

# BONDAD Y SOLIDARIDAD

NEWSLETTER **¡Nº 30!** – 28 DE MARZO 2025



¿Cuánto pesa un copo de nieve?  
Nada, pero puede quebrar una rama.  
Somos bellos y frágiles copos de nieve.  
Y, tal vez, sólo falte tu voz,  
mi voz, nuestra voz,  
para que la bondad, este ADN del corazón,  
se abra camino.

*Soler & Conangla - Bondad en Acció*



## EDITORIAL

### LA POLÍTICA Y LA BONDAD, UN VÍNCULO QUE NO PODEMOS DAR POR PERDIDO

*Xavier Riudor - Institut Bondat en Acció*

Escribo estas líneas después de saber los resultados de las elecciones alemanas, con un fuerte crecimiento de la ultraderecha, aunque parece que se va a mantener lejos del poder; y de observar la imposición casi abrumadora de la agenda política ultraderechista, ejemplificada en el bombardeo de iniciativas de Trump y de su socio más mediático, Elon Musk, ambos arquetipos de lo que podríamos llamar ultraliberalismo oligárquico.

Y mientras, hace unas semanas, el equipo OpenLab del Institut Bondat en Acció organizó una charla sobre política bondadosa, a la que agradezco su invitación. Sí, puede parecer un acto de ingenuidad organizar un evento de este tipo en el mundo que nos toca vivir. Pero es precisamente por el acto consciente de saber en qué mundo vivimos que no podemos renunciar a seguir cultivando la esperanza de un mundo mejor. Porque la política lo impregna todo, donde exista la necesidad de acordar una decisión, la política estará ahí. La política la encontramos en todas partes, en una asociación, en una familia, en una empresa, en un municipio... y allí se puede poner en práctica lo que implica una política bondadosa.

Me preguntaron qué podíamos hacer por impulsar una política bondadosa.

Pensando en ello, esto pasa por varios frentes: ejercerla en todos los ámbitos donde sea necesario llegar a acuerdos, donde necesitamos de la política para seguir adelante en nuestro día a día y en el de nuestra comunidad; trabajar por una educación política de la ciudadanía que ponga en valor sus dos principales pilares: el bienestar y la convivencia, con la finalidad de hacer acciones orientadas al máximo bien de la gente; y por último, que nuestros pensamientos, sentimientos y acciones sean coherentes con lo que implica una política bondadosa. Está en nuestras manos trabajar en esta dirección y el Institut Bondat en Acció puede ser un excelente medio para hacerlo.

## REFLEXIONES BREVES

### PATATAS DENTRO DE LA MOCHILA

Un día, el maestro nos mandó de tarea que trajéramos al colegio patatas crudas y una bolsa de plástico. Nos dijo que pusiéramos en la bolsa de plástico una patata por cada persona a la que guardásemos resentimiento y escribiéramos su nombre en ella. Nos pidió que durante una semana lleváramos con nosotros a todas partes esta bolsa de patatas dentro de la mochila.

¡Algunas bolsas eran realmente pesadas!

Naturalmente el estado de las patatas se iba deteriorando con el tiempo.

El hastío de cargar esta bolsa en todo momento me demostró claramente el peso que cargaba diariamente en mi corazón y en mi vida a causa del resentimiento. También aprendí como, mientras ponía mi atención en ella por no olvidarla, desatendía cosas que eran más importantes para mi vida.

Este ejercicio me hizo pensar sobre el precio que pagaba por no perdonar algo que ya había pasado y no podía cambiarse.

Muchas veces pensamos que el perdón es un regalo para el otro, sin darnos cuenta de que los primeros beneficiados somos nosotros mismos. Todos tenemos patatas pudriéndose en nuestra “mochila” sentimental.

La falta de perdón es como un veneno que tomamos diariamente a gotas pero que finalmente nos acaba envenenando. Muchas veces el primero a quien tienes que perdonar es a ti mismo por todas las cosas que no fueron como hubieras querido que fueran. El perdón nos libera de vínculos que nos amargan el alma y enferman el cuerpo. No significa que estés de acuerdo con lo que pasó, ni que lo apruebes. Perdonar no significa dejar de darle importancia a lo que sucedió, ni darle la razón a alguien que te hizo daño. Simplemente significa dejar de lado aquellos pensamientos negativos que nos causaron dolor o enojo. El perdón se basa en la aceptación de lo que pasó.

¡Decídetelo hoy mismo a perdonar!

“Perdonar es el valor de los valientes. Solo aquel que es suficientemente fuerte para perdonar una ofensa, sabe querer”. Gandhi

<https://coneixteblog.wordpress.com/>



### NOCHEBUENA

Fernando Silva dirige el hospital de niños en Managua. En vísperas de Navidad, se quedó trabajando hasta muy tarde. Ya estaban sonando los cohetes, y empezaban los fuegos artificiales a iluminar el cielo, cuando Fernando decidió marcharse. En su casa lo esperaban para festejar.

Hizo una última recorrida por las salas, viendo si todo queda en orden, y en eso estaba cuando sintió que unos pasos lo seguían. Unos pasos de algodón; se volvió y descubrió que uno de los enfermitos le andaba atrás. En la penumbra lo reconoció. Era un niño que estaba solo.

Fernando reconoció su cara ya marcada por la muerte y esos ojos que pedían disculpas o quizá pedían permiso.

Fernando se acercó y el niño lo rozó con la mano: “Decítele a...”, susurró el niño. “Decítele a alguien, que yo estoy aquí”.

*Eduardo Galeano*

### EL VIAJE

Oriol Vall, que se ocupa de los recién nacidos en un hospital de Barcelona, dice que el primer gesto humano es el abrazo. Después de salir al mundo, al principio de sus días, los bebés manotean, como buscando a alguien.

Otros médicos, que se ocupan de los ya vividos, dicen que los viejos, al fin de sus días, mueren queriendo alzar los brazos.

Y así es la cosa, por muchas vueltas que le demos al asunto, y por muchas palabras que le pongamos. A eso, así de simple, se reduce todo: entre dos aleteos, sin más explicación, transcurre el viaje

*Eduardo Galeano*



## ESO NO SE HACE

### ABUSAR DE LA GENTE MAYOR *Mercè Solé* <https://elpunxo.wordpress.com>

Mi tía pronto hará 99 años. Es una persona muy autónoma, que todavía vive sola (en un equipamiento con servicios comunes), y que vela con celo por su independencia y libertad, no por desconfianza sino como una enconada defensa de su capacidad para valerse por sí misma. Con todo, consciente de que la edad no perdona y que a veces sufre episodios de confusión, me ha permitido que la ayude en el seguimiento de sus cuentas.

Siempre ha sido una persona comprometida con la cultura y con la sociedad. Lo que quiere decir que se hace cargo de un buen número de cuotas de apoyo a entidades diversas. Y siempre ha sido una persona atraída por las novedades electrónicas (como mi madre –su hermana– y como yo misma). Pero, aquí sí que ya no está muy al día, porque ha llegado a un punto en que saltar la brecha digital y moverse con agilidad con tantos conceptos y contraseñas nuevos se le hace imposible.

Cuando me he puesto a revisar sus cuentas, he podido comprobar con alarma que de algunas entidades y servicios pagaba cantidades desorbitadas, que la ponían en números rojos. Es el caso de Movistar, que le cobraba la cuota máxima: todo el fútbol, todo el cine, todas las series, máxima velocidad en todo y más. Claramente un abuso. Porque ella ni lo había pedido ni era consciente de que con mucho menos pasaba.

Pero me ha parecido mucho peor comprobar que algunas entidades sociales le habían ido incrementando la cuota muy por encima de la media. Entidades que hacen del acoso telefónico (lo conozco porque yo también lo he sufrido) una forma que me parece poco lícita de incrementar sus ingresos. Te llaman, te agradecen con halagos excesivos tu solidaridad, y te empiezan a explicar todas las penas –seguramente todas verdad– que detectan, sobre todo cuando se acaba de producir cualquier desgracia colectiva: la guerra, el hambre, los terremotos o las inundaciones. Decir que no, cuando se tiene cierta sensibilidad social, cuesta mucho. Pero cuando además ya tienes dificultades para administrarte es imposible. Me parece fatal que practiquen esto con personas de edad muy avanzada. Es claramente abusivo. Es el caso de Intermón, de Médicos sin Fronteras, de Cruz Roja, y últimamente incluso de Cáritas. Estos métodos enturbian su acción social.

Y todavía me he encontrado con un tercer abuso. La entidad donde ella tiene el dinero (CaixaBank) se dedica a vender todo tipo de trastos de lujo y a precios inasequibles para la mayoría. A mi tía, con 97 años, le vendieron un televisor que apenas le cabía en casa y que no sabe hacer funcionar suficientemente bien y un teléfono plegable, carísimo, que finalmente he heredado yo, porque tampoco lo pudo configurar.

Además, la vida cotidiana se hace muy pesada para la gente mayor. Los electrodomésticos actuales funcionan de manera muy diferente a los de toda la vida. Ya no es fácil escuchar música con CD o ver un video. Las nuevas tecnologías son geniales para la gente joven, pero a los mayores les cuesta muchísimo. Cómo les cuesta usar unas tarjetas de bus diferentes o comprar por internet.

Vamos tan deprisa que convertimos el mundo de los mayores en inhóspito y, no contentos con esto, entidades y empresas abusan de las personas más vulnerables.



## ACTOS DE BONDAD

**Voluntarios de siete distritos Barcelona recogen naranjas amargas para producir mermelada solidaria.**

<https://www.elperiodico.com/es/barcelona/20250205/voluntarios-siete-distritos-barcelona-recogen-114024703>

**Hacer la compra, aprender recetas y ordenar la casa: la discapacidad también sabe ser independiente.**

<https://www.diariosur.es/accion-solidaria/compra-aprender-recetas-ordenar-casa-discapacidad-sabe-20250110235426-nt.html>



**Miquel, el guardia civil guía de deportistas ciegos.**

[https://www.larazon.es/espana/miquel-guardia-civil-guia-deportistas-ciegos\\_2025020367a00edfe95c06000184f163.html](https://www.larazon.es/espana/miquel-guardia-civil-guia-deportistas-ciegos_2025020367a00edfe95c06000184f163.html)

**David, el niño malagueño que se dejó melena para donarla a pacientes oncológicos: "Ha sido mi mejor regalo de Navidad".**

[https://www.elespanol.com/malaga/vivir/20241230/david-nino-malagueno-dejo-melena-donar-la-pacientes-oncologicos-mejor-regalo-navidad/911908970\\_0.html](https://www.elespanol.com/malaga/vivir/20241230/david-nino-malagueno-dejo-melena-donar-la-pacientes-oncologicos-mejor-regalo-navidad/911908970_0.html)



**Galletas Gullón dona cerca de 145.000 kilos de galletas en tres años para apoyar a entidades sociales.**

<https://cadenaser.com/castillayleon/2025/01/02/galletas-gullon-dona-cerca-de-145000-kilos-de-galletas-en-tres-anos-para-apoyar-a-entidades-sociales-radio-palencia/>





## PERSONAS SOLIDARIAS

### TERESA DE CALCUTA

(Uskub —actual Skopje, Macedonia del Norte—; 26 de agosto de 1910-Calcuta, 5 de septiembre de 1997), de nombre secular Anjezë Gonxhe Bojaxhiu y también conocida como Santa Teresa de Calcuta, Madre Teresa de Calcuta o Santa Madre Teresa de Calcuta fue una monja católica de nacionalidad albanesa e india, que fundó la congregación de las Misioneras de la Caridad en Calcuta en 1950. Durante más de 45 años atendió a pobres, enfermos, huérfanos y moribundos, al mismo tiempo que guiaba la expansión de su congregación, en un primer momento en la India y luego en otros países del mundo. Tras su muerte, fue beatificada por el papa Juan Pablo II.

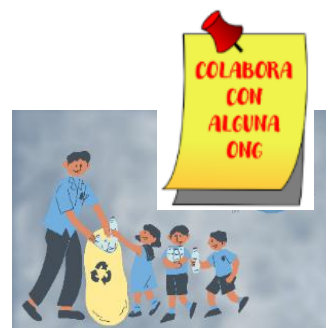
Agnes descubrió su vocación desde temprana edad, y para 1928 ya había decidido que estaba destinada a la vida religiosa. Fue entonces cuando optó por cambiar su nombre a «Teresa» en referencia a la santa patrona de los misioneros, Teresa de Lisieux. Si bien dedicó los siguientes 20 años a enseñar en el convento irlandés de Loreto, comenzó a preocuparse por los enfermos y por los pobres de la ciudad de Calcuta. Esto la llevó a fundar una congregación con el objetivo de ayudar a los marginados de la sociedad, primordialmente enfermos, pobres y personas que no tenían hogar.

En la década de 1970 era conocida internacionalmente y había adquirido reputación de persona humanitaria y defensora de los pobres e indefensos, en parte por el documental y libro *Something Beautiful for God*, de Malcolm Muggeridge. Obtuvo el Premio Nobel de la Paz en 1979 y el más alto galardón civil de la India, el Bharat Ratna, en 1980, por su labor humanitaria. A ellos se sumaron una decena de premios y reconocimientos de primer nivel, tanto nacionales como internacionales.

Recibió elogios de muchas personas, gobiernos y organizaciones. Sin embargo, afrontó también una serie de críticas, como las objeciones de Christopher Hitchens, Michael Parenti, Aroup Chatterjee y el Consejo Mundial Hindú, que le achacaron una mentalidad reaccionaria y criticaron la deficiente atención en sus centros. En 2010, en el centenario de su nacimiento, fue homenajeada en todo el mundo, y su trabajo elogiado por la presidenta india Pratibha Patil.

(Sigue en el enlace)

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/03/22/teresa-de-calcuta/>



**¿ENFERMOS DE FUERA TIENEN QUE PODER USAR NUESTRA SANIDAD PÚBLICA?**

## DILEMAS ÉTICOS

Soraya Hernández – Revista Valors [www.valors.org](http://www.valors.org)

Muchas personas dejan sus países, donde no hay recursos o el sistema sanitario es privado, para venir a Cataluña y disfrutar de un abanico de posibilidades terapéuticas, fenómeno que provoca una sobrecarga al sistema público.

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/03/22/enfermos-de-fuera-tienen-que-poder-usar-nuestra-sanidad-publica/>

## BUENAS NOTICIAS



**Los Estados miembros de la ONU reafirman su compromiso con la igualdad de género en un entorno de reacciones contrarias a los derechos humanos.**

<https://www.es.amnesty.org/en-que-estamos/noticias/noticia/articulo/global-los-estados-miembros-de-la-onu-reafirman-su-compromiso-con-la-igualdad-de-genero-en-un-entorno-de-reacciones-contrarias-a-los-derechos-humanos/>

**Desarrollan un sistema de detección temprana del cáncer de páncreas.**

<https://lacarabuenadelmundo.com/developan-un-sistema-de-deteccion-temprana-del-cancer-de-pancreas/>

**Celebramos la ratificación del Tratado Global de los Océanos por parte del Estado español y reclaman más avances en la protección marina.**

[https://www.wwf.es/buenas\\_noticias\\_naturaleza\\_en\\_positivo/?69480/Celebramos-la-ratificacion-del-Tratado-Global-de-los-Oceanos-por-parte-del-Estado-espanol-y-reclaman-mas-avances-en-la-proteccion-marina](https://www.wwf.es/buenas_noticias_naturaleza_en_positivo/?69480/Celebramos-la-ratificacion-del-Tratado-Global-de-los-Oceanos-por-parte-del-Estado-espanol-y-reclaman-mas-avances-en-la-proteccion-marina)

**Fundación ONCE busca 'startups' que mejoren la calidad de vida de las personas con discapacidad y las personas mayores.**

<https://buenasnoticias.es/2025/02/04/fundacion-once-busca-startups-que-mejoren-la-calidad-de-vida-de-las-personas-con-discapacidad-y-las-personas-mayores/>

**Os Mallos, en A Coruña, responde con una ola de solidaridad al incendio de una vivienda (12-3-2025) (1,5)**

[https://www.elespanol.com/quincemil/a-coruna/20250312/mallos-coruna-responde-ola-solidaridad-incendio-vivienda/930407296\\_0.html](https://www.elespanol.com/quincemil/a-coruna/20250312/mallos-coruna-responde-ola-solidaridad-incendio-vivienda/930407296_0.html)

## OTRAS SOLIDARIDADES



### LA VERDADERA POBREZA INFANTIL

*Fragmento del libro UN MUNDO MEJOR ES POSIBLE, del PADRE ÁNGEL, publicado por ALIENTA EDITORIAL.*

Hemos tratado el tema de la pobreza infantil, entendida como la incapacidad que tienen algunos niños para acceder a una alimentación, sanidad y educación básica. Pero ahora quiero detenerme en otro tipo de pobreza: la que no se ve, pero sí se siente.

Me refiero a la falta de cariño, de caricias, de amor. Esta es la mayor pobreza. Hablamos mucho de la pobreza de hambre, de vestir, la energética, la de la cultura... pero la más grande, sin duda, es la del afecto. Es tan duro ver los ojos tristes de los niños...

En mi vida he visto a muchos niños, y he llegado a sentir que no tengan qué vestir o qué comer, o que no puedan ir a la escuela. Pero lo que uno de verdad siente es que no tengan un referente, un padre o una madre; que no tengan cariño, ni a nadie que se preocupe de ellos; que no puedan celebrar los cumpleaños; que nadie les visite...

Los niños pequeños gozan con muy poco. Lo único que les importa es que los quiera alguien. El sufrimiento de los menores es inmenso cuando no tienen un ambiente bueno en la familia. Quizá esa sea la mayor pobreza que uno puede experimentar en las casas. (...) *(Sigue en el enlace)*

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2025/03/22/la-verdadera-pobreza-infantil/>

## CANCIONES

### ANDALUCES DE JAÉN Jarcha

Andaluces de Jaén,  
aceituneros altivos  
decidme en el alma quién,  
quién levantó los olivos...

<https://lasolidaridadunbuenremedio.com/2020/02/08/50-02-068-andaluces-de-jaen/>

## RECURSOS CON VALORES

### ÁUDIOS

#### CUENTOS LOCUTADOS: CADA ACCIÓN ES IMPORTANTE

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/cuentos-locutados-cada-accion-es-importante/>

### BUEN HUMOR

#### ACTO EN BANANIA Les Luthiers

Como queda dicho...

<https://www.youtube.com/watch?v=AXxSip5l0Co>

### VÍDEOS

#### EL VALOR DE COMPARTIR

Trasmite unos valores muy bonitos que todo niño debería conocer.

<https://www.youtube.com/watch?v=sAiFrhYEUUs&t=9s>

## PELÍCULAS

### Escena de EL SÉPTIMO SELLO

Suecia, mediados del siglo XIV. La Peste Negra asola Europa. Tras diez años de inútiles combates en las Cruzadas, el caballero sueco Antonius Blovk y su leal escudero regresan de Tierra Santa. Blovk es un hombre atormentado y lleno de dudas. En el camino se encuentra con la Muerte que lo reclama. Entonces él le propone jugar una partida de ajedrez, con la esperanza de obtener de ella respuestas a las grandes cuestiones de la vida: la muerte y la existencia de Dios.

<https://www.youtube.com/watch?v=26oDcCPSVHU&list=PLCiK7zXZkfUV6vi7XQCi56NWoiut4ftIP&index=6>



## CONFERENCIAS

### NATALIA LÓPEZ LÓPEZ: DIRCURSO DE NIÑA INDÍGENA

<https://www.youtube.com/watch?v=iMRrphQDIDw>

## DOCUMENTALES

### OBAMA OUT

<https://www.rtve.es/play/videos/en-portada/portada-obama-out/3870098/>



## MENSAJES CON VALORES



Después de 30 números de *Bondad y Solidaridad* con los sabios consejos de nuestro Búho, esta sección deja de publicarse. En su nombre, muchas gracias por vuestra atención.

Con el tiempo, es mejor una verdad dolorosa que una mentira útil. *Thomas Mann*

El mayor amigo de la verdad es el tiempo; su más encarnizado enemigo, el prejuicio; y su constante compañera, la humildad. *Charles C. Colton*

Nada nos engaña tanto como nuestro propio juicio. *Leonardo Da Vinci*

Tu verdad aumentará en la medida que sepas escuchar la verdad de los otros. *Martin Luther King*

## LOS CONVENCIDOS

Los convencidos lo están mucho. No tienen ninguna duda. Se han, o los han, o siempre lo han estado. Han llegado solos o acompañados a la conclusión (de que aquella era la buena), o lo han estado desde siempre, o mejor: nacieron sabiéndolo. O mejor (o peor): sintiéndolo. Lo saben porque lo sienten, lo sienten y, por lo tanto, lo saben. Es esto, compañeros, es esto.

O no lo es, evidentemente que no lo es. Los convencidos lo saben, saben, no hace falta que se lo digas, no hay que explicárselo, que ya lo saben, que tú que tienes que saber, que ya no sabes, que tú no... Y sí, sobre todo, es mejor no llevarles la contraria. No porque no se ofendan, no se enfaden, no se ensarten... sino porque, convencidos, no cambiarán de opinión. No les hace falta escuchar otras razones. Porque las cosas, señores, cuando se está convencido, cuando se está decidido, son así, o asá, y ya está. Y basta. O no, de basta: hay de tan convencidos, que quieren transmitir su convencimiento. Más o menos vehementes, más o menos dialogantes, más o menos convincentes. Ellos, convencidos, quieren convencer. Y yo creo, que los convencidos, de hecho, tienen suerte. La suerte de haber llegado a conclusiones, suerte que no tienen los que dudan, los que lo repiensen, los que se mueven en los grises... o los que, simplemente, no están (tan) convencidos.



## TENÍA UNA DEUDA

Tomás, de ochenta años, estaba cavando en el jardín trasero de su casa. Un vecino que le vio cavar, lleno de curiosidad, le preguntó:

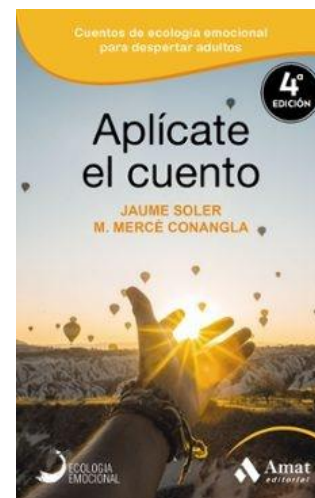
-¿Qué estás haciendo, Tomás?

- Voy a plantar cocoteros -contestó el octogenario.

-¿Esperas llegar a comer los cocos que den estos árboles? -dijo con sorna su vecino.

-Probablemente no -fue su respuesta-, pero toda mi vida he comido cocos de árboles que no había plantado. Y esto hubiera sido imposible si otras personas no hubieran hecho antes lo que estoy haciendo ahora. Sólo estoy pagando la deuda que tengo contraída con ellos.

*Del libro APLÍCATE EL CUENTO de Jaume Soler  
y M. Mercè Conangla – Amat Editorial*



## EDITORES

El blog <https://lasolidaridadunbuenremedio.com/> de **Enric Segarra Bosch**, es una recopilación de vidas y acontecimientos ejemplares, reflexiones, cuentos, frases célebres, humor, iniciativas, conferencias, fotos, vídeos, documentales, escenas de cine, PowerPoints, canciones, etc., relacionados todos ellos con la solidaridad y otros valores humanos, del cual se nutre, en parte, esta Newsletter. También hay una versión en catalán: <https://lasolidaritatunbonremei.com/>

Enric Segarra coordina **Bondad y Solidaridad**.



## INSTITUT BONDAT EN ACCIÓ

Jaume Soler, Xavier Guix y Mercè Conangla son los creadores del **Institut Bondat en Acció** de **Fundació Ecologia Emocional** que cuenta actualmente con dos Observatorios: Barcelona y México liderados por Iolanda Gasques, Liana Cerati y José Luis Vieyra. Su misión es poner el foco en la bondad como valor imprescindible para la supervivencia, bienestar y calidad de vida de todo ser vivo, humano, animal o planta. Educar en el amor y el cuidado de la vida es uno de nuestros objetivos clave. Esta Newsletter es una de las acciones propuestas. Esperamos que nos ayudéis a sembrar estas semillas en muchas personas.

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/instituto-de-la-bondad-en-accion/>

<https://www.fundacioecologiaemocional.org/es/>

[@institutodelabondadenaccion](https://www.instagram.com/institutodelabondadenaccion)

