Fueron días realmente difíciles, tristes y de una gran incertidumbre.

Desde el primer día, recurrí a hacer una especie de oración, a pedir por el bienestar de mis seres queridos y de la humanidad. En las primeras semanas, esto era lo único que me aliviaba un poco, y me reconfortaba. Me sentía tan impotente que esto era lo que podía hacer. En este pedido, me pongo en el lugar de todos aquellos que están sufriendo, me conecto con lo que están pasando: miedo, incertidumbre, muerte, enfermedad, dolor, tristeza, y les transmito paz, alivio y bienestar. También hago ejercicios de relajación para estar tranquila.

En estas semanas, estoy intentando tratarme bien. Comprendo

que es normal tener miedo e incertidumbre. Sé que hay peligro porque siento miedo, y la incertidumbre me dice que estamos ante una situación nueva. Siento que las consecuencias sobre el futuro son a día de hoy poco claras.

He optado por no negar mis emociones. Sé que negarlas me dejaría totalmente indefensa. Siento que tengo que planificar y buscar alternativas, ya que, si no es así, esto me puede dejar paralizada y en peores condiciones. Necesito sentir para entender y para actuar. Trato de no suprimir, ni evitar, ni controlar lo que siento.

Estoy intentando cuidar lo que me digo por dentro. Intento no decirme a mí misma: “No soporto esta situación”; “Esto no se va a acabar nunca”, por otras expresiones: “Esto es lo que hay” o “Ya pasará”.



Ir organizando el día a día compensa el caos con una sensación de que estoy tratando de hacer algo productivo. Me preocupo de hacer llamadas y estar conectada, porque en esta situación no es nada fácil estar sola. Esto me fortalece y, si siento que puedo hacer algo por alguien, con una llamada de aliento y de ánimo, lo hago.

En algunos momentos, me siento mal por no poder ser más útil, por no poder estar cerca de mis padres, que viven en otra ciudad, y a veces siento la culpa de no poder hacer más de lo que por ahora puedo hacer. Ante esto, procuro decirme a mí misma que “estoy haciendo aquello que humanamente puedo hacer”.

Me pregunto qué haremos

después. Quiero pensar que esto bajará y que, dentro de unos meses, lo más difícil pasará. Sé que habrá arrasado algunas cosas y otras seguirán en pie. Tocará reconstruir nuestro día a día, reparar aspectos de nuestras vidas y reequilibrar las emociones. Quiero pensar que sacaremos aprendizajes.

Las vidas de la mayoría de la gente seguirán y tendremos que gestionar las pérdidas humanas y materiales que todo esto causará. Habrá muchos cambios y quiero pensar que no todos serán negativos. El cambio puede ser una oportunidad de aportar algo nuevo. Debemos aprender a hacer frente al miedo y aprender a ganar poco a poco la batalla al caos y al desorden que esta situación nos ha traído. Quiero creer que esta crisis nos va a abrir las puertas a un posible cambio de dirección o de rumbo.

Es cierto que, hoy por hoy, no podemos hacer mucho desde nuestras casas. Las medidas de protección más efectivas dependen de decisiones políticas y colectivas, y como individuos poco podemos hacer. Pero, quizás en nuestra situación particular, podemos hacer cosas y centrarnos en ellas, porque esto nos devolverá cierta sensación de control sobre lo que ocurra y un poco de poder sobre nuestras vidas.

Quiero trabajarme la fe en que vamos a salir bien de esta situación. Creo que la capacidad del ser humano de superación y transformación es inagotable, y lo ha demostrado a lo largo de la historia. Necesito ser optimista, pero no ignoro que la situación es difícil. Con fe, podemos tener energía, claridad y posibilidad. Quiero elegir este camino, aunque haya días que amanezca cansada y deprimida.

No podemos perder la fe en el futuro. Si se nos quiebra la confianza en el futuro, nos abandonamos y decae el cuerpo y la mente. Una fe que me ofrezca refugio y amparo cuando surjan dentro de mí emociones como el miedo y la incertidumbre, recordando que muchas veces no tenemos respuestas a corto plazo. ✍️



Francisco
González de Tena
Sociólogo

**“No hay mal
que para bien no venga”**

La crisis mundial que ha provocado un virus minúsculo, para nuestras dimensiones corporales, coronado por minúsculos trozos de ADN que actúan a modo de llave maestra para vampirizar a desprevenidos seres humanos, es sin paliativos un maremoto a todos los órdenes de la actual civilización. Ni en la peor de las pesadillas se pudo imaginar este desastre que ignora fronteras y creencias, políticas o religiosas.

El hundimiento de la economía internacional arrastra de forma automática en paralelo las demandas agregadas de bienes y servicios, con el miedo lógico de vaciar las reservas monetarias, y socava el crédito disponible por la inseguridad que supone. Las primeras afectadas son las familias, sobre todo las más vulnerables en sus economías domésticas. Aunque en un primer momento se ha tratado de forzar la máquina de sostener con productos perecederos la demanda del mercado, el horizonte está supeditado a los ritmos naturales obligados por las cosechas. Hasta dos días antes de las alarmas que obligaron a unas medidas draconianas se reprodujeron las movilizaciones agrarias, exigiendo un mayor equilibrio entre los precios de producción (en la práctica los precios pagados en origen están congelados desde hace mucho tiempo) y los finales, que para el consumidor no han parado de incrementarse por muchos factores.

Por medio, un cúmulo de agregados incidentales. Los costes agregados en los canales de distribución y comercialización se han incrementado de forma exponencial y sin controles en una economía abierta y competitiva. Pero esto no es un fenómeno imprevisto y de solución inmediata e improvisada, como demandan ganaderos y agricultores. Resulta muy sospechoso que ese malestar, soportado durante años, estalle de forma simultánea en todos los frentes, y ahora precisamente. Esto no es ni mucho menos un fenómeno ni imprevisto ni casual. Se viene detectando desde hace muchos años y, aunque no se quiera plasmar en una acción gubernamental (por el prurito liberal de dejar al mer-

y posiblemente más agresivas, es urgente y necesario poner el foco en esa fuente segura y controlable de riqueza. Además, tenemos un problema coincidente que está demandando unas políticas de reactivación social y con enorme potencial económico firme. Se trata de la despoblación de unas inmensas superficies, que fueron de riqueza y prosperidad hasta la paulatina despoblación de los núcleos rurales ante el señuelo de trabajos menos esclavizados y mejor remunerados en las ciudades, a lo que se añadió por mutua interacción carencias en servicios esenciales y, como complemento demográfico, la caída de la natalidad que se acentuó en el medio rural como acción combinada.

Nada de esto es irreversible ni imposible de rehabilitar. Hace falta un Plan Integral de Reactivación Agraria y Ganadera, con coberturas razonables y apoyos imprescindibles en asesoramiento y ayudas sociales necesarias. Un paso importante, ya probado en anteriores ocasiones y que provocó un revulsivo rentable en la España de

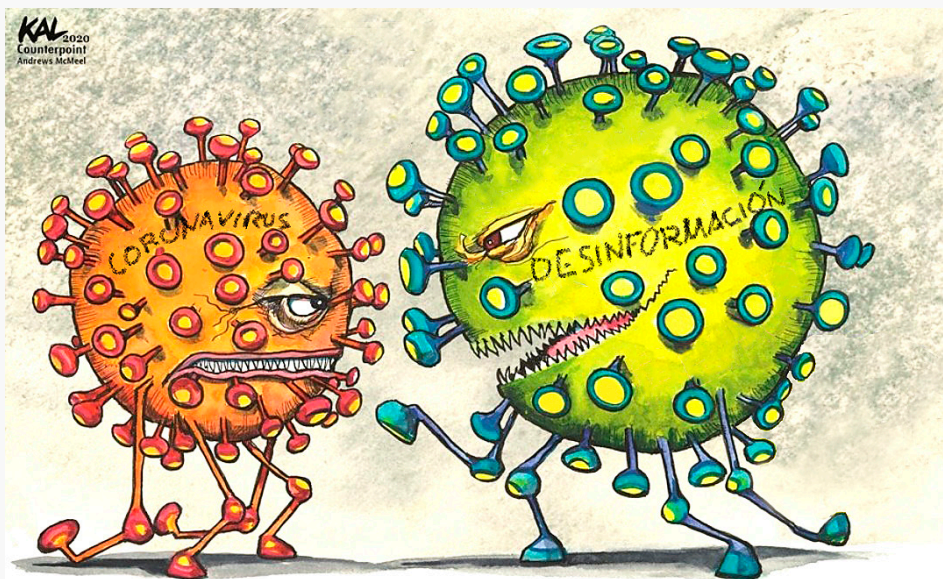


Ilustración: www.freepik.es

los años centrales del pasado siglo, es estimular, asesorar (frente a un seguro cambio climático) y facilitar desde el Estado canales de comercialización e incluso de exportación. Sería una vía muy rentable para otorgar valor a lo que fue durante muchos años, y con menores medios, el sello de calidad internacional de nuestra producción genuina. En estas circunstancias España no se puede permitir renunciar al mayor potencial alimentario que siempre la distinguió, que ahora significa una oportunidad de repoblamiento y revitalización de las zonas vaciadas y darle un sentido ecológico y de calidad a recursos valiosos y necesarios.

Después de este dramático aviso vírico, que se repetirá en el futuro con otras formas no previstas

los años centrales del pasado siglo, es estimular, asesorar (frente a un seguro cambio climático) y facilitar desde el Estado canales de comercialización e incluso de exportación. Sería una vía muy rentable para otorgar valor a lo que fue durante muchos años, y con menores medios, el sello de calidad internacional de nuestra producción genuina. En estas circunstancias España no se puede permitir renunciar al mayor potencial alimentario que siempre la distinguió, que ahora significa una oportunidad de repoblamiento y revitalización de las zonas vaciadas y darle un sentido ecológico y de calidad a recursos valiosos y necesarios.



Nadie sabe nada



Begoña
Núñez Fernández

Carmela, la mujer del mayor de mis sobrinos, falleció al amanecer en su casa familiar del pueblo. Padecía desde hacía tiempo de cáncer y, como es habitual en hospitalizaciones de enfermos con dolencias terminales, fue dada de alta para que el fallecimiento se produjese en su domicilio cuando ya las terapias han llegado a su límite médico. Ha sido en plena situación de alarma por coronavirus. Por sus repetidas estancias hospitalarias por carcinoma, la posibilidad de infección no se ha podido descartar al no haberse efectuado comprobación alguna para ese posible contagio en el ámbito hospitalario. Aplicando el protocolo de prevención de contagios se nos avisó que la juez de paz del pueblo había tomado la decisión de que al entierro solo fuesen su marido y sus dos hijos, el cupo de tres asistentes para evitar posibles contagios. Carmela, como miles de fallecidos, habrá sido inhumada, incluida como probable infectada por coronavirus, o no, porque estando inmersos en esta locura eso pasa a un segundo lugar, pero su muerte estaba ya anunciada desde hacía tiempo. Eso es lo que nos afecta como allegados.

Las estadísticas que dan cuenta diariamente de las evoluciones de esta pandemia en la sociedad española ofrecen unos números que son sospechosos de no reflejar la realidad concreta, con razón. Este ejemplo, mínimo y cercano, es una muestra de lo complicado que está resultando diferenciar por grupos las causas ciertas del fallecimiento y, en aplicación de los protocolos establecidos, delimitar las causas, estrategias y procedimientos a seguir para ofrecer, a su vez y con márgenes de una fiabilidad insegura, unos datos estadísticos aceptables para la totalidad de la ciudadanía. Esa inseguridad es el asidero más a mano que tienen los grupos políticos de la oposición para sacar el cuello desde la charca a esta nebulosa que nos rodea y asegurar, en base a unos datos que hay que suponer igualmente dudosos sin decir sus fuentes, cuando no imaginados. Es una estrategia política de acoso y derribo del Gobierno, a costa de miles de fallecimientos, dolorosos y ciertos, estrategia que es bochornosa e impresentable en un Estado de derecho. Lo es tanto si los datos no se contrastan con las fuentes necesarias, hospitales y autonomías, como olvidar que estas también deben ser igualmente eficientes y certeras en la aportación de sus datos, así como diligentes en su reflejo oportuno. ¿Se puede aguantar que los grupos

que representan a la ciudadanía, perpleja y desorientada en un gallinero sin referencias fiables en ningún caso, se erijan en voceros del permanente insulto, aplicando calificativos desproporcionados, de falsedades no comprobadas, e incluso de delitos muy graves sin constatar ni acreditar? Lo menos que se puede pedir a quienes dicen tener la responsabilidad inmediata del control de los afectados, siempre en contacto directo con la muerte, es que transmitan con eficacia y fiabilidad los distintos grupos de afectados y sus evoluciones comprobadas, y asegurarnos que esos datos se puedan comprobar, sin trampas ni demagogias. Estamos hablando de un insoportable dolor social; el Gobierno tiene la obligación de transparencia y la oposición de no hacernos trampas.

El filósofo Platón, tomando una frase lapidaria de su maestro Sócrates, nos dejó una evidencia de nuestra pequeñez en las certezas: “Solo sé que no sé nada”. Harían muy bien nuestros representantes en la polis, el ámbito supremo del debate ciudadano con argumentos sólidos, en ser más humildes en sus afirmaciones, sobre todo cuando las bases de evidencias en las que dicen apoyarse son tan frágiles, por humanas, como inseguras en una pandemia de incierto origen y peligroso futuro para todos, sin excepciones. 🖊️

Cartas imposibles



Foto creada por rawpixel.com
www.freepik.es



Federido
Gutiérrez Cifuentes

Manuel Rosado Gil nació un 2 de septiembre de 1936, con los primeros ruidos de guerra, en un bajo de la calle Mártires, en Beas de Segura, provincia de Jaén. La situación en casa le hizo espabilarse rápido, y con cuatro letras aprendidas y lo justo para contar con los dedos ya estaba trabajando en el campo o en la obra o en lo que fuera. Su amigo Luis le habló de la capital y, tras mucho pensarlo, con 20 años emprendió el viaje con un pantalón, dos camisas, tres mudas, un trozo de queso y 25 pesetas.

Esperanza Calvo Páez vino al mundo en 1938, en las afueras de Alcocer, pueblo alcarreño. Fue la cuarta de seis hermanos, en el seno de una familia cristiana y bautizada en la ermita de la Virgen del Espinar. El hecho de que su padre tuviera cuatro tierras de olivos y tres hermanos mayores le dio la posibilidad de poder ir a la escuela por las mañanas. Las tardes estaban reservadas para trabajar en una casa con seis hombres. Tanto aprendió de tareas domésticas y cuidado de niños que con 18 años desembarcó en la madrileña estación de Atocha para ponerse al servicio de los marqueses de Montalvo.

Entre los andenes 6 y 7 se cruzaron dos miradas, las de unos ojos avispados y brillantes de

Manuel y dos luceros azules cargados de inocencia en el cuerpo de Esperanza.

Alfredo Villa Giraldo, Chenón, nació minero una noche de frío invierno, en febrero de 1940, en Mieres. Su destino ya estaba marcado al nacer y no había libro que cambiara la dirección de su futuro en aquellos días. Con 12 años descargaba carbón de las jaulas, con 15 ya bajaba a la quinta planta y con 20 era ya el mejor barrenador del pozo Barredo.

Rosa Castro Mirón, Rosita, acudió desde Bustiello, una aldea cercana a Mieres, como hacía cada año desde que cumplió la mayoría de edad, un 24 de junio a las fiestas de San Juan.

Alfredo siempre dijo que aquella primera visión le había impresionado más que la Virgen de Covadonga. Nunca más se separaron; bueno, solo una excepción: los casi 15 días que Chenón se mantuvo encerrado en la mina junto a otros 35 sindicalistas, en la cuarta planta del pozo, en diciembre de 1991.

Pilar Belinchón Vega nació huérfana en un hospital religioso de Zaragoza en 1945. Al morir su madre en el parto le recomendaron al padre que lo mejor era entregar a la niña, que había familias de bien que podrían criarla. No se negó. 1500 pesetas de la época tapaban muchas bocas y conciencias.

Un general de brigada, don Tomás, y su señora, doña Car-

men, se hicieron cargo de ella en un entorno religioso-militar. La criaron como a una hija desde el primer día, dándole una formación académica que finalizó en vocación por la enseñanza, a la que dedicó todos sus esfuerzos y su vida. Nunca llegó a casarse. Tuvo varios pretendientes, pero siempre dijo que ella ya tenía suficientes hijos y que necesitaba espacios de descanso.

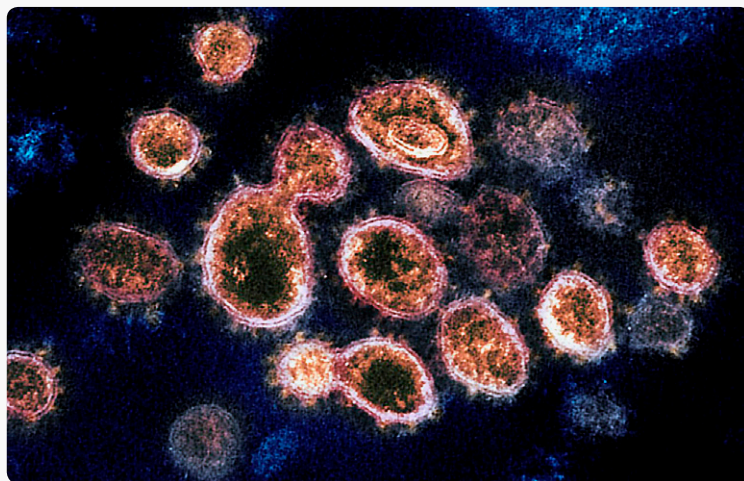
La “seño” Pilar, como la llamaban en el pequeño colegio del barrio de Monsalud en la capital maña, se jubiló a los 67 años. La despedida fue por todo lo alto, incluso destacaron su labor en los principales medios de la provincia, pero solo fue eso: una despedida.

Las vidas de Manuel, Esperanza, Alfredo, Rosa y Pilar son solo el ejemplo de una generación, personas que llegaron en el peor momento e inventaron la felicidad. Crearon un futuro, cada uno a su manera, y posibilitaron que hoy pueda escribir esta carta en libertad.

En los últimos días todos ellos han coincidido en un mismo final: en camas de hospital y de residencias para mayores. Sin lágrimas, sin abrazos, sin homenajes. Terminaron el libro de la vida sin poder escribir su última página.

Sirva como pequeño homenaje a nuestros mayores. Solo los lugares y acontecimientos son reales, todos los nombres son ficticios. 📖

El miedo a respirar el aire que tú respiras



Javier J.
Herranz Aguayo

¿Cómo puedes tener miedo a un amigo, a tu pareja o a tu hijo? ¿Cómo puedes imaginar que el aire que respiran te puede lastimar y puede portar invisibles agresores internos que pueden acabar con tu salud y hasta con tu vida? Y desde el ángulo contrario, ¿se puede vivir con la remota sospecha de que tu respiración, tu caricia y tu abrazo pueden poner en riesgo la vida de la gente que quieres? Como decía mi pareja en un momento de rabia e impotencia: “¡Para vivir en un mundo así casi prefiero morirme!”.

Dicen que nada será como fue, que tendremos que mantenernos a distancia, que en un gimnasio habrá que desinfectar las mancuernas antes de cada uso, que el vaso en el que te sirvan la caña tendrá que pasar por procesos de lavado muy complejos y que en una terraza las mesas y las sillas tendrán que separarse mucho más. Pero, sobre todo, la sensación de que el contacto, la respiración, el beso, el abrazo y cualquier muestra y expresión de deseo y afecto vendrán acompañados de la sensación de estar siendo amenazado y agredido. Eso de dos cuerpos desnudos desatados por el deseo, intercambiando fluidos sin control alguno, se presenta como un acto de tal riesgo y violencia que solo quedará para los amantes del riesgo extremo. Me dice mi hijo que circulan por

internet posturas en las que las bocas se mantienen a una distancia de un metro mientras se produce la penetración. Y viendo lo que se ve estos días, me parece creíble.

Contrasta todo esto con mi experiencia reciente, de haber compartido durante 36 horas en urgencias con gentes contaminadas y, en ese concierto de toses, fiebres y respiraciones dificultosas, imagino tal intercambio de virus, tal jolgorio viral que tengo claro que si mi neumonía procesa adecuadamente estaré inmunizado para cualquier cosa. Me tocó el momento de máximo descontrol y viví el terror y la impotencia de sanitarios y enfermos. Seguramente, la cifra de muertos de estos días nace de esa situación descontrolada y no de lo que se puedan contagiar los que entran en la panadería, de uno en uno, o en el Mercadona, de diez en diez.

El mundo es el objeto de la conciencia que siempre lo intenta explicar, y la memoria aporta siempre su “carga” especial. El miedo en memoria es un mecanismo de autoprotección, pero imaginar situaciones aterradoras es algo mucho menos necesario y bastante irracional. Tengo claro hace mucho tiempo que el único modo de superar los temores tiene que ver con elevar la atención, con ser consciente, y que imaginar un futuro mejor y posible es un acto intencional.

Parece muy cuerdo el que repite en las tertulias que la situación

es muy grave, y nos explica el desastre para la salud y la economía al que estamos condenados. Me tranquiliza un poco darme cuenta de que no tiene la menor idea de lo que está diciendo, de que repite de modo compulsivo lo que le dictan sus temores, y que no deja ningún espacio a la intencionalidad del ser humano, o a la capacidad de la ciencia y la buena política, para articular una salida inteligente a la situación. Eso es tan estúpido como instalarse en la ingenuidad de confiar, sin más, en cualquiera que nos quiera vender su producto.

No necesitamos gente muy lista, necesitamos gente reflexiva y formada, pero sobre todo necesitamos buena gente al frente de esta situación. Quien lidere tiene que ser fuerte para soportar críticas y presiones, sabio e inspirado para saber lo que hay que hacer y cómo hacerlo, y bondadoso para no dejar tirado a nadie y para no escatimar recursos y esfuerzos en el cuidado de la población, sin exclusiones. Además, la transparencia es importante, e informar esperanzando, pero sin ocultar nada, es también un requisito fundamental. Donde descubramos mala baba, uso político interesado de la situación o inversión de las prioridades, debemos responder con el vacío más absoluto. Se ha producido un naufragio o un tsunami, y lo primero es rescatar a todo el mundo que se pueda, sin negar posibilidades a nadie. Después, ya veremos. Seguro que se nos ocurre algo. 🐼

Abril, mes de abrir, crecer, evolucionar Escribo desde mí, no estoy patrocinado



Ernesto
Arango Labandera

NUEVE, 9 de abril del 2020...

El Tribunal Supremo no acepta el recurso de la Comunidad de Madrid y anula la venta de 3000 viviendas de protección oficial a los fondos buitres (los usureros).

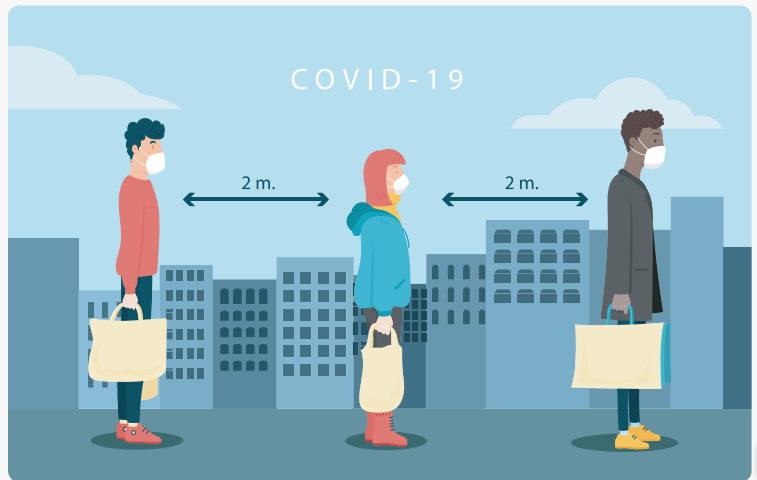
Por respeto a los pájaros, específico: usurero significa 'cobrar intereses muy altos'.

Dos mil novecientos treinta y cinco (2935) viviendas de protección oficial vendidas al fondo Goldman Sachs —Azora, cuya traducción literal es ¡hombre de oro!—, provocador de desasosiego. 201 millones de euros, 201.000.000.

Y esta anulación ha sido posible (dictada en el mes de febrero) gracias a un ciudadano (persona responsable que atiende a sus obligaciones y conoce sus derechos dentro de la sociedad de la que forma parte) que se plantó y con un abogado de oficio (con dominio o conocimiento de la propia actividad laboral) ha hecho historia.

“Mucha gente pequeña en sitios pequeños, haciendo cosas pequeñas, puede cambiar el mundo”. ¡Sí!

Hemos vivido semanas de museos cerrados; teatros a un tercio de su capacidad para mantener distancia entre asistentes; empresas y centros educativos cerrados; de trabajar y dar clases a través de la red, fomentando el recurso de teletrabajo en nuestro mundo conectado; asumir muchos eventos pospuestos y valorar el trabajo de sanitarios y sanitarias en primera línea de choque, con el riesgo de contagio de la ya declarada pandemia global provocada por el virus corona COVID-19, llamado así porque tiene forma de corona. Recomendación de lavarse las manos y no tocarse la cara, manos limpias, constantemente lavadas con jabón, y mantener distancia prudente con el resto de las personas, un metro. Por cierto, el Aletí se ha clasificado remontando en Liverpool, con Anfield, el estadio, lleno y los bares del barrio también. Se desplazaron 2600 aletistas a tierras inglesas: *You'll never*



Diseño creado por freepik
www.freepik.es

walk alone (Tú nunca caminarás solo). Once de marzo, fecha para el recuerdo, 11 de marzo.

El quince de marzo de 2020 se incrementa la prevención, entramos en estado de alarma, se cierran los bares. Entramos en periodo de confinamiento en casa. Tenemos todas las actividades no esenciales paradas. Las redes cuecen con noticias, conciertos, charlas, eventos, mentiras sin saber, mentiras para hacer daño y un largo etcétera de propuestas de todo tipo. Hay quien va estresado o estresado o... escuadro (es broma). ¡No estamos para bromas! ¿Quién nos paga a los trabajadores y trabajadoras del día a día? No puedo salir a ganarme “las lentejas”.

Estamos en un momento de CREER en todos y todas; los que formamos la ciudadanía, lumpen o como nos quieran etiquetar, nos asomamos a los balcones y nos miramos aplaudiendo; muchas y muchos han muerto por insuficiencia respiratoria provocada por el coronavirus COVID-19. Los datos a día de hoy: Jueves Santo sin procesiones ni misas, (nueve) 9 de abril del año 2020; día 28 (veintiocho) del periodo de alarma, parte del día, números aproximados, 683 fallecidos, alcanzando el total de 15.000 muertos; 6416 pacientes en UCI (unidad de cuidados intensivos); 30.513 curados; Los síntomas del virus más comunes son fiebre, cansancio y tos seca. Algunos pacientes presentan dolores, congestión nasal, rinorrea, dolor de garganta o dia-

rrrea. Estos síntomas suelen ser leves y aparecen de forma gradual. Algunas personas se infectan, pero no desarrollan ningún síntoma, no se encuentran mal. Cuatro de cada cinco pacientes son asintomáticos.

Cumplimos con el confinamiento en nuestras casas (los que podemos acceder a un piso) y aplaudimos a las 20:00 h desde el balcón o ventanas para visibilizar a los profesionales que trabajan por el bien común, partiendo del esfuerzo de los sanitarios que están en primera línea de defensa, a veces sin EPI (equipo de protección individual), cosa que a día de hoy parece que se está solucionando con la llegada de material de otros lugares (China, Alemania, Turquía); partimos con falta de recursos por “mala” gestión de “lo público” (personal, camas, respiradores). La UME (Unidad Militar de Emergencias) se despliega en todo el Reino de España. En IFEMA (Institución Ferial de Madrid) han montado un hospital. La SEAT (Sociedad Española de Automóviles de Turismo) está fabricando respiradores y EPI (equipos de protección individual). También fábricas de material sanitario se han puesto a fabricar mascarillas, y diferentes voluntarias y voluntarios, empresas y particulares aportan máscaras, gorros, etc.

Las personas aprendemos a comunicarnos, a mostrarnos a través de las redes, las transmisiones se multiplican, así ▶

Volver a sonreír



Alejandro Flórez-
Estrada Vergara

como los eventos públicos en línea. Conciertos, charlas, cursos, visitas virtuales, etc. Todos los días tenemos información del Gobierno en modo rueda de prensa con la comunicación de novedades de los diferentes responsables. El dato de muertes diarias es devastador. Los ciudadanos estamos en momento “espera”. No es el momento de criticar actuaciones y distraernos con disertaciones.

Con corona y sin coronavirus, sigo escribiendo sobre vivir, sobrevivir, pervivir. Formándome y encuestando personas para conocer profundamente mundos que son de este mundo. Creyendo en los seres humanos y humanas, tendiendo las manos “limpias” para cuidar al otro u otra. Soy un soldado humano tendiendo mis manos, conscientemente consciente de darme en la medida de mi posibilidad porque estoy harrrrrto (con acento en la erre) de ver cómo se condicionan las causas a los seguidores que generan o la fama que dan; así que por el bien común y el propio recito, cuento, escribo, canto para transformar ¡la apatía! ¡Fuera apatía!, ¡fuera de mí! Sigo a quien gobierna (en estos momentos), “no mareo la perdiz”. Deseo que salgamos reforzados de esta pandemia en principios y valores. ¡Yo maldigo desde este espacio a los deshonestos y deshonestas que siembran el miedo desde sus atriles!

RECORDAD que mentir es decir lo contrario de lo que se piensa con intención de engañar. Hoy es 9 de abril, hay sesión parlamentaria, mes de abrirse para nacer, evolucionar y crecer. Ernesto detrás de esto. 🖊️

Una anciana muy lúcida y luchadora llamada Ruthi, vecina del Rastro, me pide un favor especial en estos tiempos tan duros donde la realidad ha superado al argumento de una película de terror: que les diga a todos ustedes que, cuando el coronavirus sea solo un recuerdo horrible, la experiencia nos sirva para volvernos mejores y en ningún caso más temerosos del prójimo. Entretanto, con la certeza de que algo se nos ha quebrado por dentro, pensamos en los fallecidos y respiramos aliviados por los seres queridos que han logrado sobrevivir a costa de perder un trozo de inocencia. Nada será ya igual. Y ensalzamos a nuestros sanitarios, cuya labor en unas condiciones más que penosas merece la mayor de las gratitudes, sin olvidar a los valiosos trabajadores de otros gremios, también al pie del cañón.

Así es: esta gata viejita, que da la casualidad de que es mi madre, me insta a que les comunique que, en cuanto salgamos del trauma provocado por el virus, debemos creer en el futuro, mirarnos sin prejuicios y ayudar a quienes se quedan en la estacada. La tensión acumulada durante tantas semanas ojalá traiga como consecuencia que, por fin, nos decidamos a abrir bien los ojos para fijarnos más en todo aquello que de verdad importa en lugar de dejarnos anestesiar y vivir en la ceguera. Por ello, me apresuro a obedecer sin rechistar a esta señora y solicitar en su nombre que, cuando el peligro haya pasado, sea obligatorio amar y soltar con generosidad, abrazarnos hasta fortalecernos, contagiarnos de energía y tener claro que lo primero es la gente. En suma, hemos de recuperar el tiempo perdido.

Y para tal propósito la muy venerable anciana, guiada por una cordura poco vista, nos anima a



enmendarnos lo antes posible, una tarea consistente en mandar a la mismísima mierda los miedos que nos paralizan en el día a día, los cálculos que degeneran en egoísmos, el vacío que nos llena de frustraciones. Según ella, desde el momento en que despertemos por completo de la pesadilla, nos tocará ponernos manos a la obra en pro de un objetivo tan necesario como ya inaplazable: cambiar las prioridades del mundo, prohibir la indiferencia, no dejar tirada a ninguna persona y de ese modo zarandear el sistema, humanizarlo sin más demora.

Y reitera con un vigor casi sobrenatural que, cuando retomemos la normalidad y su

rutina, no ahorremos ternura, no seamos ahí cicateros con el pretexto de que estamos de vuelta de todo y que ya no hay nada ni nadie que pueda erizarnos la piel. Nos ordena que, lejos de vivir asustados pensando que incluso por rozarnos vamos a morir, agarremos la nueva oportunidad

que nos brinda la vida y corramos en busca de caricias y besos ajenos, sin taras que nos lastren, deseosos de compartir aciertos y errores con el otro. Sí, ojalá las secuelas de este virus del demonio no sean irreparables, y no nos enganchemos para siempre a las mascarillas, y consigamos algún día enterrar los recelos, las miradas de reojo, el metro y pico de distancia, los saludos con los codos y los sobresaltos ante una tos o un estornudo, y entendamos de una vez que solo existe un camino: el de la gente y su unión.

Todo eso pide esta viejita, mi madre, que nació en Lavapiés hace ya..., que padeció mil penurias, que no quiere una sociedad enferma de temores y que no soporta la soledad de los demás. “Háganme caso: el amor es la mejor solución para volver a sonreír”, afirma mientras me dedica una sonrisa reluciente. 🖊️



*Bertha Pérez Q,
Mediadora
intercultural
Oasis Center*

Una característica muy importante para todas las personas que desean servir en el área del voluntariado es la “Empatía”. Esta es una habilidad que nos permite ponernos en los zapatos de la persona que necesita ayuda y tratarle con la dignidad humana que merece.

No importa cuánta preparación intelectual tengas, si no desarrollas empatía vas a herir a los demás, respondiendo con frases aprendidas pero con muy poca o ninguna compasión.

Muchas veces hemos sido tratados por personas que desde su función nos hicieron sentir en confianza, como si fuéramos familia. Esto se agradece, sobre todo cuando estamos pasando por momentos difíciles.

Las personas con una alta dosis de empatía tienen tendencia a caer muy bien y a ser muy solicitadas. Transmiten confianza. Muchos han sido recompensados y otros no. Total, no estaban a espera de nada a cambio.

Lo poco agrada, lo mucho enfada

Así como la empatía es necesaria para servir a otros, también puede hacernos daño si no sabemos cómo manejarla. Si después de llegar a casa no consigues desconectarte intentando resolver los problemas de otros, esto puede llegar a afectar también tu descanso, generando insomnio y pérdida de apetito. Algunas personas caen en una tristeza profunda, sintiéndose culpables por tener una cama donde descansar mientras otros no tienen.

Tenemos que tener claro que ninguno de nosotros vamos a eliminar la pobreza en el mundo. Lo que sí debemos hacer es servir en la mejor manera, dando lo mejor de nosotros.

Cada una de las entidades que servimos en el área social nos

Empatía para servir



EMPATÍA PARA SERVIR

necesitamos unos a otros. Cada uno tiene su especialidad, lo que es bueno para suplir faltantes en nuestra comunidad, pero hay un factor que puede crear choque. Me refiero al carácter de cada voluntario, nuestra esencia, nuestra manera de pensar y de actuar.

Carácter de los voluntarios

¿Eres de los que trabajan aisladamente, o de los que hacen parte de un equipo?

¿Eres de los que reconocen cuando alguien tiene una buena idea y le apoyas, o de los que rechazan lo nuevo?

¿Eres de los que aplauden a otros, o de los que se mueren de envidia criticando?

¿Eres leal o de los que abandonan el barco cuando hay dificultades?

¿Eres de los que dan desinteresadamente o de los que tan solo esperan recibir?

Todavía nos encontramos atravesando por la pandemia del COVID-19. Sería terrible pensar que la pandemia pase y que sigamos siendo los mismos o actuando de la misma manera que antes. Algo muy bueno tiene que pasar en nuestra comunidad después de tanto tiempo de encierro.

Motivaciones

No siempre hay buenas motivaciones para servir, que sería lo ideal. Encontramos también

personas que utilizan las necesidades de otros para humillarles o con el fin de mostrarse con corazón humanitario en las redes sociales.

Muchos utilizan al pobre..., famosos a costa del pobre. Selfis, su nombre asociado a una Obra Social, como donante de una entidad benéfica. ¡Cuán humanos y generosos somos!

¿Sabías que ser voluntario añade puntos a tu currículum en España? El voluntariado cuenta como experiencia de trabajo.

También encontramos personas que rechazan a personas necesitadas. Hay una palabra que comenzó a tener destaque en el 2017, fue llamada la palabra del año y reconocida por la RAE.

Se trata de la palabra APOROFOBIA: 'Rechazo a las personas pobres. Miedo a la pobreza'.

Normalmente rechazamos aquello que nos genera miedo. No sé si te has puesto a pensar en ello, pero todos tenemos áreas de pobreza en nuestras vidas y no me refiero solo a lo material.

Hoy el “necesitado” o el “pobre” es alguien que requiere de tu ayuda, puede ser alguien cercano a ti, pero mañana el necesitado puedes ser tú.

Hace algunos años, mientras vivía en Portugal, estuve visitando a personas encarceladas, que cumplían su condena en la prisión de mujeres y no tenían familia que les visitara. Les llevaba revistas, libros y ▶

algunos útiles de aseo que eran permitidos por las autoridades. Lo hice con dedicación y con respeto, independiente de si fueran culpables o inocentes. Pasados unos años fui con mi familia a vivir a otro país. Me acababan de hacer una cirugía en una pierna. Yo me encontraba pasando un momento muy difícil a nivel emocional. Volvimos a España. Después de tantos años fuera de Madrid todo lo habíamos encontrado diferente a como lo dejamos. Yo solo deseaba estar encerrada, inmersa en mi tristeza. Salí a una reunión de nuestro barrio y una mujer se me acercó. Ella me abrazaba y lloraba de alegría. Yo no recordaba quién era, hasta el momento en que me dijo su nombre. Lloramos juntas de felicidad. Ahora ella era una mujer libre. Me presentó a su familia y trajo a memoria los detalles de cariño que había tenido con ella cuando le visitaba en la prisión. La verdad es que ese encuentro aportó mucha paz a mi corazón. Hablamos intentando actualizarnos. Ahora nos encontrábamos ambas en Madrid. Yo estaba buscando una peluquería y ella me invitó a que fuera al lugar donde trabajaba: una gran peluquería, muy elegante y en el centro de la ciudad. Fui con gusto. Ella me hizo un cambio de visual con el que quedé muy contenta. Cuando me dirigí a la caja para pagar, allí estaba su jefa. Al darle el dinero no quiso recibirlo, me dijo: “Por favor, no. Ella nos contó la manera en que le ayudaste hace unos años, en Portugal”. Nos despedimos todas con un fuerte abrazo, en un ambiente de gratitud. Cuando salí sentía que caminaba sobre nubes. Nunca imaginé que en una circunstancia tan difícil a nivel emocional como la que yo atravesaba, esta mujer a la que yo serví en el pasado me honrara de esa manera.

Estoy segura de que el servicio es una dádiva divina y hacerlo sin esperar nada a cambio nos hace mejores personas.

¡Ánimo! No te canses de servir, cuando tú necesites de seguro vas a ver una mano dispuesta a ayudarte. ✍️



Las redes



Loly Redondo Corrales

Hola, vecinos. ¿Qué tal el confinamiento? Espero y deseo que al final del túnel volvamos a vernos todos paseando por el barrio.

En el último mes he entrado en un ERTE, circunstancia desagradable; me gusta mi trabajo. He de confesar que esto hace que dedique algo más de tiempo a las redes sociales y, aunque no puedo evitarlo, reconozco que en muchos momentos es un auténtico estercolero.

Qué fácil es insultar, desacreditar, mentir detrás de una @.

Luego están las tendencias de un lado y de otro, bulos, desinformaciones, falacias; en fin, un asco.

También los periodistas, cuyos padres sacrificaron un dinero que en muchos casos ni tenían para dar una educación convertida en tirachinas, y no por ideario político, porque la mayoría de ellos se deben a la editorial que les paga y hoy son del Real Madrid y mañana, si hace falta, pues soy del Atlético. Mientras, la ciudadanía continuamos aborregada

Contamos con los “ores” y “logos”: pensadores, opinadores, seudosociólogos, opinólogos, dermatólogos, historiadores. La gran mayoría saben de todo, capitanes del “yo habría”, que lo mismo te hacen un pan como unas hostias. Esos son mis favoritos

Y finalmente algunos políticos, da lo mismo el signo: izquierda, derecha, centro, independentistas, regionalistas, “soplagaístas”. Leo cosas que, puestas en mi boca, estaría en la cárcel. Y ahí seguimos el pueblo aclamando, cual circo romano, a nuestro gladiador favorito.

En esta selva desatada me gustaría destacar lo que hasta ahora parece un verso suelto dentro de tanta inmundicia y miseria. Se trata del alcalde de Madrid, don José Luis Martínez- Almeida. Espero que el tiempo no me quite la razón, pero hasta ahora su gestión mediática está siendo impecable. De la otra podemos hablar y enjuiciar otro día, como hablaremos también del Gobierno regional y sobre todo del nacional. ✍️

Después del coronavirus: crisis y posibilidades



Clara Gómez-Plácito
*Antropóloga social
 y miembro
 de Convergencia
 de las Culturas*

Hay una frase que me acompaña en estos días de virus y cuarentenas y mantiene mi mente optimista, pero también pensativa y en alerta. “No volveremos a ser los mismos, en todo caso, volveremos siendo mejores personas”, decía una sanitaria a una reportera por televisión. Mi corazón, impulsivo, se emociona con las posibilidades de imaginar un mundo mejor después del coronavirus; mi cabeza, racional, me advierte de que para que suceda un verdadero cambio es necesario reflexiones y acciones.

Se dice que esta crisis puede ser un punto de inflexión y cabe preguntarse: ¿volveremos a las tendencias anteriores o cambiaremos sustancialmente? Y en caso de ser lo segundo, ¿en qué dirección? La situación nos sitúa ante dos direcciones: continuar con un sistema económico deshumanizado, que hace tiempo ha perdido su sentido, o trabajar en alternativas y propuestas que lo superen poniendo al ser humano como valor central. Es decir, un nuevo periodo de humanismo en la Historia donde los seres humanos recuperaran su dignidad y la del medio del que forman parte, la Tierra.

Los políticos defensores de la economía y resistentes a tomar medidas que protejan la vida de la población demuestran la falta de humanidad de este sistema. Cuando lo abstracto y los números se vuelven realidades concretas se hace evidente que cualquier interés o ideal no debería ser más importante que la vida y la salud de la gente. Las acciones solidarias muestran que es posible organizarse de otro modo. A nivel internacional, la globalización desregulada del capital tampoco ha demostrado ser una forma de cooperación eficiente entre países. Por esta razón, también es necesario plantearse formas de relación mundiales capaces de dar respuestas coordinadas

y cooperativas propias de una Nación Humana Universal que represente a toda la especie en su múltiple diversidad cultural.

La postura del miedo ante nuevas crisis o a los cambios no debería legitimar una nueva era de control social con políticas que pretendan mantener el orden establecido a través de la autoridad y las tecnologías de vigilancia. Las cámaras de seguridad, medidores térmicos, monitorización de los dispositivos móviles...

¿Volveremos a las tendencias anteriores o cambiaremos sustancialmente? Y en caso de ser lo segundo, ¿en qué dirección? La situación nos sitúa ante dos direcciones: continuar con un sistema económico deshumanizado, que hace tiempo ha perdido su sentido, o trabajar en alternativas y propuestas que lo superen poniendo al ser humano como valor central

pueden ayudar a contener la expansión de la pandemia, pero no deberían servir para aumentar la vigilancia sobre los ciudadanos sin que hubiera al mismo tiempo un mecanismo que les permitiera a ellos hacer lo mismo sobre sus instituciones y gobiernos.

Si queremos que la bondad, la solidaridad, los cuidados, el buen trato,... se identifiquen como valores sobre los que se construyen las relaciones humanas es necesario reconocerlos y ensalzarlos con la grandeza que se merecen. No estamos en guerra, no somos soldados y no es preciso recurrir a un lenguaje bélico para ensalzar la labor de los sanitarios y cuidadores. Ellos y ellas cuidan, curan, sirven a la vida. Es necesario po-

ner en valor y cargar estas palabras en el imaginario social para empezar a construir una cultura de la no violencia.

La interdependencia mutua que evidencia la crisis del coronavirus nos aumenta la responsabilidad y conciencia social. Una dimensión colectiva necesaria para valorar lo común que debería tener su correlación política. Después de esta crisis, la sanidad pública no debería volver a tener la necesidad de salir a manifestarse, como lo venía haciendo, contra su creciente privatización y recortes presupuestarios. La sanidad pública, la educación pública y cualquier servicio social indispensable para la vida de las personas debería ser considerado “sagrado” por los políticos y el conjunto de ciudadanos. De esta crisis debería salir ese pacto social.

La tranquilidad de las calles puede ayudarnos a escucharnos por dentro. Observar que el aire se ha limpiado de contaminación o que los abrazos se echan de menos debería inspirarnos a realizar cambios personales en nuestros acelerados estilos de vida. Ritmos más pausados y conscientes, con tiempos de silencio y meditación, que nos ayuden a aflojar las tensiones acumuladas y reflexionar sobre la coherencia de nuestras acciones. Todos deberíamos tomar un instante para sentirnos a nosotros mismos y preguntarnos: ¿quién soy?, ¿hacia dónde voy?

Termino así este texto, conectando las posibilidades de un cambio social con la reflexión y el compromiso de un cambio personal, que nos acerque a la coherencia en nuestras vidas. Estas ideas no son novedosas. El Movimiento Humanista lleva años difundiendo y su pensador de referencia, Silo, hacía hincapié en que el cambio no va a venir por mecánica, sino que “*hay algo que se tiene que hacer intencionalmente, luego de registrar internamente el gran susto*”. Solo me queda decir que, si efectivamente estamos en un momento de inflexión, merece la pena dirigir nuestras fuerzas hacia un cambio de dirección que nos abra la puerta hacia la salida de la esperanza. ✍️



El coronavirus no respeta fronteras



Miguel Ángel
Carreño Jiménez

Nuevos tiempos nos enfrentan a escenarios hasta ahora desconocidos. Sabemos que ha habido otras epidemias anteriores muy graves, pero nunca hemos visto un planeta prácticamente paralizado y de forma simultánea en un lapso de tiempo tan corto. Todo un impacto sanitario, social, económico y también psicológico que esperemos que nos permita obtener buenas enseñanzas y no equivocarnos como ha ocurrido ante otras grandes crisis.

Porque creo que si algo no ayuda a salvar la actual situación es la actitud de gobiernos y medios de difusión de diferentes latitudes al enfocar su estrategia ensalzando el *patrioterismo*, peraltando sobre todo estar unidos dentro de cada estado, dando a entender que cada país debe aguantar su vela. Creo que es necesario estar prevenidos ante el camino que toman muchos gobiernos de pensar solo en los propios intereses nacionales, en salvar solo a sus compatriotas.

Porque si algo pone de manifiesto este virus es que no respeta fronteras. Le da igual la nacionalidad de cada cual a la hora de infectarnos y ha sido capaz de saltar continentes y hasta océanos. Nos ha puesto en presencia de que los problemas de las personas en cualquier lugar del planeta, por “muy alejado” que se encuentre de nosotros, son un problema de todos. Y que estos problemas se encaran con una mirada amplia y generosa puesta en el beneficio común de todos los seres humanos sin excepción alguna.

De lo contrario, las políticas nacionalistas nos van a tener girando en una rueda sin fin. Esa postura estúpida, sumamente in-solidaria, que no entiende que hay que ayudar al de al lado para que todos podamos salir adelante, es el peor virus que podemos padecer ahora. Y esto no solo es aplicable a este problema sanitario, sino también al cumplimiento de todos los Derechos Humanos.

Es miserable la lucha de unos países contra otros rapiñándose el material ya adquirido (los que tienen capacidad para poder comprarlo). Y los países que los producen entregándolo al mejor postor, en una puja afiebrada alentada por los intermediarios que dispara los precios del material de protección y análisis, consolidando una especulación que medra con la vida de las personas. Un sálvese quien pueda desesperado ante la falta de previsión y la carencia de material, cuya producción casi íntegramente localizada en China evidencia la cada día más ilusoria existencia de las soberanías nacionales. ¿Y qué ocurrirá cuando la pandemia se extienda y crezca en países con menos recursos y sistemas sanitarios precarios o inexistentes? ¿Se les dejará a su suerte? ¿Cuánto puede durar esta pandemia si se deja que cada país se las arregle solo?

El hecho de que es absurdo abordar el problema pensando solo en el propio país lo ponen de manifiesto ejemplos como China, donde los contagios internos casi han desaparecido; sin embargo, ahora están teniendo que hacer frente a los contagios importados que les están llegando desde otros países que ahora se encuentran en el punto álgido de la pandemia (según la información que

da el propio régimen y que habrá que tomar con las debidas prevenciones).

Los países no pueden enclausrarse eternamente porque la desintegración económica y social puede ser irreversible y a esta pandemia mundial solo se la puede resolver desde la solidaridad internacional. Un país no es grande por cerrarse sobre sí mismo y no querer mirar más allá de sus fronteras. La grandeza de un país brilla cuando es capaz de poner lo mejor de sí mismo al servicio de todos los seres humanos del planeta.

El gran éxito para producir la vacuna y en el menor plazo posible puede llegar gracias a la colaboración entre los distintos equipos de investigación en el mundo al compartir sus avances y su experiencia abiertamente, no hay otro camino. En este sentido, España tiene una buena situación para realizar su aporte al mundo mediante la cooperación en el desarrollo de una vacuna segura y eficaz. Y ojalá la Unión Europea salga de su egoísmo y sea capaz de aunar esfuerzos entre sus miembros y ser solidaria entre sus socios, pero también es importantísimo más allá de sus fronteras, con naciones menos favorecidas. Ojalá sea capaz de hacer su aporte con una vacuna accesible para todos. Esperemos que a nadie le entren tentaciones de patentar la vacuna cuando se descubra para que se disparen en bolsa las acciones del laboratorio afortunado (si es que aún hay bolsa para entonces). La salida está en que esa vacuna una vez descubierta y producida sea distribuida a todas las poblaciones de todos los países sin discriminación ninguna. 📝

El arte de cuidar en los tiempos del COVID



Fátima del Barrio
Jiménez

Vaya por delante que este pequeño ensayo no pretende exaltar hasta la heroicidad a todos los profesionales sanitarios... De hecho, yo soy enfermera, y considero que lo importante realmente es ser **héroe de corazón**. Y en este cometido no hay profesiones, sino personas...

Pretendo con ello hacer una reflexión en base a mi experiencia, desde que comenzó esta pesadilla llamada COVID-19... Podría asemejarse a un estado de guerra; de hecho, en los hospitales, las escenas vividas en muchos casos eran como hospitales de campaña, intentando combatir a un enemigo sibilino que desbordaba en poco tiempo todo el sistema sanitario.

Este virus mortífero ha conseguido doblegar a uno de los mejores sistemas sanitarios del mundo... Y yo..., enfermerita de a pie... reconvertida a enfermera de intensivos en un día, como si se tratara de un curso de CCC..., recordaba mis tiempos de alumna en la carrera, cuando estudiábamos la historia de la enfermería...

Enseguida me vino a la memoria la vida de Florence Nightingale, fundadora de la enfermería moderna, que inició todas sus teorías sobre el cuidado de los pacientes en la guerra de Crimea, allá por el siglo XIX.

Y esto..., ¿¿por qué?? Pues aquí viene el meollo del asunto...: porque descubrió la importancia del **cuidado integral** del paciente, en la mejora y recuperación de su enfermedad. Y la gente se preguntará..., ¿¿una cosa tan simple...?? ¡¡¡Pues sí!!! Tan simple y tan fundamental.

Ha tenido que llegar una pandemia de COVID-19 para darnos cuenta de que no somos todopoderosos, de que a pesar de tener grandes avances, múltiples tratamientos, grandes profesionales, etc., etc., lo que mejor funciona es el **cuidado**. Y de que, cuando **todos cuidamos de todos**, se puede llegar a una solución.



Qué fórmula mágica tiene el **cuidado**..., pues desencadena una catarata incontrolable de acciones positivas para el ser humano, como la empatía, la generosidad, el respeto, atención, comprensión, acompañamiento, dedicación, escucha..., y podría seguir enumerando muchas de sus virtudes; aunque, en definitiva, se podrían resumir en que el cuidado no hace tener **humanidad**.

Es ahora cuando, sin querer hacer apología de la profesión de enfermera, me doy cuenta de lo importante de esta labor de **cuidado**. No sé si la sociedad necesitaba un toque de atención...; pero, desde luego, si queremos salir de la pesadilla no nos queda otra opción que unirnos y cuidarnos unos a otros.

Me siento muy orgullosa de poder aportar mi granito de arena y, en el fondo, me alegraría tremendamente que, cuando salgamos de este túnel y veamos la luz, nos hayamos fortalecido como **seres humanos** que se han dado cuenta de lo importante que es **cuidar** de los demás.

Así que consejo para todos de esta enfermerita de a pie...: **¡¡¡cuidad mucho de los demás y os sentiréis cuidados!!!** Es la mejor medicina para cualquier pandemia. Y tened claro... que por supuesto... ¡¡¡lo vamos a demostrar!!!

Un saludo,
Fátima del Barrio. 🍀

Valiente Bangla, o cómo las comunidades migrantes se organizan en esta crisis



Pepa Torres Pèrez

Algunos llegaron por Libia y conocen bien lo que es el infierno, otros atravesaron el desierto hasta llegar a Marruecos y permanecieron “aparcados” durante meses en el CETI de Melilla hasta conseguir finalmente llegar a la península. Un grupo importante de ellos lo hicieron en el 2006 tras permanecer escondidos en los montes de Ceuta y con el apoyo de colectivos sociales y de lucha migrante, un encierro en San Carlos Borromeo, otro en Extranjería y su resistencia en los montes, se evitó su deportación y se ganó el pulso a una ley de extranjería injusta. Ellos son Valiente Bangla, la asociación que nace de aquella lucha y que desde entonces en el barrio de Lavapiés se organizan por la defensa de los derechos humanos y sociales de las personas migrantes, especialmente de las sin papeles, y promueven la participación y el empoderamiento de *la comunidad bangla* en la lucha contra las fronteras. Trabajan codo a codo con los movimientos sociales y están convencidos de que la fuerza de lo colectivo y la suma de diversidades es imprescindible para ganar la batalla diaria al racismo y la violencia estructural de la ley de extranjería.

La crisis del covid-19, al contrario de lo que algunos predicán, no afecta a todos por igual. Este virus es clasista, racista y colonial y edadista, porque las condiciones para prevenirlo y atacarlo son estructuralmente desiguales. ¿Cómo pueden pasar la cuarentena diez personas que conviven en un piso de cincuenta metros cuadrados en dos habitaciones sin ventanas? ¿O cómo pueden llevar a cabo seguir las medidas de desinfección siete personas conviviendo en una casa ocupa sin luz? ¿O cómo es posible recibir la información médica o social necesaria cuando los servicios de salud y los servicios sociales carecen de intérpretes?

La asociación Valiente Bangla se topa a diario con la barrera



La asociación Valientes Bangla, junto a la Red Interlavapiés y la Red Solidaria de Acogida, ha lanzado la campaña #InterpretesParaSanar, #IntérpretesYa, exigiendo esta figura profesional en la red pública de salud y el SERMAS, así como denuncia la irresponsabilidad política del ayuntamiento, que ha cerrado el dispositivo de intérpretes que estaba funcionando en el distrito Centro en pleno estado de alerta

idiomática y cultural, que llega a causar incluso la muerte, como le sucedió a M. Hussein, tristemente noticia estos días por ello. Por ello la asociación Valientes Bangla, junto a la Red Interlavapiés y la Red Solidaria de Acogida, ha lanzado la campaña #Interpre-

tesParaSanar, #IntérpretesYa, exigiendo esta figura profesional en la red pública de salud y el SERMAS, así como denuncia la irresponsabilidad política del ayuntamiento, que ha cerrado el dispositivo de intérpretes que estaba funcionando en el distrito Centro en pleno estado de alerta.

Paralelamente, junto con otros vecinos bangladesis del barrio, la asociación ha creado una red de *intérpretes-mediadores* con las personas más afectadas por esta crisis que no se están poniendo en contacto con el centro de salud ante el temor a no ser atendidos por la vigencia de la exclusión sanitaria al no tener papeles, que venía funcionando con anterioridad a la crisis del covid-19. Además de este servicio de *intérpretes-mediadores* voluntarios, con el que intentar responder, a modo de urgencia, a lo que las administraciones deberían estar haciendo, Valiente Bangla, en coordinación con el banco de alimentos de la asociación deportiva Dragones de Lavapiés, asegura la alimentación básica de más de 320 familias. Otra de sus tareas más importantes en esta crisis es la información diaria con audios por sus redes sociales en asuntos relacionados con los alquileres, en coordinación con los grupos de vivienda del barrio, a la vez de la exigencia de una regularización ya para que nadie quede atrás en la solución de esta crisis. 📌

Políticas antihabitacionales y coronavirus



Carlos A.
Gómez Hernán

Alguna posible pequeña moratoria, o un cierto aplazamiento, en el pago de los alquileres, con motivo de la pandemia del coronavirus, poca o ninguna solución supone para aquellos que hubieran contado acaso con tal moratoria y que, tras ella, tendrían que pagar todo lo aplazado, con los altísimos precios especulativos que, tan indisculpablemente, se ha ido dejando que la voraz usura arrendaticia —la peor de todas las formas de usura— pudiera subir los alquileres, con tanto daño y perjuicio para primordialísimas necesidades sociales, económicas y familiares. Y siguiendo, por supuesto, sometidos los afectados por tal saqueo especulativo a tanto como, además, se ha puesto en su contra, por acción o por omisión: precariedad, coacciones, inseguridad jurídica, en lo que la seguridad jurídica más necesaria es, desahucios y desalojos forzosos (de los que entre los judiciales y los extrajudiciales se producen varios centenares cada día en este país), destrozo psíquico y físico y quebranto de la salud de las víctimas de todo lo cual, frecuentes suicidios por estas causas, etc.

¿Y “compensaciones” a los especuladores por esas moratorias, o algún ocasional aplazamiento de pago a dichas víctimas para que, para estas, poco o nada supone?... ¡Qué escándalo más grande, tales “compensaciones”!... Escandalosas, en verdad, se hagan como se hagan... Resultando que, con las mismas, mientras el azote del coronavirus hunde todo lo que hunde, a la usura arrendaticia y a sus exorbitancias y abusos de todo tipo se les engordan y mejoran su rapaz y leonino lucro, sus saqueos y desmanes de todo jaez... ¡Qué inmenso y qué descaradísimo escándalo, ciertamente!

Y el hacinamiento habitacional (es decir, antihabitacional) y la grave incidencia en él de la pandemia vírica que se sufre y de ese hacinamiento en esta y en su extensión y transmisión... En efecto: la desatada y ladronica carestía que se ha hecho, por acción o por omisión (conviene esto reiterarlo), que se impusiera tan tiránicamente en la vivienda y en los alquileres ha conducido

al hacinamiento, de suyo tan antihumano e injusto en todo caso, dificulta y aún impide el tratamiento de los infectados por el virus, así como las cuarentenas de observación preventiva y, desde luego, fomenta e incrementa la extensión de los contagios.

Muy contrariamente a haber incurrido en provocar (y de nuevo repitiéndolo tanto por acciones como por omisiones) semejantes calamitosas situaciones, aquí puestas de relieve insistentemente denunciadas por innumerables y muy responsablemente preocupados conductos, no es ya solo que haya que reprochar que no se haya tomado, hace ya mucho tiempo, las necesarias medidas drásticas para reducir legalmente, de manera muy sustancial y con carácter general, los precios de los alquileres y la especulación inmobiliaria y restableciendo, reforzando y mejorando la estabilidad y los derechos, defensas y garantías habitacionales, sino que ante todo hay que lamentar máximamente dichas acciones y omisiones generadoras de todas esas situaciones de tanta gravedad.

Siendo muy cierto que dar posibles moratorias en el pago de algunos de los alquileres ya contratados, o que se contraten, por medio de unos denominados “microcréditos” a los inquilinos y establecer algún aplazamiento en los desalojos forzosos y desahucios y en las subidas de rentas chantajistas, tan habituales, no evitará en modo alguno el pago íntegro y total, en definitiva, y aunque sean de “interés cero” esos microcréditos, de las tan abusivas rentas que la especulación y la usura arrendaticia vienen imponiendo y provocará que tras ese posible aplazamiento de los desahucios estos se acumulen, entre los pospuestos, que ya no tendrán aplazamiento, y los nuevos que vengan luego, a impulsos de todo el cúmulo de draconianas o arbitrarias acciones de que se usa al desahuciar. ✍

Alguna posible pequeña moratoria, o un cierto aplazamiento, en el pago de los alquileres, con motivo de la pandemia del coronavirus, poca o ninguna solución supone para aquellos que hubieran contado acaso con tal moratoria y que, tras ella, tendrían que pagar todo lo aplazado, con los altísimos precios especulativos

a que haya venido siendo cada vez más frecuente el tener que recurrir a compartir viviendas, incluso reducidas habitaciones, forzados por el robo, desgraciadamente legalizado, de esa carestía y demás draconianas condiciones que en la necesidad de un alojamiento en los sombríos tiempos hodiernos se están padeciendo. Y, naturalmente, ese hacina-

Cuarentena en La Barra Dulce



La pastelería



Ana Blanco
y Samuel Serrano

Todo nació desde la Asociación de Cocineros y Reposteros de la Comunidad de Madrid (ACYRE). Se propuso a los asociados integrarse en la plataforma #food4heroes, cuyo propósito es cocinar para los profesionales del sistema sanitario de los hospitales que nos están cuidando en estos momentos tan complicados. Esta iniciativa se puede mantener gracias a la colaboración de una red de empresas que nos proporcionan alimentos que elaboramos y posteriormente son distribuidos por hospitales de la Comunidad a través de los voluntarios de correos. El propósito era dar una pequeña muestra de nuestro apo-

yo a todas las personas que nos están protegiendo, cuidar, en la medida de nuestras posibilidades, a los cuidadores.

A través de nuestros clientes y amigos nos empezaron a llegar demandas de alimentos tanto de comedores sociales como de asociaciones de voluntarios que son más conscientes de las dificultades por las que están pasando personas que apenas tienen recursos. Nuestro reconocimiento al Comedor San José del Puente de Vallecas, a la Asociación Plaza Solidaria y Los Dragones de Lavapiés, que de manera incansable tratan de que nadie se sienta olvidado.

La Barra Dulce nació a finales de septiembre de 2018. Desde el inicio nuestro objetivo es que todo el mundo sea bienvenido,

manteniendo un fuerte vínculo con el barrio. Este es el motivo por el que seguimos coordinándonos con nuestra familia de ACYRE, nuestros proveedores y los amigos que de un modo totalmente desinteresado hacen lo posible para que superemos esta situación estableciendo redes solidarias.

Aunque a día de hoy solo nos centramos en la dureza de la situación y en lograr salir de ella, lo que nos da esperanza es la cantidad de contactos que hemos establecido y comprobar lo volcados que estamos en colaborar para que nadie se sienta aislado. Así que desde La Barra Dulce solo nos queda desear que podamos tener un dulce reencuentro con nuestros conocidos y esta nueva familia que estamos formando. 🍪



“Decirte que está siendo difícil no tiene sentido”



Liena Cid

Si tuviera que escribirle una carta a mi padre, sobre cómo están siendo estos días de confinamiento con Marcos y Pablo, sé que empezaría con esta oración. Mi padre se marchó en los últimos vuelos que salieron para Cuba antes de que cerraran el espacio aéreo. El aeropuerto de Madrid era un escenario apocalíptico: lleno de policías en cada esquina. Tuve que repetir una y otra vez: “No puede facturar solo, es cardíopata”.

Los días son complicados de un modo que se hace imposible alcanzar a describirlos. No soy capaz de, en medio de tantas emociones contradictorias, convocadas a bailar juntas en la misma fiesta, activar una mirada narrativa de la situación. Marcos está feliz de estar en casa. No se acuerda del colegio, ni de la calle. No echa en falta ese cotidiano plagado de dificultades para él. Yo me siento feliz de verle tan a gusto. Sin embargo, es inevitable que me asalte la angustia ante la confirmación de que, en efecto, su supervivencia en el mundo exterior es una carrera de obstáculos.

Marcos se levanta siempre con una sonrisa. Hace un par de noches fue a mi cama durante la madrugada. Yo estaba tan dormida que ni advertí su presencia. Cuando la luz del sol comenzó a entrar por la ventana, sentí algo moverse a mi lado y abrí los ojos. Ante mí, el niño más hermoso del universo me dijo: “Te quiero mucho, mamá”. Siempre retengo las sensaciones agradables junto a él, porque sé que luego vendrán otras que no lo serán.

El segundo tramo es el desayuno. Este es el momento en que comienzo a ser consciente de que está a punto de acabarse esa mínima parcela de tregua que existe entre nosotros. En cuanto le ponga el yogur, me encamino con pasos ceremoniosos a vestirme y a prepararme para la batalla: ¡EL COLE EN CASA!

Agenda en mano (suelo utilizar una pizarra blanca que se pinta con rotuladores), repaso la rutina de la mañana. Él repite: lengua (2 páginas), mates (2 páginas), trazar (1 página)... Y cuando parece que se va a dirigir hacia la mesa, comienza a decir que no quiere, que no hay cole en casa, que yo no mando. En algún momento, parece convencerse de que no hay escapatoria y te suelta de golpe: “¿Ahora qué toca?”. Ya sabes que has logrado ganar diez minutos de reloj para hacer la primera tarea.

Primera página de lengua, bien. Segunda... ¡Otra vez vuelta al principio! “No quiero. No te quiero a ti, quiero a otra mamá”. Yo solo pienso: “¿Y ahora qué hago?”. En mi mente, corro del pasillo del pánico al de la calma. Quizás deba moverme



a la sala de actividades de alto riesgo. ¿Estoy en Jumanji o en Indiana Jones? Toda esta actividad mental es sin que se me mueva un pelo de una pestaña. En los últimos días he optado por quedarme muda. Cuando deja de llorar, repito en plan automática: “Marcos, la agenda: ¿qué tenemos que hacer ahora?”. Él replica: “¡Tú no hablas, solo hablo yo!”. Entonces se calla a la espera de que le responda algo. Si no lo hago, me dice a lágrima viva: “¡Habla, no te calles!”. Llegados a este punto, ambos sabemos que entramos en el camino de vuelta a la tregua.

Entre mis últimos aprendizajes, atesoro el de la manera en que nos enfrentamos a los imprevistos. Los seres humanos vivimos en un entorno cambiante, incier-

to. Podemos intentar predecir de alguna manera algunas situaciones, como rutinas, por ejemplo. Pero el elemento sorpresa siempre está presente. Nuestro cerebro se ha adaptado evolutivamente para gestionar esta incertidumbre del entorno.

La cuestión es la manera en la que nos enfrentamos a esta condición incierta de la existencia humana. No es lo mismo afrontarla desde el miedo que desde la curiosidad.

Vivir la incertidumbre ante nuestro Destino con una actitud de miedo o, por el contrario, con curiosidad marca la diferencia entre ser una persona conformista, que teje a su alrededor relaciones tóxicas en su afán por encontrar seguridad en su entorno; o, en el lado opuesto, alguien transformador y creativo.

Antes de nacer Marcos, para mí, los días y las horas eran una amenaza constante. Vivía atrapada por un miedo atroz a equivocarme, a fracasar. Cuando él nació, no me quedó otra que tomarme la vida como esa burbuja frágil e incierta que debía cotillear a fondo, consciente de que lo mismo abres una puerta hacia la luz que otra hacia la oscuridad. Este cambio en mi actitud me ha permitido experimentar que siempre que atraviesas una puerta, al otro lado, hay múltiples salidas.

“Pero si estuvieras aquí, a estas alturas te habría dado un infarto. Solías entregarte con pasión a las ocurrencias de Marcos. Pero también sé de lo mal que llevabas su rigidez, de la angustia que te provocaba ver lo complicado que se hacía sacarle de esos estados de rabia y dolor ante algo que no podía expresar. Porque lo difícil de verdad es comprender que lo hace a pesar de sí mismo. Así que te extrañamos; pero, al mismo tiempo, me alegro de que no estés encerrado con nosotros en esta casa durante las cuatro semanas que llevamos ya”.

Mi carta para mi papá terminaría así. ✍️

Mehy, un enigma de Seti I



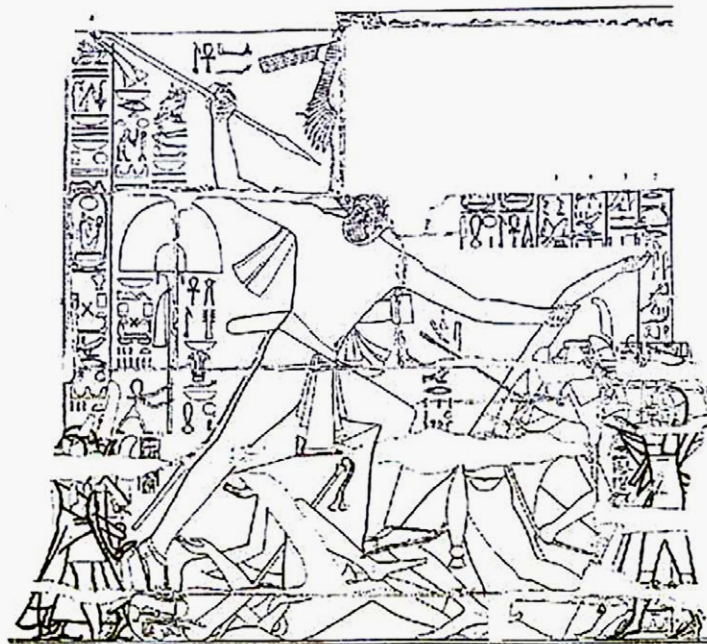
Francisco José
Garrido

Hay una figura representada en el muro exterior norte del templo de Amón en Karnak, que tuvo la suerte de no desaparecer durante el mandato de Ramsés II. Esta imagen de Mehy, *el organizador del grupo y portador del abanico*, entre otros títulos que portaba durante el mandato de Seti I, nos muestra la figura de un militar muy cercano al faraón, tanto como Paramessu lo había estado de Horemheb.

¿Qué queremos decir con esto? Es sencillo, la dinastía XIX se inicia con un faraón llegado al poder desde el plano militar y el cual designa a su sucesor no por consanguinidad, sino por méritos militares. Así, tras el período en que Horemheb fue faraón de Egipto, llegó al poder Paramessu, un general cercano al faraón que había demostrado su valía como soldado y como consejero.

Entronado como Ramsés I, no pudo más que elegir a su hijo Seti para sucederle, no solo por los títulos que su hijo poseía ya durante el mandato de Horemheb, sino porque gobernó apenas unos meses. Tras poco más de un año en el trono, falleció Ramsés I, y su hijo se hizo con el trono gracias a todos los títulos que tuvo la suerte de recoger durante el mandato de los dos faraones anteriores, sin dejar que su padre eligiera otro sucesor.

Por este motivo, el príncipe Ramsés II, viendo que había una figura militar importante y cercana a su padre, tratara de eliminarle para no perder su posible ascenso al trono, situación que, vistos los precedentes, era muy posible. Es por este motivo por el que la mayoría de representaciones de Mehy desaparecieron o fueron alteradas para representar



 Mehy

al joven príncipe acompañando a su padre en la batalla, en lugar de Mehy.

Como indicamos al comienzo, la figura de Mehy puede observarse en el muro norte exterior de la sala hipóstila del templo de Amón en Karnak, acompañando al faraón Seti en combate contra sus enemigos libios y asiáticos. Esta posición de privilegio, sumado al título de *comandante de la tropa*, nos lleva a pensar que este personaje poseía un lugar eminente en la corte, y que Seti lo grabase tan cercano a él hace suponer que podía pensar en Mehy como su sucesor.

La figura de Mehy, del que tenemos constancia de que participó en las dos primeras campañas militares de Seti I, desaparece tras estas, y ya no sabremos más de su persona. Es más, no se le representa ni nombra en la tercera campaña, por lo que intuimos que se le aplicó la *damnatio memoriae*, proceso que consistía en borrar todo rastro escrito o fi-

gurado de una persona y que fue aplicado por ejemplo anteriormente a Akhenaton, el faraón hereje, para borrar todo rastro suyo de la historia.

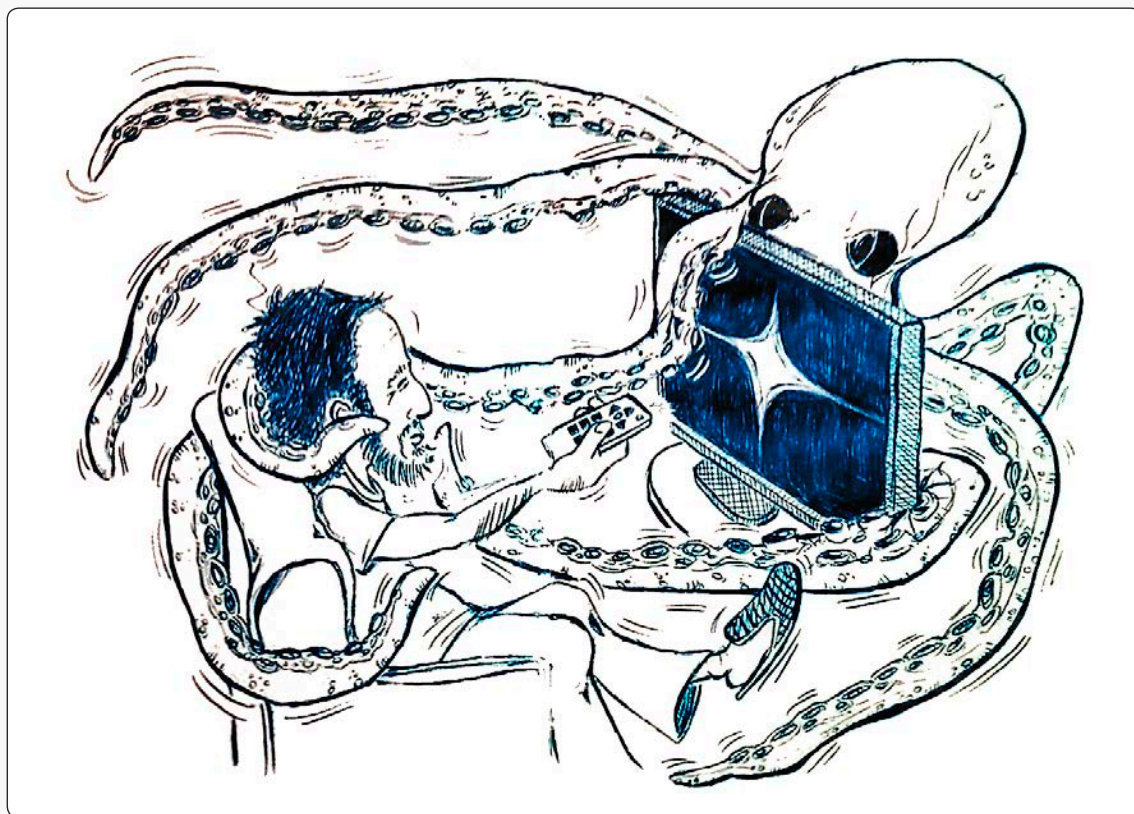
Pese a los intentos de Ramsés por reemplazar a esta figura y tratar de hacerla desaparecer, aún conservamos algunos restos de relieves y poemas en los que se le nombra. En la imagen que pueden observar, vemos al faraón Seti I a punto de atacar con su lanza a un enemigo y escoltado por dos figuras. Sabemos que la figura de la derecha representaba a un arquero, Mehy, al que posteriormente se borró con yeso la inscripción que tenía en la parte superior para añadir un abanico.

Pese a todo, el príncipe Ramsés consiguió su objetivo y alcanzó el poder, previo paso de una coregencia de cinco años con su padre Seti I para garantizar su estabilidad en el trono, dejando en las sombras de la historia a este enigmático personaje. 

Viñeta



Marcos García Sandberg



Reseñas



Se abre la segunda edición del programa Residencias de la Academia de Cine

El Ayuntamiento de Madrid, junto a la Academia de Cine, va a aumentar el número de alumnos que puedan optar al programa Residencias de la Academia de Cine, por el que se dota a cineastas emergentes o profesionales como directores, guionistas o productores, nacionales o extranjeros, de los medios y ayudas necesarias para el desarrollo de pro-

yectos audiovisuales relacionados con la capital española. La convocatoria de esta segunda edición de Residencias de la Academia de Cine se abrirá el próximo 27 de abril, fecha en la que se harán públicas las bases, y los 20 proyectos seleccionados (15 en la anterior edición) se anunciarán antes del 31 de julio. Dada la naturaleza de las dos

entidades que impulsan este programa, se dará prioridad a los proyectos relacionados con la ciudad de Madrid y habrá ventajas de acceso al programa para los académicos. El programa se dirige a personas físicas mayores de edad que presenten proyectos audiovisuales de largometraje o series de ficción y documental, en acción real o animación.

Se habilita un hotel para alojar a personas sin hogar con síntomas leves de COVID-19

El Ayuntamiento de Madrid, en colaboración con la Comunidad de Madrid y Cruz Roja, ha habilitado un hotel para alojar a 120 personas sin hogar y familias en exclusión residencial que presenten síntomas leves de contagio por COVID-19 dentro de su Plan de Emergencia para Personas sin Hogar.

Este nuevo dispositivo, que comenzó a funcionar desde el 17 de abril, y está gestionado por Cruz Roja Española, tiene como objetivo facilitar a las personas sin hogar y en riesgo de exclusión un lugar donde pasar la convalecencia de la enfermedad y realizar el aislamiento necesario



para evitar nuevos contagios. Junto a Cruz Roja Española, el dispositivo está gestionado por un equipo multidisciplinar configurado por trabajadores sociales y media-


dores, psicólogos y un equipo sanitario especializado en la atención a personas en situación de extrema vulnerabilidad, así como personal voluntario.

El Ayuntamiento pone en marcha 'CONECTADOS', encuentros digitales semanales con técnicos municipales

El Ayuntamiento de Madrid puso en marcha, desde el día 15 de marzo, "CONECTADOS", un videochat semanal atendido por técnicos municipales en el que los ciudadanos podrán formular preguntas en directo sobre la pandemia del coronavirus y sus efectos o las podrán enviar a través del buzón madrid-

salealbalcon@madrid.es para que el experto las responda. Este espacio de encuentro digital, que se alojará en la plataforma de participación ciudadana Decide Madrid, se concibe para acercar y conectar a los vecinos con el Ayuntamiento mediante un diálogo en vivo de una hora de duración. Cada semana, un

técnico municipal, experto en alguno de los ámbitos de actuación para frenar el virus, explicará en directo su experiencia en la prestación de sus servicios y contestará a las dudas e inquietudes de la ciudadanía. "CONECTADOS" se podrá seguir en directo en la web: <https://decide.madrid.es/conectados>




INFORMACIÓN PARA PERSONAS CON NECESIDADES DISTRITO CENTRO


Nuestros Centros de Servicios Sociales te siguen atendiendo.
Si te encuentras en las siguientes situaciones llámanos

- ❖ Mayores solos sin red familiar
- ❖ Situaciones de vulnerabilidad
- ❖ Situaciones de necesidad económica
- ❖ Cobertura de necesidades básicas
- ❖ Desprotección de menores y mayores

Para un mejor funcionamiento del Sistema y poder atender de una manera más eficaz rogamos que todas las llamadas se canalicen a través del


010

Desde este servicio se llevará a cabo el mismo seguimiento


distrito
centro

MADRID

#QuédateEnCasa #GraciasMadrid

¡Todo saldrá bien!

Las fregonas que saludan después de los aplausos desde los balcones de Lavapiés



Los vecinos de la calle Amparo ya no solo aplauden a las 20:00. Después de aplaudir, hacen un gesto simbólico: los vecinos que se asoman a lo largo de los 400 metros de esta calle salen a sus balcones con fregonas y escobas y hacen, al aire, el gesto de limpiar. Este gesto, que nació como forma

de saludo entre dos vecinos, se ha convertido en una de las respuestas de la ciudadanía durante el confinamiento para frenar la pandemia de contagios por coronavirus. El ritual va creciendo día a día en Amparo y se extiende a algunas calles aledañas hasta convertirse en un fenómeno vecinal que han llamado

la **Fregonada de Lavapiés**. Cada día los vecinos del barrio airean sus fregonas o escobas. Una propuesta divertida que hacen extensible al resto de la ciudad porque, además de generar buen ambiente y llenar de puntos de color las calles, crean una mayor empatía y camaradería entre los vecinos.

Los autónomos madrileños pueden solicitar desde el 17 de abril la ayuda para sufragar cuotas de la Seguridad Social de marzo y abril

Los autónomos de la Comunidad de Madrid afectados por la crisis del coronavirus podrán solicitar desde el 17 de abril la ayuda para sufragar cuotas de la Seguridad Social de los meses de marzo y abril. Beneficiará en torno a 80.000 autónomos de la región. Esta iniciativa del Ejecutivo regional

supone una inyección directa de liquidez que los autónomos podrán utilizar para cubrir los gastos más urgentes para mantener su actividad. De esta ayuda, que tendrá un importe de 534,5 euros, se podrán beneficiar los autónomos con o sin empleados a su cargo, incluidos autónomos industriales, socios de

cooperativas, de sociedades laborales y de sociedades mercantiles, que estén dados de alta en el Régimen Especial de la Seguridad Social de Trabajadores por Cuenta Propia o Autónomos (RETA) o en una mutua de previsión social y que desarrollen su actividad en la región.

Los comerciantes del Rastro no abonarán la tasa de ocupación de dominio público durante las restricciones por COVID-19

El Ayuntamiento ha decidido suspender la tasa de ocupación del dominio público a los puestos del Rastro durante el tiempo que no desarrollen su actividad comercial y como apoyo a comerciantes y hosteleros. Esta medida se materiali-

zará descontando del importe de la matrícula anual de los puestos el tiempo que no se ha podido instalar el Rastro. No procederá la liquidación del hecho imponible que grava la ocupación de la vía pública desde el

pasado 12 de marzo hasta que las medidas de contención de la COVID-19 lo permitan. El funcionamiento del Rastro se ha visto interrumpido desde el 12 de marzo por primera vez en su historia.

Centros de mayores

Las asistentes sociales responsables de los centros de mayores de Embajadores (perteneciente a la Comunidad de Madrid) y otros 4 centros responsabilidad del Ayuntamiento (Antón Martín, Dos Amigos, San Francisco y Benito Martín Lozano) tomaron la iniciativa de crear grupos de WhatsApp para mantener el contacto con sus voluntarios y estar atentos a los problemas que pudieran surgir. Sobre las 10 h se dan los buenos



días, se hacen propuestas de actividades, juegos, libros, teatro online..., siempre buscando algo en lo que se pueda participar, haciendo el día más entretenido y buscando una sonrisa. Cada voluntario se encarga de hacerlo llegar a su grupo de traba-

jo. Son aproximadamente treinta grupos. Los últimos contactos son sobre las 22 h, deseando un feliz descanso. Una gran idea, pues hay mucha gente mayor sola. Agradecemos a todos estos trabajadores su dedicación constante.

Recursos activos distrito Centro

Desde el Proyecto de Intervención Social Comunitaria del distrito Centro se ha creado un **espacio virtual de información** a modo de **banco recursos activos** dirigidos mayoritariamente a la población del **distrito Centro**, que se puede consultar en la siguiente dirección:

<http://recursosactivos.dnsalias.com>

En él podemos encontrar **información de servicios públicos o privados de carácter gratuito**, que están dando respuesta a las diversas necesidades sociales que están surgiendo en este escenario de crisis sanitaria en que nos encontramos. Además, se puede filtrar la información de los distintos recursos según barrio o categoría.

Este banco de recursos virtual tiene un **carácter dinámico**, es decir, **su información se va actualizando** de manera continua y según las últimas

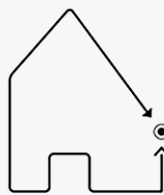


modificaciones de cada recurso o servicio, por lo que si formáis parte de una entidad u organización que esté prestando sus servicios en el distrito Centro y queréis que aparezca la información de vuestro recurso, o si encontráis información sobre el recurso o entidad en la que tra-

bajáis y esa información ha variado o lo va a hacer próximamente, por favor, **escribe** un correo electrónico a cccreina@madrid.es o eefeministacentro@madrid.es o ponte en contacto con nosotros desde el apartado "Contacto", que podrás encontrar en la web.

El Ayuntamiento de Madrid presenta la iniciativa 'Volveremos si tú vuelves'

Se presentó a las asociaciones de comerciantes, hosteleros y hoteleros de la ciudad la iniciativa "Volveremos si tú vuelves" (volveremossitu-vuelves.com), con la que se anima a todos los ciudadanos a incluir en nuestros planes de futuro al pequeño comercio. Este proyecto pretende que, cuando esta situación acabe, no nos olvidemos de nuestros mercados, la tienda de la esquina, el bar de enfrente, el restaurante de siempre, las zonas comerciales del centro, nuestros diseñadores y artesanos, el centro de belleza del ba-



VOLVEREMOS SI TÚ VUELVES

rrio, ni de la terraza del hotel o del bar del centro, ya que todos tendremos que luchar juntos y aportar cada uno nuestro granito de arena comprando en el comercio del barrio.

A través de esta iniciativa, cuyo principal activo es volveremossitu-vuelves.com, se busca dar visibilidad a todos los establecimientos del sector comercial, hostelero y de servicios que integran el sector comercial de la ciudad, que ofrecerán bonos, descuentos y propuestas con la intención de que los madrileños, de cara a la vuelta a la normalidad, hagan sus planes en la capital, fomentando el consumo y la vida de barrio.

Qué hacer con los residuos

¿Qué hay que hacer con los residuos en el domicilio?

- Lavar la ropa de cama, toallas, etc., de las personas enfermas con jabones o detergentes habituales a 60°-70° y dejar que se seque completamente. Esta ropa deberá colocarse en una bolsa con cierre hermético y cerrarse antes de sacarse de la habitación.
- La bolsa con los residuos podrá descartarse con el resto de los residuos domésticos siempre que estén introducidos en una bolsa cerrada herméticamente.
- Los cubiertos, vasos, platos y demás utensilios reutilizables se lavarán con agua caliente y jabón o preferiblemente en el lavavajillas.
- Tras el contacto con los residuos siempre se deberá realizar higiene de manos.

¿Cómo hay que limpiar las superficies de la vivienda?

- Las superficies que se tocan con frecuencia (mesitas de noche, muebles del dormitorio), las superficies de baño y el inodoro deberán ser limpiadas con material desechable y desinfectadas diariamente con un desinfectante doméstico que contenga lejía (1 parte de lejía y 99 partes de agua), preparado el mismo día que se va a utilizar.
- La persona encargada de la limpieza deberá protegerse con mascarilla y guantes.
- Tras realizar la limpieza se deberá realizar higiene de manos.

CORONAVIRUS Y RESIDUOS DOMÉSTICOS



HOGARES CON POSITIVOS Y/O CUARENTENA POR CORONAVIRUS

UTILIZA 3 BOLSAS



El material desechable de la persona enferma y sus cuidadores y todos los demás residuos del paciente:

DEPOSITÁLOS EN UNA BOLSA Y CIÉRRALA BIEN (BOLSA 1)
(Dentro de la habitación del paciente)



INTRODUCE LA BOLSA 1 JUNTO CON EL MATERIAL DESECHABLE DEL CUIDADOR (GUANTES, MASCARILLAS, ETC) DENTRO DE LA BOLSA 2 Y CIÉRRALA BIEN
(Dentro de la habitación del paciente, junto a la salida)



INTRODUCE LA BOLSA 2 EN LA BOLSA DEL RESIDUO DEL HOGAR DE LA FRACCIÓN RESTO (BOLSA 3) Y CIÉRRALA BIEN



DEPOSITA LA BOLSA 3 EN EL CONTENEDOR DE TAPA NARANJA (FRACCIÓN RESTO)

LOS DEMÁS CIUDADANOS GUANTES, MASCARILLAS Y PAÑUELOS



- En la calle: En las papeleras
- En el hogar: Contenedor de tapa naranja

Y SIGUE SEPARANDO CON NORMALIDAD :



MADRID

Qué tiene que hacer el cuidador de un paciente en aislamiento preventivo

Se ha de procurar que sea una única persona la que proporcione atención al paciente:

- El paciente llevará una mascarilla quirúrgica mientras el cuidador permanezca cerca de él.
- La persona que realice los cuidados no debe tener factores de riesgo de complicaciones para el covid-19: enfermedades crónicas cardiacas, pulmonares, renales, inmunodepresión, diabetes o embarazo.
- Deberá extremar las medidas de precaución cada vez que entre en contacto con el caso o con sus fluidos (sangre, heces, orina, vómitos, saliva...) para lo cual deberá llevar idealmente:
 - Mascarilla quirúrgica. No hay que tocar ni manipular la mascarilla mientras se lleve puesta. Si se moja o se mancha de secreciones, se cambiará de inmediato. Se desechará después de su uso en un contenedor de residuos con tapa y se realizará higiene de manos.

■ Guantes desechables. Se utilizarán para cualquier contacto con las secreciones del enfermo y tras su uso se desecharán y se lavará inmediatamente las manos.

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO EN CASOS LEVES DE COVID-19



MADRID

PERSONA CUIDADORA



Guantes para cualquier contacto con secreciones.



Utilice mascarilla cuando compartan espacio.



Lávase las manos si entra en contacto, aunque haya usado guantes.



La persona cuidadora **no debe tener factores de riesgo de complicaciones**, y debe realizar autovigilancia de los síntomas.

Si algún conviviente o cuidador presenta síntomas no acuda a un centro sanitario y llame al teléfono habilitado (900 102 112)

¿Qué hay que hacer si usted está en aislamiento preventivo?

- Deberá permanecer en una habitación de uso individual, o en caso de que esto no sea posible, en un lugar en el que se pueda garantizar una distancia mínima de 2 metros con el resto de los convivientes.
 - La puerta de la habitación deberá permanecer cerrada. En caso de que sea imprescindible ir a las zonas comunes del domicilio deberá utilizar mascarilla y realizar higiene de las manos al salir de la habitación. Se mantendrán bien ventiladas las zonas comunes.
 - La habitación deberá tener una ventilación adecuada directa a la calle. No deben existir corrientes forzadas de aire provenientes de sistema de calor o refrigeración.
 - Deberá disponer de un baño de uso exclusivo, en su defecto, deberá ser limpiado con lejía doméstica tras cada uso que haga el paciente.
 - Debe lavarse las manos con frecuencia con agua y jabón, especialmente después de toser o estornudar o manipular pañuelos que haya usado para cubrirse al toser. También puede utilizar soluciones hidroalcohólicas si las tuviera disponibles.
 - Sería importante que pudiese disponer de un móvil para comunicarse con os familiares, sin necesidad de salir de la habitación.
 - En el interior de la habitación deberá colocarse un cubo de basura con tapa de apertura de pedal, y en su interior una bolsa de plástico que cierre herméticamente para los residuos.
 - Se recomienda disponer de utensilios de aseo uso individual y productos para la higiene de manos como jabón o solución hidroalcohólica.
 - Las toallas deberán cambiarse periódicamente siempre siempre que se encuentren húmedas.
 - En caso de una madre lactante, deberá llevar una mascarilla cuando esté cerca de su bebé y realizar una cuidadosa higiene de manos antes del contacto cercano con el bebé.
- Gracias.



MADRID

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO EN CASOS LEVES DE COVID-19 MADRID

LUGAR DE AISLAMIENTO
(Debe disponer de teléfono en la habitación)

- Quédate en casa**, evita salir de la habitación, manteniéndola ventilada y con la puerta cerrada.
- Evita distancias menores de 2 metros** de los convivientes.
- Utilice su propio baño**; si lo comparte, debe desinfectarse antes de que lo usen otros.
- Tenga en la habitación productos de higiene de manos**.
- Evite visitas a domicilio**.
- Tenga un cubo de basura** de pedal en la habitación.

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO EN CASOS LEVES DE COVID-19 MADRID

PREVENIR EL CONTAGIO

- Tápese** al toser y estornudar con un pañuelo de papel.
- Tire los pañuelos** en la **papelera**.
- Lávese las manos** con agua y jabón.
- No comparta utensilios** personales como toallas, vasos, cubiertos y cepillos de dientes.
- Póngase la mascarilla** si sale a espacios comunes o entra alguien en la habitación, y lávese las manos al salir.

Los productos de desecho deben tirarse en la bolsa de plástico colocada dentro del cubo de basura. Anúdela bien antes de tirarla

RECOMENDACIONES PARA EL AISLAMIENTO DOMICILIARIO EN CASOS LEVES DE COVID-19 MADRID

LIMPIEZA

- Limpie a diario las superficies** que se tocan a menudo, baño e inodoro con bayetas desechables y lejía (1 parte de lejía al 5% por 99 de agua). **Lávase las manos al terminar**.
- Use lavavajillas** o fríegue con agua caliente.
- No sacudir la ropa**, **meterla en bolsa hermética**. **Lavarse siempre las manos** después de tocar la ropa.
- Lave la ropa a 60-90°** y séquela bien.



El Consejo de Administración de la empresa pública ha aprobado medidas de apoyo económico a usuarios, empresas e instalaciones temporales

Canal de Isabel II aplicará bonificaciones en la factura a empresas y particulares afectados por el COVID-19

- Los afectados por ERTE verán reducida su factura de agua en casi un 80 % mientras dure su situación de desempleo
- Las instalaciones dedicadas temporalmente a uso sanitario o funerario no tendrán que abonar ninguna cantidad por el agua
- Las empresas e industrias que hayan visto reducida su actividad no abonarán la cuota fija y tendrán bonificaciones durante un año

31 MARZO 2020

El Consejo de Administración de Canal de Isabel II ha aprobado una propuesta de modificación en la orden de tarifas de Canal de Isabel II con el objetivo de apoyar a empresas, industrias y particulares que se han visto afectados por el COVID-19.

Así, la empresa pública ha propuesto tres bonificaciones extraordinarias de las que podrán beneficiarse empresas e industrias afectadas por una reducción significativa de su actividad en el marco del estado de alarma, usuarios afectados por un expediente de regulación temporal de empleo y aquellas instalaciones que extraordinariamente se han habilitado para usos sanitarios o funerarios.

La primera de las bonificaciones aplica a **suministros destinados a usos comerciales e industriales afectados por una reducción significativa de su actividad** por la situación de estado de alarma. En este caso, se bonificará íntegramente la parte fija de la tarifa (cuota de servicio) desde la fecha de entrada en vigor del estado de alarma hasta que éste permanezca vigente: es decir, sólo abonarán el consumo efectivo realizado durante el periodo, sin cuotas fijas.

Además, durante los seis meses siguientes a la finalización del estado de alarma, recibirán una bonificación del 50 % en la cuota fija, y tras este periodo, tendrán otros seis meses con un 25 % de bonificación en el mismo concepto.

La segunda bonificación aplica a **usuarios domésticos afectados por expedientes de regulación temporal de empleo** motivados por la situación de alarma, siempre que no perciban más complementos salariales que la prestación por desempleo.

En este caso, estos usuarios podrán acogerse mientras dure su ERTE a la tarifa social, por la cual se bonifica el 100 % de la parte variable de la factura hasta un consumo de 25 metros cúbicos al bimestre (consumo promedio para una familia de 4 personas), y el 50% de la cuota fija. Esto supone una reducción aproximada del 79 % en los recibos del agua, pasando de pagar por un consumo de 25 metros cúbicos al bimestre unos 41 euros a pagar menos de 9.

Por último, todas aquellas **instalaciones que la Administración Pública haya habilitado temporalmente para usos sanitarios o funerarios** durante la gestión de la crisis sanitaria causada por el COVID-19

estarán exentos de abonar tanto la cuota fija como la variable de sus recibos de agua mientras estén dedicados a estos usos.

Una vez estén aprobadas por la Comunidad de Madrid, todas estas bonificaciones podrán tramitarse a través de la Oficina Virtual de Canal de Isabel II.

La tarifa de agua en la Comunidad de Madrid lleva congelada desde 2016, de modo que 2020 será el quinto año consecutivo sin subidas en el precio del agua en la Comunidad de Madrid. Además, actualmente unas 250.000 personas se benefician de las bonificaciones ya existentes en la tarifa de agua: por exención social, por vivienda o familia numerosa y por percepción de pensiones de viudedad inferiores a 14.000 euros anuales. Todas estas bonificaciones continúan activas y disponibles para sus posibles beneficiarios de Madrid. Además, actualmente unas 250.000 personas se benefician de las bonificaciones ya existentes en la tarifa de agua: por exención social, por vivienda o familia numerosa y por percepción de pensiones de viudedad inferiores a 14.000 euros anuales. Todas estas bonificaciones continúan activas y disponibles para sus posibles beneficiarios.



SUBSIDIO EXTRAORDINARIO

TRABAJADORAS DEL HOGAR Y CUIDADOS

CORONAVIRUS RD LEY 11/2020



¿QUIÉN PUEDE PEDIRLO?

Tendrán derecho a este subsidio, las trabajadoras que **ESTABAN DE ALTA** en la Seguridad Social desde antes del 14 de Marzo de 2020 y **SOLO** en situaciones derivadas de la "Crisis del Coronavirus

¿CÓMO SE DEMUESTRA?

- En el caso de suspensión total o parcial de servicios, con una **DECLARACIÓN RESPONSABLE DEL EMPLEADOR/A**
- En caso de despido o desistimiento, con una **CARTA DE DESPIDO O DE DESISTIMIENTO** o documento de **BAJA EN LA SEGURIDAD SOCIAL**



REQUISITOS

A consecuencia de la Crisis del Coronavirus tienes que haber sufrido una de estas situaciones a partir del 14/03/20:

- Una reducción de los días u horas de trabajo
- Una suspensión total del contrato
- Un despido



¿CUÁNDO Y DÓNDE SE PRESENTA?

Todavía no se han publicado desde el SEPE las instrucciones para gestionar las prestaciones. Os iremos actualizando la información al respecto.

Qué puedes hacer si no tienes tarjeta sanitaria...

Llama por teléfono al centro de salud más cercano para que te den de alta en el sistema. Si no consigues contactar, este es el número de contacto para el COVID en Madrid: 900 102 112

Te darán de **alta de forma telefónica**. Pide a la persona que te da alta que lo haga incluyendo las recetas. Tienes derecho según las leyes de salud pública

Si tienes síntomas graves de COVID-19, te dirán que te acerques al centro de salud o irán a tu casa.

Si tienes cualquier otro problema de salud, habrá una persona del centro de salud que te llamará para ver qué necesitas.

Si tienes problemas con las recetas, díselo a la persona que te llame para hacer seguimiento (tu médica, tu enfermera).

Si no te dan de alta o no te dan las recetas, escríbenos:

yosi.sanidaduniversal@gmail.com

yosí
sanidad
universal

Colectivo de
AFECTADAS POR EL INSS



MINUTOS EN COMPAÑÍA

Teléfono gratuito de acompañamiento del programa municipal de voluntariado “Voluntari@s por Madrid” y de la entidad Adopta un Abuelo para personas mayores.

919 490 111

Lunes a domingo de 10 a 19 h.

Si eres una persona mayor y te sientes sola, llama a este número y podrás hablar un rato para sentirte mejor:



¡Nuestros voluntarios te están esperando!



VOLUNTARIOS MADRID

voluntariospormadrid.madrid.es



MADRID

BANCO DE ALIMENTOS

BARRIO EMBAJADORES



La situación sanitaria y social está dejando a muchas personas en situaciones de VULNERABILIDAD. SOLIDARÍZATE con tus vecinas y DONA COMIDA.

¿CÓMO?

Cuando hagas tu compra, compra algo más con el importe que desees y déjalo en el **CAJÓN SOLIDARIO**.

LIDL de Ronda de Valencia (de momento)

¿DÓNDE?

Estaremos en comercios de la Calle Valencia y Argumosa, Mercado de Antón Martín y Mercado de San Fernando.

La comida recogida se lleva todos los días a **Dragones de Lavapiés**, donde se reparte a las personas y familias que la necesitan.

INFÓRMATE EN

@cuidadosmadcentro
cuidadosmadcentro.blogspot.com
cuidadosmadcentro@gmail.com

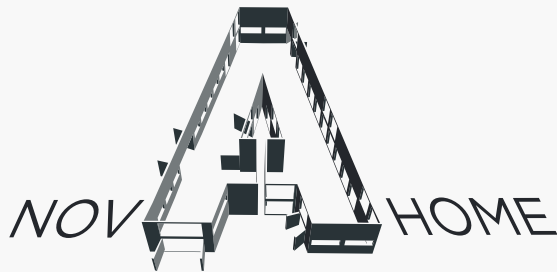
ESTA ES UNA PLAZA



Carta a los comerciantes

Desde Nación Humana Universal queremos agradecer vuestra fidelidad a los comerciantes e instituciones que os anunciáis en nuestra publicación, tan necesaria para sostener un proyecto como el que nos une y que no es otro que el periódico del barrio, Lavapiés-La Latina-Embajadores, siempre a disposición de los vecinos para que puedan expresarse libremente en sus páginas. Pero, sobre todo, esperamos que os encontréis bien y os enviamos toneladas de ánimo y de solidaridad en estos momentos tan duros que estamos viviendo. Confiamos en que, pese a las muchas dificultades que se presentan a causa de esta maldita pandemia, no os rindáis y salgáis adelante, pues sin duda alguna sois parte fundamental del barrio. Seguro que todos juntos, con tesón y paciencia, conseguiremos rehacernos y retomar nuestra vida con más fuerza si cabe.

¡Un abrazo enorme, amigos!



C/ Embajadores, 2 (plaza de Cascorro)
Tels. 616152413 y 917959861
www.novahomesl.com



Lycamobile

www.lycamobile.es

... PRESSTO+PLUS ...
www.pressto.es

C/ Santa Isabel, 6. Tel. 911994657

C/ Tirso de Molina, 12, entrada por Duque de Alba. Tel. 911344202



P E M

www.emprendimientoymicrofinanzas.com



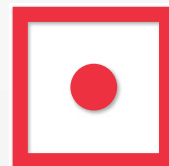
C/ San Carlos, 6 - Tel. 915300467



MADRID



Embajadores 41,
esquina a Sombrerete
Tel. 632565425



redpiso
Servicios Inmobiliarios

C/ Atocha, 27 - Tel. 911921007



C/ Ave María, 50, bajo derecha
Tel. 629538232



C/ San Millán, 4
Tel. 910346490



C/ Humilladero, 30
Tel. 910334778



C/ San Cayetano, 3
Tel. 915275222



C/ Santa Isabel, 5
www.mercadoantonmartin.com
Tel. 913690620

RESTAURANTE
IKRAM



C/ Rodas, 9
Tel. 910823533



Facebook:
@atw.translation
Tel. 619514269



C/ Moratines, 16
Tel. 910513102

Charcutería
Jesús y Toñi



Mercado de la Cebada
Puesto 209
Tel. 913641175



C/ Cañizares, 2



C/ Valencia, 16
Tel. 915393577



C/ Embajadores, 64
www.finocchioristorante.com



Calle San Pedro Mártir, 3
(junto plaza Tirso de Molina)
Tels. 910233742 y 627720417



Tel. 627379870
luzpsicologia@hotmail.es



C/ Sombrería, 7, Local 1
Tel. 616 854 363



C/ Santa Isabel, 17
Tel: 915391284



C/ Toledo 81
Facebook _LupitaPaletaES



Ronda de Toledo, 16
Tel: 915278263



C/ Martín de Vargas, 46



C/ Dos Hermanas, 19
Tel. 910852507



Terapeuta corporal
C/ Dos Hermanas, 14
Tel. 647648908



Plaza de Cascorro, 2
Tel. 914293679



C/ Juanelo, 18, 3º A
Tel: 699346121



C/ Santa Isabel, 17



Plaza del Campillo
del Mundo Nuevo, 1



El Mercado de la Cebada PERMANECE ABIERTO pero CON NUEVO HORARIO para comercio y p rking.

Y recuerda que tenemos SERVICIO A DOMICILIO

- Nuestro **NUEVO HORARIO** de mercado es:
LUNES A JUEVES: 08:30 a 15:00
VIERNES: 9:00 a 14:00 y 17:00 a 20:30
SÁBADO 9:00 a 15:00
- El Servicio de Entrega a Domicilio se realizará sólo por la mañana
- EL HORARIO del PARKING es de:
Lunes a sábados (excepto viernes) de 06:00 a 17:00 horas.
Viernes de 06:00 a 22:00
Domingo cerrado

#Yomequedoencasa



Consulta nuestra web, puedes hacer tus pedidos en muchos comercios sin desplazarte de tu casa. El Mercado de la Cebada se compromete con el servicio a la ciudad de Madrid.

Mantenemos nuestro mercado abierto.

Entrega a domicilio en la mayoría de nuestros comercios.

Pedidos a través de nuestros teléfonos o mail.

www.mercadodelacebada.com

Teléfono: 913666966 oficinas.

Hemos creado un servicio de reparto a domicilio por la zona. Se pueden realizar los pedidos a través del whatsapp:



699260906

mercado antón martín



Comunidad
de Madrid

Estamos abiertos

Os recordamos que en el Mercado de Antón Martín seguimos abiertos para garantizar el abastecimiento a particulares y empresas. Nuestros puestos están abiertos de lunes a sábado, 09:00 a 15:00 horas, para atender del mejor modo a nuestros clientes y ofrecerles unos productos de la máxima calidad.

Para facilitarles sus compras pueden realizarlas en diferentes modalidades: presenciales, para quienes quieran llevarse sus productos personalmente; o a distancia, mediante servicio a domicilio, pedido telefónico, a través de correo electrónico o plataformas on-line, que permite bien la recogida de los productos, o bien la entrega en casa. Tenéis disponible el listado de comercios y venta online para aquellos que no puedan venir o prefieran hacer la compra desde casa.

www.mercadoantonmartin.com



C/ Santa Isabel, 5
28012 Madrid
☎ 913690620

COVID_19

Protocolo de prevención Mercado Antón Martín



El **horario** de mercado será de **9 a 15 horas** (por las tardes se facilitará el reparto a domicilio)



Distancia mínima de seguridad de **2 metro** entre clientes y comerciantes



No está permitido tocar el género, únicamente será manipulado por los comerciantes, con las medidas higiénicas correspondientes



El pago se realizará con tarjeta para evitar la manipulación de dinero en efectivo (siempre que sea posible)

Debido a la situación excepcional de contención decretada por la autoridades por COVID-19/ Coronavirus, el Mercado de Antón Martín pone en marcha el Protocolo de Prevención.

Agradecemos su comprensión, y sentimos las molestias.



LAVAPIÉS,^{La} LATINA y EMBAJADORES

Editado por Nación Humana Universal. Plaza de Cascorro, 11, locales 5,6 y 7

 www.nacionhumanauniversal.org

 nhu.lavapies@gmail.com

 [nhuperiodico](https://www.facebook.com/nhuperiodico)

 [@NHULavapies](https://twitter.com/NHULavapies)

Para anunciarse en el periódico póngase en contacto con el teléfono  636877952

o el correo electrónico  nhupublicidad@gmail.com

Puedes ver y descargar el periódico en:

 www.nacionhumanauniversal.org/periodico

HAN HECHO ESTE PERIÓDICO:

Alejandro Flórez-Estrada
Ana Blanco
Begoña Núñez Fernández
Bertha Pérez Quiroz
Carlos Alfonso Gómez Hernán
Clara Gómez-Plácito
Conchi Villanueva López
Emilse Sarmiento
Ernesto Arango Labandera
Eunice Vidal Cuadros
Fátima del Barrio Jiménez
Federico Gutiérrez Cifuentes
Francisco González de Tena
Francisco José Garrido
Ignacio de Miguel Díaz
Javier Herranz Aguayo
Liena Cid
Loly Redondo Corrales
Marcos García Sandberg
María García Gómez
Miguel Ángel Carreño Jiménez
Natividad Jiménez López
Nines Fuentes Moreno
Pepa Torres Pérez
Samuel Serrano

Debido a las especiales circunstancias ocasionadas por la pandemia del COVID-19 la edición número 78 del periódico, correspondiente al mes de abril de 2020, no ha contado con tirada de papel en rotativa, habiéndose publicado solamente en formato PDF y tamaño Din-A4.

NHU es un periódico abierto a gran diversidad de puntos de vista. Por esta razón, los artículos firmados reflejan únicamente la opinión del autor o autores y no tienen por qué coincidir con la de los editores, quienes declinan toda responsabilidad derivada de las mismas.

Depósito Legal: M-24371-2013