



FUNDACIÓN  
**PEQUEÑOS PASOS**

Memoria de Actividades 2020

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

# Fundación Pequeños Pasos

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

Dirección: C/ Magallanes, 24 - 1º A  
28015 Madrid

Tfno.913431273/ 686899719

Correo electrónico: [actividades@fundacionpequenospasos.org](mailto:actividades@fundacionpequenospasos.org)

## **PATRONATO**

El Patronato se reúne periódicamente para analizar las solicitudes de ayudas y proceder a su aprobación y financiación, elaborar y coordinar proyectos de actividades, revisar el estado de cuentas y atender las necesidades organizativas de la Fundación.

### **ÓRGANOS DE GOBIERNO:**

**PRESIDENTE:** D. Rafael Helguero Sainz.

**VICEPRESIDENTE:** D. José Helguero Sainz.

**PATRONO:** D<sup>a</sup> María Mercedes Helguero Sainz

**PATRONO SECRETARIO:** D. Javier Helguero Sainz

### **ÓRGANOS DE GESTIÓN:**

**GERENTE:** D<sup>a</sup>. María Rita Helguero Sainz.

**DIRECTORA DE ACTIVIDADES:** D<sup>a</sup>. Elisa Helguero Sainz de Baranda.

**DIRECTORA DE COMUNICACIÓN:** D<sup>a</sup>. Alejandra Helguero Belloch

## HISTORIA DE LA FUNDACIÓN

La Fundación Pequeños Pasos tiene su origen en Don **Juan Martínez Ruiz**, oriundo de Irús (**Valle de Mena - Burgos**), fallecido el 13 de noviembre de 1939. En su testamento, por expreso deseo, solicita a los albaceas de su patrimonio la **constitución de una Fundación benéfica** denominada "Fundación Benéfica Martínez Ruiz de Irús", dejando instrucciones precisas respecto a su constitución y fines.

Los integrantes del primer Patronato, constituido por voluntad del Fundador, fueron **Don Casto Helguero Martínez** y su hermana **Doña María Luisa Helguero Martínez**, sobrinos carnales del Fundador. Estos primeros Patronos realizaron los trámites necesarios iniciales, poniendo en marcha la redacción de los **Estatutos Fundacionales** y la **administración del patrimonio fundacional**. Se constituyó con la denominación de **Fundación Benéfica Martínez Ruiz de Irús**, con un capital fundacional de 2.444.181,77 pesetas y por disposición ministerial de 23 de abril de 1940.



A la muerte de Don Casto Helguero Martínez (+1942) continuó como Patrono su hermana María Luisa, hasta su fallecimiento en el año 1967, contando con la colaboración de su hijo mayor **Don Fernando López- Montenegro Helguero** y sucediéndola como Patrono su sobrino, **Don Esteban Helguero Uribe**, que desempeñó este cargo durante 41 años.

Durante su mandato como Patrono de la FPP, Don Esteban Helguero Uribe contó con la colaboración inestimable de su hermano **Don Miguel Helguero Uribe**; del Capellán de la FPP y Arcipreste de Vivanco de Mena, **Reverendo Padre Don Gregorio Leciñana Manterola**, hasta su fallecimiento en el año 2007; y de su hija **Doña María Rita Helguero Sainz**, actual Gerente de la Fundación.

Don Esteban Helguero Uribe procedió a la adaptación de sus Estatutos, conforme

a la Ley 50/2002 de Fundaciones, modificándose el nombre de esta a **FUNDACIÓN MARTINEZ RUIZ DE IRÚS** y nombrándose un Patronato donde Don Esteban Helguero Uribe pasó a formar parte de este como Presidente de Honor hasta su fallecimiento en el año 2008, sucediéndole su hijo **Don Rafael Helguero Sainz**. En 2018 se produjo un cambio en el nombre e imagen de la fundación, llegándose a su denominación actual de **Fundación Pequeños Pasos**.

Durante los **80 años** que han pasado desde su nacimiento, la Fundación Pequeños Pasos ha sabido cambiar para adaptarse a los nuevos tiempos.

## INNOVACIÓN Y TRADICIÓN

Somos una Fundación con **ochenta años de historia**, que nació respondiendo una **preocupación social** muy clara y amplia, la de **ayudar a personas en situación de necesidad por discapacidad, enfermedad o pobreza y fomento de la cultura y el deporte**. Y a lo largo de todos estos años, hemos tenido un gran impacto en la vida de muchas personas con discapacidad intelectual y sus familias.



Sin olvidar sus raíces, la Fundación Pequeños Pasos ha ido cambiando con el pasode las generaciones, modernizándose y apostando por un futuro con **una sociedad más justa y equilibrada**, fomentando la **integración social y la efectiva igualdad de oportunidades**.

Para conseguir nuestros objetivos, la Fundación Pequeños Pasos tiene como prioridad por un lado, **conservar y mejorar el patrimonio que aportó su fundador**; y por otro, **optimizar y rentabilizar al máximo sus recursos para impulsar una obra social adaptada a las necesidades de la sociedad**.

## VALORES

Todos los que formamos parte de la Fundación Pequeños Pasos compartimos los valores del fundador: **compromiso, respeto y solidaridad con los más desfavorecidos**.

## ENTREGA DE PREMIOS VIII CONCURSO DE TARJETAS DE NAVIDAD:

El miércoles 19 de febrero tuvo lugar la entrega de premios del IX Concurso de Tarjetas de Navidad de la Fundación Pequeños Pasos.



Los ganadores, la **Fundación Götze**, tuvieron la generosidad de acogernos en sus instalaciones para poder organizar el pequeño evento. Asistieron el ganador, Jorge, con su madre y compañeros de clase, así como varios miembros de la fundación ganadora.

Con los **2.000€ del premio**, la **Fundación Götze** ha comprado una **pizarra táctil digital** para una de las aulas del colegio. Con ella los alumnos podrán trabajar mejor y ayudará a su aprendizaje.



También asistió la **ganadora del tercer premio, Begoña**, con su madre, dos amigas de la **Fundación Prodis** y la responsable del **programa Artis**.



El segundo finalista no pudo acudir porque vive en Las Palmas, pero se le envió el pequeño regalo y su diploma correspondiente para que pueda disfrutar de su premio.

Después se organizó un **pequeño picoteo**, para poder disfrutar todos juntos de **unos momentos divertidos**. Queremos agradecer a todas las personas que se han presentado al concurso, y esperamos que repitan el año que viene.

## PROYECTOS DE LUCHA CONTRA LA COVID-19:

Como consecuencia de la llegada del coronavirus a España, la Fundación Pequeños Pasos tuvo que reinventarse para ayudar a quienes lo estaban pasando peor como consecuencia de esta fuerte crisis sanitaria. Dejamos de lado nuestra dedicación al mundo de la discapacidad, para cubrir las necesidades más apremiantes que surgían en ese momento. Esto nos llevó a desarrollar 3 proyectos muy interesantes, con los que hemos aportado nuestro granito de arena para salir de la crisis: **PRINT FOR HEALTH, DRESS FOR HEALTH** y **FAMILY MEALS**.

LA FUNDACIÓN PEQUEÑOS PASOS PRESENTA:

### PRINT FOR HEALTH

Ya hemos entregado más de **1.300 viseras** protectoras, impresas por nuestras máquinas 3D

¿Quieres unirme al proyecto?  
ES17 0182 4572 4202 0802 1623

The advertisement features a teal background with white text. On the right side, there are two vertical images: the top one shows a 3D printer printing a clear face shield, and the bottom one shows a person working at a 3D printing station.

La Fundación Pequeños Pasos y Grupo Zon presentan:

### DRESS FOR HEALTH

Un taller de costura en el que creamos batas, gorros y materiales para proteger a nuestros sanitarios contra el Cov-19

¿Quieres ayudarnos?  
ES17 0182 4572 4202 0802 1623

The advertisement has a white background with blue and pink accents. It features illustrations of a male and a female healthcare worker in full protective gear. Logos for 'FUNDACIÓN PEQUEÑOS PASOS' and 'GRUPO ZON' are at the bottom.

# Family Meals

COVID 19

COCINAMOS Y REPARTIMOS COMIDA A MÁS DE 150 FAMILIAS MADRILEÑAS DESFAVORECIDAS

AYÚDANOS - FUNDACIÓN PEQUEÑOS PASOS  
**ES93 0182 4000 680000213053**  
JUNTOS VENCEREMOS AL COVID 19

UNA INICIATIVA DE:  
FUNDACIÓN PEQUEÑOS PASOS  
Renaissance EXECUTIVE FORUMS

The advertisement has a light blue and pink background. It features an illustration of a person in a green shirt and cap carrying a bag of groceries towards a family sitting on a red sofa. Logos for 'FUNDACIÓN PEQUEÑOS PASOS' and 'Renaissance EXECUTIVE FORUMS' are at the bottom.

## PRINT FOR HEALTH:

Desde el mes de marzo, cuando el virus inundó las UCIs de nuestro país de pacientes contagiados, apareció una carencia fundamental en todos los hospitales, residencias y centros sanitarios: no había material sanitario. Al localizar esta necesidad, la **Fundación Pequeños Pasos**, en colaboración con la empresa GTT, se puso a trabajar y creó el programa "Print for Health". Hemos fabricado y repartido gratuitamente más de 21.000 **viseras para el personal sanitario**, pasando a formar parte de los «Coronavirus Makers».



Este proyecto, que bautizamos **PRINT FOR HEALTH**, empezó con la donación de **impresoras 3D y filamento de plástico**, y continuó con la puesta en marcha de un taller 24/7 para comenzar la fabricación de las viseras. Cada impresora tardaba 3 horas en fabricar una visera homologada completa, por lo que era importante tener muchas impresoras funcionando a la vez para intentar dar servicio a toda la demanda que recibíamos.

Una vez impresas, nuestros voluntarios se ocupaban de su montaje y su desinfección, para que los sanitarios que las recibían no tuviesen que perder tiempo y pudiesen usarlas inmediatamente.

Las cajas con las viseras, fueron donadas de forma totalmente gratuita y distribuidas en los **hospitales españoles**, para que los **profesionales sanitarios, el personal de las residencias o los trabajadores de asociaciones para el cuidado de la discapacidad** pudiesen protegerse contra este virus.

La Fundación Pequeños Pasos, además de aportar el material y las impresoras, ha creado un estupendo grupo de **voluntarios** que acudió por turnos al taller de montaje de San Sebastián de los Reyes para colaborar.

Conseguimos cerrar el proyecto **Print for Health** cuando volvió a haber viseras disponibles para su compra en el mercado, y decidimos invertir nuestros esfuerzos en otros proyectos que (desgraciadamente) tenían mucha demanda.



## FAMILY MEALS:



Probablemente la consecuencia indirecta más grave que nos ha dejado esta crisis sanitaria de la Covid-19 han sido las llamadas **"colas del hambre"**. Muchas familias han perdido su trabajo y su fuente de ingresos, lo que ha provocado que tuviesen serias dificultades para llenar sus neveras. Al darnos cuenta de esta grave situación, pusimos en marcha nuestro proyecto más ambicioso: **Family Meals**.

La Fundación Pequeños Pasos, en colaboración con **Renaissance Executive Forums**, ha distribuido más de **15.000 cajas** de comida entre **600 familias madrileñas sin recursos**. La estrecha colaboración con el Ayuntamiento de Madrid y la conserjería de Asuntos Sociales ha permitido que toda la operación se desarrollase de forma productiva, haciendo ellos la detección de las familias más necesitadas y nosotros la producción y distribución de las comidas entre ellas.



Hemos contado con la ayuda de **más de 800 voluntarios**, que han dedicado unas **4.000 horas de trabajo** para asegurar el éxito del proyecto. Para ello, hemos realizado una inversión de **397.000 €**, gracias a la ayuda de nuestros colaboradores y donantes, sin los cuáles no habría sido posible mantener el proyecto activo durante tantas semanas.



Durante la **primera fase de Family Meals**, pusimos en marcha las cocinas de un restaurante de Boadilla del Monte (que se vio obligado a parar su actividad durante la pandemia) para elaborar unas **500 raciones semanales** de comida preparada. Por petición de la Comunidad de Madrid, nos hemos centrado en los barrios de **Usera, Tetuán, Puente de Vallecas y Villaverde**.



Cuando el restaurante, que tan generosamente nos prestó sus instalaciones, pudo reemprender su actividad, tuvimos que reinventarnos y empezar **la segunda fase de Family Meals**. Las solicitudes de ayuda aumentaban cada día, y decidimos trasladarnos a una nave industrial (también en Boadilla del Monte) y cambiar el reparto de comida cocinada por nuestras **“Family Boxes”**. El alcalde de Madrid acudió

a visitarnos, para mostrarnos su apoyo en la importante actividad que estábamos realizando.

Estas cajas, que empezamos a repartir inmediatamente, contenían productos no perecederos, pañales y productos básicos para los beneficiarios que tan mal lo estaban pasando a causa de la crisis económica derivada del Covid-19. Esta **segunda fase de Family Meals** nos ha permitido dar comida a más de **600 familias durante 5 meses**, gracias a la ayuda de nuestros **proveedores, donantes y colaboradores**.



También queremos destacar el esfuerzo de **nuestros voluntarios**: se han dejado la piel para que las familias tuviesen siempre su caja de ayuda (también durante el mes de agosto).



## DRESS FOR HEALTH:

Durante los primeros meses de la pandemia, el personal sanitario se encontraba en una situación muy complicada por la falta de material sanitario, que pudiese protegerles contra el virus. Estando en primera línea, muchos tenían que **compartir los trajes EPI y reutilizar las mascarillas**. Esto hizo que el número de contagios entre el personal sanitario se disparase, y la Fundación Pequeños Pasos inició su proyecto “**Dress For Health**” para evitar esta situación.



En San Sebastián de los Reyes, en colaboración con la empresa Grupo Zon, montamos un taller de costura donde creamos **batas, mascarillas, EPIs, gorros y cubre-zapatos** para repartir entre el personal sanitario. Al hacerlo con un tejido óptimo para esta causa, recibimos muchas solicitudes de **hospitales españoles**, que necesitaban recursos como los que estábamos fabricando.

Nuestros voluntarios debían saber utilizar una **máquina de coser**, aunque no hacía falta tener un nivel «experto» porque el **patrón era bastante básico**.



Cuando la situación del país, en cuanto al aprovisionamiento de este tipo de productos, mejoró considerablemente y nos aseguramos de que la necesidad de protección de los sanitarios estaba cubierta, decidimos cerrar el taller.

## PREMIOS FAMILY MEALS

Para apoyar la recaudación de fondos e impulsar el proyecto Family Meals, la Fundación Pequeños Pasos convocó los Premios “**FAMILY MEALS**”, entre todas las personas que estaban **ayudando y colaborando** en dicho proyecto. El objetivo era otorgar un reconocimiento con aquellos que más implicados estaban: los voluntarios, suministradores de productos, donantes, empresas y entidades colaboradoras, etc., y confiando en que dicha colaboración, se mantuviese en un futuro.



Unos meses después, se pusieron en marcha los Premios “**FAMILY MEALS GOLF**”, con el mismo objetivo que los anteriores premios, pero enfocados a regalos del mundo del golf. Queremos agradecer a todos los colaboradores que tuvieron la generosidad de donarnos regalos para ambos sorteos, permitiéndonos así tener un detalle con nuestros más estrechos colaboradores.



## PRESENTA TU CAUSA

La Fundación Pequeños Pasos ha tenido una estrecha relación con la empresa **PROCOR** que se dedica al suministro sanitario y **encabeza la lucha de gestión de la pandemia** a través de la fabricación y venta de prueba anticovid y material sanitario. Gracias a su generosa donación de material (mascarillas, geles hidroalcohólicos, etc.) hemos podido poner en marcha la campaña **#PresentaTuCausa**.

Este proyecto ha consistido en abrir, a través de las redes sociales, un canal donde nuestros seguidores, voluntarios y colaboradores podían proponer diferentes causas para destinar cajas de material sanitario. La respuesta ha sido masiva entre todos nuestros contactos. En estos tiempos tan complicados, **el gasto en material sanitario era enorme y toda ayuda era recibida con gran entusiasmo**.



La primera fue a nuestros amigos de la **Fundación Alapar**, para que puedan seguir trabajando en ayudar a personas con discapacidad intelectual, y seguir luchando por sus derechos y su participación en nuestra sociedad.

La segunda entrega ha sido a la **Residencia de Ancianos Nuestra Señora de Cantonad**. Nuestros mayores han sido los que han sido más afectados por esta pandemia y queremos enfocar todas nuestras fuerzas en cuidarlos lo mejor posible.



El tercer lote fue destinado a la **Fundación de Síndrome de Down de Madrid**, donde se ocupan de los niños que tienen este tipo de discapacidad y que constituyen un grupo de alto riesgo frente al virus.

## CAMPAMENTO DE VERANO 2020

A pesar de haber pasado unos meses muy complicados, debido a la crisis sanitaria y económica del Covid-19, hemos conseguido volver a organizar nuestro **Campamento de Verano** para niños con discapacidad.



El campamento se desarrolló, sin incidentes, del **16 al 29 de Julio**, en el pueblo de **Samboal (Segovia)**. Hemos organizado todo con mucho cariño para que estos chicos, que llevaban meses sin poder salir de casa debido al confinamiento, pudiesen disfrutar de unas **merecidas vacaciones al aire libre**. Todas las instalaciones se han **adaptado a las medidas de higiene y seguridad** recomendadas. Todos los participantes y monitores han tenido que hacerse un **test** antes de participar, y contaron con  **mascarillas, geles hidroalcohólicos y demás medidas de protección** durante todo el transcurso de los días.



Para evitar riesgos, decidimos reservar un recinto en el que solamente estuviesen nuestros chicos y donde pudiesen respetarse las medidas de distancia y seguridad idóneas. Este campamento está destinado a **niños con discapacidad intelectual y pocos recursos**, que han podido aprovechar estas vacaciones y disfrutar de un **ocio terapéutico**, muy necesario para ellos.

Entre sus actividades diarias, pudieron hacer **equinoterapia**, en la que trabajan su relación con los animales a través de los caballos. También hicieron **juegos, manualidades, actividades en el parque de cuerdas y natación** en la estupenda piscina. Todo ello supervisado por un grupo de **monitores especializados en discapacidad**, siempre dispuestos a contribuir a que los niños pasen unos días inolvidables.



## X CONCURSO TARJETAS DE NAVIDAD

Por décimo año, la Fundación Pequeños Pasos puso en marcha el **Concurso de Tarjetas de Navidad**, con el objetivo de facilitar la integración de **personas con discapacidad** intelectual o de desarrollo. La Tarjeta ganadora la hemos utilizado para felicitar la Navidad a los amigos y cooperadores de la FPP.



Los miembros del Jurado del “**X Concurso ESTEBAN HELGUERO URIBE de Tarjetas de Navidad para personas con discapacidad de la FPP 2020**”, después de examinar las 198 tarjetas recibidas, decidieron conceder el Premio de 2.000 euros a Dña. **María Merced Domínguez** por la obra “**El hilo del corazón**” siendo la Institución designada como receptora del Premio en metálico la “**Asociación Yo Nemaínica**”.

Se decidió conceder un **segundo premio** a Dña. **Carmen Arteaga Ruiz** (de la Fundación Götze) por su obra «**Los Reyes Felices**».



Finalmente se otorgó el **tercer premio** a Dña. **Emma Agundez García** (de la Asociación de familiares de personas con discapacidad intelectual Las Calzadas) por su obra «**Feliz Navidad**».

Debido a las circunstancias actuales causadas por la pandemia, este año no se organizó una entrega de premios para los ganadores. En su lugar, les enviamos un pequeño regalo junto con su diploma correspondiente, para que puedan seguir desarrollando su talento y su creatividad.

## FAMILY MEALS NAVIDAD



Con la llegada de la Navidad, la Fundación Pequeños Pasos decidió reactivar el proyecto **Family Meals** para poder repartir unas cajas de comida muy especiales. Nuestro objetivo era que **600 familias madrileñas**, que estaban pasando por un mal momento por la crisis económica derivada de la Covid-19, pudieran disfrutar de una **estupenda cena de Nochebuena**.



Para ello elegimos **unos productos especiales**, de temática navideña (turrónes, polvorones, cotillón, patés, quesos, espárragos, etc.) para ayudar a las familias a tener una comida más especial para la cena del 24 de diciembre.

Gracias al apoyo incondicional de nuestros voluntarios (los **“elfos del taller”**) y colaboradores, pudimos cumplir nuestro objetivo. Entre estos “elfos” contamos con la ayuda especial de los chicos de **la Fundación Síndrome de Down de Madrid**, que acudieron como voluntarios a montar cajas y trabajaron como unos auténticos jabatos.



## LOTERÍA DE NAVIDAD

Con motivo del **sorteo de la Lotería de Navidad**, que se celebra cada año el 22 de diciembre, la Fundación Pequeños Pasos decidió comprar varios décimos del **número 18440** para ofrecer a todos sus amigos.

El número elegido corresponde con la **fecha de constitución de la Fundación Pequeños Pasos**, el 18 de abril de 1940. En 2020 hemos cumplido 80 años y, aunque no hemos podido celebrarlo como nos hubiese gustado por culpa de la pandemia y el confinamiento, queríamos hacer un **pequeño homenaje** a tan importante fecha.



La **venta de participaciones** para jugar este número fue todo un éxito, y la Fundación Pequeños Pasos pudo recaudar algo de dinero (1€ por papeleta) para ayudar a sus fines. Aunque no hemos tenido suerte, estamos encantados de poder **compartir esta tradición** con nuestros amigos y colaboradores, esperando que otro año podamos tener algún premio y podamos **devolverles todo lo que nos ayudan** siempre en todos los proyectos en los que nos embarcamos.

## AYUDAS SOCIALES

### DISCAPACIDAD

A pesar de las circunstancias tan complicadas a las que hemos tenido que enfrentarnos durante el año 2020, la Fundación Pequeños Pasos ha **mantenido y ampliado el número de ayudas sociales**. Hemos ayudado a muchas familias que tienen niños con discapacidad para que pudiesen seguir con sus tratamientos y cuidados, incluso desde sus casas. Las familias de **personas con discapacidad han sufrido especialmente** los meses de reclusión domiciliaria, y hemos intentado hacer todo lo posible para **acompañarles y facilitarles el camino**.



Nuestra atención no se ha limitado únicamente al apoyo económico, sino que hemos mantenido un **contacto estrecho** con ellos y hemos podido darles **tratamiento psicológico continuado** durante el tiempo que ha durado esta crítica situación. Aunque no haya podido ser de forma presencial, hemos tenido siempre abierta una **línea directa de comunicación con nuestra psicóloga**, especializada en educación especial, y esto ha servido como desahogo para muchos padres en los días más complicados.

La Fundación Pequeños Pasos ha podido, además, **incorporar entre los beneficiarios de sus ayudas a varios niños** cuyas familias se han visto afectadas por la terrible crisis económica derivada de la Covid-19. Muchos han perdido sus trabajos o han tenido que renunciar a ellos para poder quedarse en casa y cuidar de las personas a su cargo.



Esperamos haber podido aliviar, en cierta forma, su pesada carga y **haberles ayudado** a superar este bache.

## TERCERA EDAD

La ayuda a la **Residencia de Ancianos Nuestra Señora de Cantonad**, en el Valle de Mena, se ha visto reforzada por las visitas al centro y la entrega de material sanitario en los momentos de crisis más fuerte. Aunque no hemos podido, por las circunstancias generales, hacer actividades de ocio con los abuelos, sí que hemos procurado que estuviesen bien cuidados y que no tuviesen **carencias en cuanto a la protección contra el virus**.



La Fundación Pequeños Pasos ha ayudado también a la **Residencia de Ancianos de San Juan Bautista**, para poder **contratar más personal** durante la época más dura de la pandemia. Hemos colaborado también en la financiación de las obras de la residencia, que requería la **adaptación de los cuartos de baño** para poder asistir a todos los residentes.

## BECAS A LA EXCELENCIA

La Fundación Pequeños Pasos ha decidido apoyar también, mediante la concesión de una **beca a la excelencia**, a un estudiante con un expediente académico brillante y que necesitaba recursos para poder continuar sus estudios.



## FOOD 4 HEALTH

La solidaridad ha aparecido en muchas formas durante la pandemia, y la Fundación Pequeños Pasos ha decidido apoyar también la iniciativa **Food4Health** dedicada a los que más han tenido que trabajar durante estos meses: los sanitarios.



Este pequeño proyecto, liderado por **Foodtropa y Nanafooders**, tenía como objetivo cocinar y entregar comida saludable al personal sanitario de los hospitales. La acogida de estas **cenas saludables entre los profesionales de la Sanidad** fue muy emotiva, y era una excelente forma de agradecerles su duro trabajo en esos días de guardias interminables.

