

opusdei.org

Una pausa en familia

Esta serie "Vivir la pandemia en primera persona" presenta a hombres y mujeres quienes por su profesión o el contexto social en que viven, nos cuentan cómo enfrentan esta crisis y cómo esta situación los acerca a Dios de diversas maneras.

03/04/2020

Mi nombre es **María Alejandra Delgado**, soy **médico veterinario**, **mamá de 4 niños** y vivo en Viña del Mar. Estoy trabajando desde mi casa y con la nueva modalidad

homeschooling han sido unas semanas donde nos hemos ido adaptando al cambio para vivir una cuarentena “saludable”. Es un cambio repentino en 180° donde nada ha resultado a la perfección... Hemos ido tratando de establecer una rutina y horarios, pero la verdad es que no hay una receta. Todo empezó a ser más fácil cuando le explicamos a los niños el contexto que estamos viviendo, lo que significa y lo que puede durar, por lo que necesitamos ser un equipo donde nos tenemos que organizar y comprometer.

En estas circunstancias hemos tratado de poner en práctica esos dones innatos -y los no tanto- para transmitir serenidad a los niños en estos días de incertidumbre. Buscamos hacer un ambiente familiar grato para todos, reforzando la prudencia, respetando el tiempo y el espacio del otro, aprendiendo a ser

flexibles, cultivando la paciencia y el sentido del humor, lo que hace todo más llevadero.

Hemos creado una metodología de “trueque”, donde ellos se comprometen a tener buen carácter, ser positivos, terminar las tareas, y así luego pueden tener tiempo libre para oír música, hacer videollamadas y ver películas. Compruebo que estos incentivos les ayudan a cumplir y a disminuir la ansiedad del encierro.

Esta cuarentena durante la Cuaresma me ha ayudado a reflexionar en lo que más queremos: la familia. En el tiempo en que vivimos, con lo rápido que pasa todo, muchas veces hemos dejado en el olvido gozar el día a día, andamos casi siempre apurados, sin pensar en los demás. Ahora, en cambio, en este *stand by* no podemos pensar en el ayer ni en lo que viene mañana, sino en ser feliz y agradecer a Dios el

tiempo que nos está dando cada día con nuestra familia. Quizás en lo inmediato no lo entendemos, pero a mí me ayuda confiar en su voluntad.

EL LADO POSITIVO

Soy **José Manuel Ramírez**, **trabajador social** de 54 años, casado y con dos hijas: Trinidad y Sofía.

En el trabajo -sin pandemia- siempre me ha llamado la atención las muestras de afecto de tantas personas, algo tan propio del chileno. En este “nuevo tiempo”, en el que se ha puesto el énfasis en que debemos cuidarnos, nos obliga a una actitud también muy buena: de preocupación y solidaridad con los otros.

Y aunque he observado miedo, incertidumbre y una sensación de vulnerabilidad, también veo mucha humildad, la que nos conecta con

nuestra condición humana y necesidad de amor y confianza.

Mirando el aspecto positivo del momento actual, es maravilloso poder pasar más tiempo en la casa y compartir con la familia, conversar o realizar actividades que en un contexto normal se dan menos. Por ejemplo, mis hijas buscaron recetas y cocinaron unos merengues y una tartaleta. También armamos una sencilla rutina de gimnasia. Diría que todo se ha convertido en aprendizaje; incluso el manejo de los conflictos que surgen en lo cotidiano, son abordados desde una perspectiva distinta.

Las circunstancias nos han impuesto una nueva forma de relacionarnos entre nosotros y sobre todo con las personas que amamos y que están fuera de la casa, como es el caso de los abuelos, con los que hay que

tener mayor cuidado y preocuparse de ellos sin ponerlos en riesgo.

Creo que la fe, la vida de familia y en particular la relación matrimonial, van unidas. Con Yasna, mi mujer, hemos descubierto en los recursos de internet una ocasión para escuchar misa, rezar el rosario y recibir clases de catecismo guiados por un sacerdote. Además, meditar juntos con la aplicación *10 minutos con Jesús* nos ha unido más como matrimonio.

ESTA PANDEMIA ME HA ACERCADO MÁS A DIOS

Soy **Laura María Debesa**, **enfermera** y tengo 29 años. Estudié en la Universidad de los Andes y trabajo hace 6 años en el **Hospital clínico San Borja Arriarán**, en la unidad de Paciente Crítico Adulto.

Creo que siempre de situaciones adversas, como por ejemplo esta

pandemia, aflora la parte más humana y solidaria de todas las personas. Aunque siempre hay excepciones, la verdad es que son muchos más los casos en los que uno palpa las ganas del equipo de salud de venir a trabajar, de cuidarse y estar preparados para atender a todos aquellos que necesiten de nuestra ayuda.

También he podido observar que existe un gran compañerismo entre los equipos de trabajo, empatizando con aquellos que presentan factores de riesgo y que es mejor que estén en sus casas. Otra cosa que me emociona particularmente es sentir el agradecimiento de todos, en los aplausos a las 21 horas, donde después de jornadas agotadoras y muy estresantes, sentimos el apoyo de todos los chilenos, lo que realmente nos alivia y motiva.

Aunque esta pandemia recién comienza, sin duda ya ha impactado en mi vida categóricamente. Como enfermera me ha exigido un profesionalismo todavía mayor del que intento dar día a día. Han sido semanas intensas, de mucho trabajo (jornadas extendidas), capacitándome en primer lugar para poder formar al equipo de salud a mi cargo. Creo que todo esto me permitirá, en un futuro, estar mejor preparada.

A nivel personal creo que esta pandemia me ha acercado más a Dios. Me parece que, sin su ayuda, solo pensar en enfrentarme a esta situación sería muy estresante y angustiante. Desde que supe que el COVID-19 llegaría al país y a nuestros hospitales, me puse en sus manos, pidiéndole en primer lugar que me cuidara, para mantenerme sana y poder trabajar. Además, desde hace algunos años intento rezar

diariamente el rosario; ha sido fundamental la presencia de la Virgen y su iluminación, para nunca sentirme sola. Hoy me doy cuenta que mi vocación tiene el mayor de los sentidos, que es servir a mi país ayudando a los enfermos que lo necesiten.

En el **Hospital clínico San Borja Arriarán** hay muchos pacientes enfermos con COVID-19 y las visitas se han suprimido. Es por esto que ha surgido una iniciativa para que quien quiera escribirles una carta o unas palabras de apoyo en estos momentos difíciles, lo pueda hacer a través del mail

teescriboporque@gmail.com

¡Mira el video y anímate!

**DÁNDOLO TODO POR AYUDAR EN
ESTA CRISIS**

Soy **Marcia Mesa** y trabajo como **secretaria del Colegio PuenteMaipo** de la comuna de Puente Alto desde sus inicios, el año 2013. Antes estuve diez años en el Colegio Almendral, también como secretaria de recepción. Mi marido trabaja en el Colegio Nosedal y tenemos dos niñas, Javiera en 3° Medio y Carolina en 7° básico, ambas alumnas del Almendral.

Durante estas últimas semanas hemos vivido algo muy difícil, pero mi fórmula para mantenerme positiva ha sido ver menos noticias, solo lo justo y necesario, filtrando la información que leo, siendo responsable y con criterio, sin creer todo lo que mandan en los chats. Además, trato de ser optimista y tener mucha fe, confiando en que en mi familia estaremos bien, rezando a todos los santos que conozco, sobre todo a san Josemaría, que siempre

me ha ayudado en los momentos de flaqueza e incertidumbre.

También me preocupo de usar mascarilla, lavarme las manos y usar aerosol desinfectante, cambiarme la ropa cuando llego a la casa y tratamos de no estar todos juntos en un mismo lugar.

Como estamos trabajando con jornada reducida y hay tanto que hacer, todos los días paso a buscar a mi compañera Nancy, que no tiene vehículo, y nos venimos juntas al colegio.

Estas semanas hemos estado *full* apoyando a los apoderados, imprimiéndoles el material que necesitan para que los niños trabajen desde sus casas, dándoles palabras de cariño, contención y también recomendándoles medidas de higiene y seguridad. Uno hace lo que esté a su alcance para ayudar: el día que vacunaron a todos los niños en

el colegio, tuve que ir a buscar a la enfermera, que no tenía cómo llegar...

Siempre pienso que soy una privilegiada: tengo salud y trabajo. Y lo más importante, cuando tengo un problema, por grande que sea, sé que Dios me dará la fortaleza para poder enfrentarlo.

Además, junto a Nancy, que es muy alegre y conversadora, se nos pasa el día volando, orientando a los padres en sus diversas inquietudes o simplemente escuchándolos un momento, ya que muchos de nuestros apoderados se ven enfrentados a situaciones de vida muy difíciles.

NECESITADO DE DIOS MÁS QUE NUNCA

Soy **Ignacio Gajardo**, **kinesiólogo** y profesor universitario en la Región del Maule. Con mi señora, con quien

llevo siete años de matrimonio, valoramos el hecho de acompañarnos y de poder rezar más y fortalecer nuestra fe en estos tiempos difíciles. Este tiempo en la casa me ha ayudado a desarrollar con más cuidado un plan de vida espiritual y organizar tiempos de oración personal. En algunos momentos las noticias del mundo me han generado angustia y miedo, pero luego pienso que Jesús también vivió esto, como en el huerto de Getsemaní, y eso me ayuda a tomarlo como un aprendizaje.

En estos momentos difíciles es cuando más se crece en la fe, dado que sentirse solo es devastador. Es la ventaja de un cristiano, porque sabemos que necesitamos de Dios para sobrellevar las dificultades de la vida y que Él siempre nos acompaña.

En la casa he tratado de hacer algunas de esas tareas que muchas

veces se suelen posponer, como arreglar lugares que habían estado un poco abandonados y así disfrutar más nuestro hogar. Por ejemplo, organizamos una pieza para realizar ejercicio y quedó muy funcional.

Profesionalmente estos tiempos me han hecho ver las bondades de la tecnología, que en mi rubro usábamos poco: permite organizarnos y realizar tareas, como preparar y desarrollar clases online y conversaciones a través de video llamadas. He notado que mis colegas están muy dispuestos a participar y entregar lo mejor de cada uno, adaptándose a la contingencia. Es muy importante saberse y sentirse acompañados: por colegas, la familia y, desde luego, por Dios.

pdf | Documento generado
automáticamente desde [https://
dev.opusdei.org/es-cl/article/una-pausa-
en-familia/](https://dev.opusdei.org/es-cl/article/una-pausa-en-familia/) (11/08/2025)