



# Vidas de mujeres inspiradoras 5








Fundación ONCE | Vía Libre

Plena inclusión Canarias

# Vidas de mujeres inspiradoras

# 5

Fundación ONCE | Via Libre

Plena inclusión Canarias

© Lectura Fácil Europa
Logo: Inclusion Europe
Más información en:
https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/

Las Palmas de Gran Canaria, 2024

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX

**Redactores y autores:**

José Jorge Amigo Extremera y Óscar Muñoz Rodríguez

**Ilustración:** Bruno Lanzarote

**Diseño y maquetación:** Bruno Lanzarote

Diseño basado en el diseño original de Validamos Ideas

**Coordinación de la publicación:**

Leyre Nieva Quesada y Paloma Cid Campos, Fundación ONCE

Óscar Muñoz Rodríguez, Plena inclusión Canarias

**Equipo validador:**

Pablo Buhigas Lorenzo

Sonia Hernández Sánchez

Nereida Hernández Santana

**Edita:**

Fundación ONCE | Via Libre

**Desarrolla la publicación:**

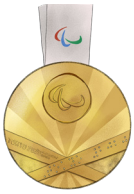
Plena inclusión Canarias

# Índice


**Prólogo** ..... 1



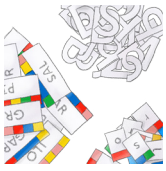
**Lary León** ..... 10



**Michelle Alonso** ..... 38



**Ángela de la Cruz** ..... 62



**Diana de Arias** ..... 84



**Ana Peláez** ..... 108

# Prólogo

Este capítulo corto
es el **prólogo** del libro
que estás leyendo:
**Vidas de mujeres inspiradoras 5**.

Hemos escrito este libro
en Lectura Fácil.

La Lectura Fácil
es una forma de escribir
que sigue unas normas
para que las personas
con dificultades de **comprensión lectora**
puedan entender lo que leen.

Este libro cuenta las vidas
de 5 mujeres maravillosas
que tienen una discapacidad.

Un **prólogo**
es un texto corto
que aparece al principio
de un libro
y que sirve
de introducción
para la lectura.

La **comprensión lectora**
es la capacidad
de conocer las letras
y las ideas de un texto
y poder leerlo.

Ellas son Lary León,
Michelle Alonso,
Ángela de la Cruz,
Diana de Arias
y Ana Peláez.

Son mujeres luchadoras,
artistas, deportistas,
emprendedoras
y **activistas**.

Trabajan día a día
para hacer el mundo
un poco mejor.

Te las presentamos
en este prólogo.

A continuación,
te contamos un poco
sobre cada una de ellas.

Una mujer **activista**
lucha por defender
los derechos
de las personas
y por defender
las causas buenas
para la sociedad.

**Lary León**

Lary León es periodista
y escritora.

También da muchas conferencias.

Ella no tiene brazos
y le falta la pierna izquierda.

Entre otras cosas,
ha escrito cuentos para niños
y un libro muy interesante
que se llama
“Lary, el **tesón** de una sirena”.

Su historia sirve de inspiración
para siempre seguir adelante
a pesar de todas las dificultades
y de todos los problemas
en la vida.

El **tesón**
es la voluntad
y el empeño
en hacer algo
o conseguir un objetivo.

**Michelle Alonso**

Michelle Alonso
es una nadadora
que ha ganado muchas medallas
en las competiciones deportivas
más importantes de España
y del resto del mundo.

Ella tiene discapacidad intelectual.

Llevó la bandera de España
en los **Juegos Paralímpicos**
de Tokio
en el año 2020.

La historia de Michelle
es muy valiosa
porque nos enseña
que el deporte puede romper
las barreras de las personas
con discapacidad intelectual.

Los **Juegos Paralímpicos**
son la mayor
competición
internacional
para personas con
discapacidad.

Se celebran cada 4 años
en los mismos años
que los Juegos
Olímpicos.

**Ángela de la Cruz**

Ángela de la Cruz
es un artista **revolucionaria**
que hace pinturas
y esculturas.

Ella tuvo un problema de salud.

Por ello, usa una silla de ruedas.

Ángela es una gran profesional
y sus obras de arte
se conocen en todo el mundo.

Sus obras son muy interesantes
y muestran sus sentimientos
y sus críticas a la sociedad
de nuestros días.

**Revolucionario**
viene de **revolución**.

Una **revolución**
en el mundo del arte
es un cambio rápido
que nos invita
a disfrutar de pinturas
y esculturas
de forma diferente.

**Diana de Arias**

Diana de Arias
es una **mujer emprendedora**
con discapacidad.

Diana tuvo un ictus
cuando tenía 23 años.

El ictus es la causa principal
de un Daño Cerebral Adquirido.

A pesar de este problema grave de salud,
ella se recuperó,
terminó sus estudios de Diseño Gráfico
y fundó **Decedario**.

**Decedario** es un método **terapéutico**
para la estimulación cognitiva
de personas adultas
y de niñas y niños.

Una **mujer emprendedora**
dirige una empresa
o una entidad
para cambiar la sociedad
y ayudar a las personas
que necesitan apoyos.

**Terapéutico**
viene de **terapia**,
que es el tratamiento
para solucionar
un problema psicológico
o una enfermedad.

Este proyecto tiene muchas actividades
y es fantástico
para las personas con autismo,
con daño cerebral
y con dificultades con el lenguaje,
entre otras.

Su historia nos enseña
que es posible ayudar siempre
a las personas
que necesitan apoyos.

**Ana Peláez**

Ana Peláez
es una mujer experta
en discapacidad
y que lucha con fuerza
por los derechos de las niñas
y de las mujeres con discapacidad.

Ana está en el comité
de **Naciones Unidas**
que vela por el cumplimiento
de la Convención
sobre los Derechos
de las Personas con Discapacidad.

Es la primera mujer con discapacidad
en el comité de Naciones Unidas
contra la **discriminación** de las mujeres.

Además, es presidenta
del Comité de la **ONU**
para la Eliminación
de la Discriminación
contra la Mujer.

Ana trabaja mucho
y con mucha valentía
para que se reconozcan siempre
los derechos
de las niñas y mujeres
con discapacidad.

Las **Naciones Unidas**
es una organización
que reúne
a casi todos los países
del mundo
y defiende la paz
y los derechos humanos.

La **discriminación**
es el trato
que una persona da a otra
como si fuera inferior.

Esta persona la trata así
porque es distinta
o piensa cosas diferentes.

**ONU** es la sigla
de Organización
de las Naciones Unidas.

Te invitamos a seguir leyendo
este libro.

En él conocerás a 5 mujeres
con vidas inspiradoras.

¡Disfruta de la lectura!

**Virginia Carcedo Yllera**

**Secretaria General y Directora de Transformación,**

**Excelencia e Igualdad de Fundación ONCE**

**Secretaria General de Inserta Empleo**



# Lary León

Lary León
es una mujer periodista,
escritora y **conferenciante**
con discapacidad física.

Lary nació en Guadalajara
en el año 1973.

Guadalajara es una ciudad
en Castilla-La Mancha, España.

Lary es una profesional muy implicada
con el **compromiso social**.

Ella no tiene brazos
y le falta la pierna izquierda.

Ella viene de una familia trabajadora
y es la menor
de 5 hermanos.

Sus padres y sus hermanos
siempre la han apoyado
y son muy importantes
en su vida.

Una persona **conferenciante**
da **conferencias**.

Una **conferencia**
es un acto
en el que una persona
habla de un tema
para que la escuche
mucha gente.

El **compromiso social**
es la responsabilidad social
de una persona
u organismo
hacia su comunidad.

Es la búsqueda voluntaria
del bienestar general
por encima
de los intereses propios.

En este capítulo,
vamos a contarte su historia,
algunos de sus **logros** profesionales
y las razones
por las que
es una mujer inspiradora.

Un **logro**
es un éxito o resultado
muy bueno
en una cosa.

Su vida
es una **historia de superación**
y de lucha
por romper barreras.

Una **historia de superación**
nos inspira
para enfrentarnos
a nuestros problemas
y nos enseña cosas importantes
de la vida.

Pero ella dice
que su discapacidad
no es una historia de superación.

Lary siempre dice que nació así
y que no ha superado nada.

Solo ha tenido que adaptarse
a las **circunstancias**
y aprender a hacer las cosas
de otra manera.

Una **circunstancia**
es el conjunto de acciones,
hechos y situaciones
que tienen que ver
con una persona.

Como has leído al principio
de este capítulo,
Lary nació sin brazos
y sin una pierna.

Nadie pensaba
que fuese a pasar eso
porque el embarazo
fue bien.

Además, en aquellos años
no se hacían **ecografías**.

El personal médico
y los padres de Lary
no sabían muy bien qué hacer.

Lary dice
que su discapacidad física
es una sorpresa
para mucha gente
todavía hoy.

Una **ecografía**
es un examen médico
que permite ver
cómo va creciendo
el bebé
dentro de la madre.

Cuando nació,
el médico que atendió el parto
decidió que no se la enseñaran a su madre
porque no sabían si todo saldría bien.

La madre de Lary
se llama Laly.

Después de nacer,
llevaron a Lary a un hospital más grande
en Madrid,
la capital de España.

Después de verla,
el personal médico
dijo a su padre
que todos sus **órganos internos**
estaban bien.

Pero nadie sabía
cómo Lary se defendería en la vida
porque le faltaban los 2 brazos
y la pierna izquierda.

Un **órgano interno**
del cuerpo humano
está debajo de la piel
y por eso no se ve.

El corazón,
los pulmones
y el estómago
son órganos internos.

Mientras tanto,
Laly, su madre, seguía en el hospital
y estaba nerviosa.

Todavía no había visto a su hija.

No le dijeron la verdad.

Le dijeron que su bebé
tenía problemas para respirar.

Por esta razón,
se la habían llevado a otro hospital.

Pero su madre no **se conformó**
y pidió que la llevaran con su hija.

**Conformarse**
es darse por satisfecha
por algo.

Cuando llegó al hospital de Madrid,
la madre vio a su hija.

Sus primeras palabras fueron:

¡Pero si eres la cosa más bonita
de este mundo!

Laly, la madre de Lary,
la vistió con ropa
que ella había tejido
y se la llevó a casa.

Los hermanos y las hermanas de Lary
la recibieron con mucho amor y cariño.

Sus nombres
son Nacho, Joaquín, Conchi y Sol.

Su hermano Joaquín la recibió
con las siguientes palabras:

¡Bienvenida a casa,
pajarito sin alas!

¡No te imaginas
cuánto me alegro de verte!

Desde muy pequeña,
la vida de Lary
estuvo rodeada de médicos y médicas
y de muchas pruebas.

Sus padres buscaban información
sobre su discapacidad
y visitaban
a las mejores médicas y a los mejores médicos
de España.

También escribían
a otros profesionales
de países como Austria
o Estados Unidos.

Con menos de 1 año y medio,
a Lary la operaron de la cadera,
que es la **articulación**
que une la pierna al tronco.

Una **articulación**
es una unión de un hueso
con otro.

En la operación,
le pusieron una **prótesis**
para que pudiera caminar
por ella misma.

Fue un proceso muy duro
y con muchas complicaciones
para una niña tan pequeña
y para sus padres.

Lary pasó mucho tiempo
en el hospital.

Su madre nunca
se separó de ella.

El siguiente paso
era intentar acostumbrarse
a sus primeras prótesis.

Esta fue la primera
de muchas operaciones.

Algunas de ellas fueron dolorosas
y tuvieron recuperaciones lentas.

Una **prótesis**
es una pieza artificial
que sustituye
una parte del cuerpo.

Los seres humanos
fabrican las piezas artificiales.

Gracias al enorme **tesón** de Lary
y a la atención de sus padres,
ella se acostumbró
a las diferentes prótesis
para sus brazos
y para su pierna.

Además, cada vez más,
fue aprendiendo
a usar el pie derecho.

Lary aprendió a usar este pie
casi como si fuera una mano.

Así, pronto aprendió
a pintar y comer con el pie.

Ella le llamaba **manopié**.

Sus padres,
sus hermanas y sus hermanos
y todas las personas
que le rodeaban
estaban asombrados.

El **tesón**
es la voluntad
y el empeño
en hacer o conseguir algo.

La palabra **manopié**
es la unión
de la palabra **mano**
y de la palabra **pie**.

Desde muy pequeña,
Lary era una niña **inquieta**
y muy activa.

Una persona **inquieta**
no para de moverse
ni de hacer actividades.

Ella siempre
tenía ganas de **explorar**.

**Explorar**
es observar las cosas
que nos rodean con atención
y curiosidad.

Cuando su madre despertaba
a sus hermanos
para ir al colegio,
ella ya estaba con los ojos abiertos
y siempre pedía ir al colegio
con sus hermanos y hermanas.

En el año 1975,
toda la familia se fue a vivir a Madrid
para estar más cerca
de los mejores hospitales.

Estar en Madrid
ayudó a todas las personas de la familia
a pasar más **inadvertidas**.

**Inadvertido**
es que pasa desapercibido,
que no se ve
o que no se nota.

Fue un tiempo
de muchos cambios
para la familia:
nueva casa,
nuevos colegios,
nuevos amigos
y muchas más cosas.

Su padre cambió de trabajo
y empezó a trabajar
en el hospital
como **administrativo**.

El padre de Lary
se llama Joaquín.

Con este nuevo trabajo,
Joaquín quería conocer
a muchos médicos y muchas médicas
y a otras personas importantes
en el hospital
para tener más información
sobre la salud
y la discapacidad de Lary.

Un **administrativo de hospital**
trabaja con los historiales clínicos
de los pacientes
y hace tareas
de documentación,
entre otras actividades.

De esta manera,
Joaquín podría ayudar a su hija
en todo lo posible.

Después de 5 meses en el hospital
y tras la operación de la cadera,
Lary volvió a su casa.

Lary iba a **rehabilitación**
al hospital una vez a la semana
y hacía ejercicios
en casa todos los días.

La **rehabilitación**
es el cuidado que una persona
recibe para recuperar,
mantener
o mejorar las capacidades
que necesita para la vida diaria.

La personalidad de Lary
no cambió en Madrid.

Seguía siendo una
niña **incombustible**
y jugaba con todo
lo que había a su alrededor.

**Incombustible**
es incansable,
que no se cansa
con facilidad
y que siempre
está haciendo actividades.

Le encantaba jugar
con pintura y con plastilina,
incluso era capaz de manejar
el **scaletrix**.

Un **scaletrix**
es un juguete
con coches
pequeños que compiten
en un circuito de carreras.

Hay que usar unos mandos
para manejarlo.

Entre los 3 y los 4 años,
Lary empezó a caminar
con la ayuda de la prótesis de su pierna.

Este es un paso
muy importante
para su **autonomía**.

La **autonomía**
es la capacidad
de una persona
de actuar por sí misma
sin depender de nada
ni de nadie.

Para ello,
Lary puso todo su tesón
y valentía.

Su madre la acompañó
de forma natural,
sin forzar el proceso
y sin **acelerarlo**.

**Acelerar**
es dar mayor velocidad.

Desde pequeña,
a Lary le gustó mucho
el mundo de la comunicación.

Su madre solía poner
la radio por la mañana
y a ella le gustaba escuchar
las voces que salían
de ese aparato maravilloso.

Cuando ya fue más grande,
jugaba con sus hermanos
a ser presentadora
de un programa de radio
y también le encantaba grabarse.

Sus padres decidieron que Lary
no llevaría una vida **sobreprotegida**.

Por ello, la apuntaron
a la misma escuela de Madrid
a la que iban sus hermanas
en vez de a una escuela
de educación especial.

**Sobreprotegida**
es una palabra
que viene
de **sobreprotección**.

**Sobreprotección**
es el exceso de protección
y cuidados
de los padres a los hijos.

Además, delante de Lary
sus padres pidieron a la directora
y a las profesoras del colegio
que la trataran igual
que al resto de las alumnas.

Lary estudió
en el Colegio Asunción Cuesta Blanca de Madrid.

Allí fue una niña feliz
y estuvo muy bien acompañada
por sus profesoras.

Después,
hizo sus estudios universitarios
en la Universidad de Nebrija,
en Madrid,
y en la Hoge Hogeschool
de la Haya
en Holanda.

Ella estudió la carrera
de Ciencias de la Comunicación
y Periodismo.

Su pasión por la comunicación
y su experiencia personal
la llevó a dar conferencias
en la Facultad de Medicina
sobre el uso de prótesis **ortopédicas**,
mientras estudiaba
su último año de carrera.

Lary daba estas conferencias
acompañada por el doctor Salcedo,
que era su médico ortopeda
desde que era pequeña.

Lary comenzó a trabajar en 1995
como **locutora** de radio
en la Cadena Ser.

Al mismo tiempo,
empezó a dirigir
un programa de entrevistas
y entretenimiento
en la televisión Canal 55
en Benidorm.

**Ortopédica**
es una palabra
que viene
de **ortopedia**.

La **ortopedia**
es una especialidad médica
que se dedica
al diagnóstico, tratamiento,
rehabilitación y prevención
de lesiones y enfermedades
de los músculos
y del esqueleto.

Una **locutora**
es una persona
que tiene por oficio
hablar por radio
o televisión para dar noticias
o presentar programas.

Más tarde,
dirigió y presentó
un programa de noticias
que se emitía una vez a la semana
en la televisión.

Se llamaba “7 días”.

Lary volvió a Madrid
en 1998.

Allí, trabajó
para Antena 3 Televisión.

En este canal de televisión,
trabajó como **reportera**
e hizo locuciones
y algunos anuncios de publicidad.

Una **reportera**
es una periodista
que se dedica a dar noticias.

En 2007,
Lary empezó a trabajar
en la Fundación Antena 3.

Allí, coordinó varios proyectos.

Desde 2018,

es la **gerente** de esta fundación.

Una **gerente**
es una mujer
que lleva la gestión
de una empresa
o de una institución.

Esta fundación se llama ahora

Fundación Atresmedia.

Lary León fue también

la directora del Canal FAN3

hasta el año 2021,

año en el que este proyecto terminó.

Este canal

era para niños, niñas

y para jóvenes que estaban en el hospital.

Canal FAN3 ofrecía contenidos

para entretener a las personas

y también daba información

sobre diferentes enfermedades.

El Canal FAN 3

recibió el Premio IRIS 2020

de la Academia de la Televisión

por su **compromiso social**.

Como leíste antes,
el **compromiso social**
es buscar
el bienestar general
por encima
de los intereses propios.

Por si eso fuera poco,
Lary también tiene tiempo
para dar conferencias
y escribir libros.

Su libro más famoso
es su **autobiografía**.

Una **autobiografía**
es un libro
en el que una persona
escribe sobre su vida.

Lary escribió este libro
junto a Javier Bergado
en el año 2012.

Se titula “Lary, el tesón de una sirena”.

En el libro, Lary habla de su niñez
desde su nacimiento
hasta los 9 años.

Cuenta cómo ella y su familia
se enfrentaron a muchas dificultades
y cómo salieron adelante.

También se muestra a una niña activa,

**audaz**

y con ganas

de comerse el mundo.

Una persona **audaz**
actúa con valentía
y sin miedo
a las dificultades
o a los riesgos.

Ha escrito 2 cuentos:

- "La sonrisa de la sirena"
  en la colección
  "Cuentos para crecer por dentro".

  Los cuentos de esta colección
  enseñan a las niñas y a los niños
  valores como la superación,
  la **solidaridad**,
  la importancia de la sonrisa
  y la capacidad de escuchar.

  El cuento que escribió Lary
  enseña a las niñas y a los niños
  a ver con normalidad la discapacidad
  y la diversidad.

La **solidaridad**
es el apoyo
de una persona
a una causa
que considera justa
o a una persona
a la que ayuda.

- “El corazón de Yuno”,
  con Antonio Javier Cepillo
  y Javier Bergado.

  Es un cuento bonito
  sobre la solidaridad.

  El cuento está inspirado
  en una historia real de Yuno,
  un niño de Mali
  que Antonio y Lary conocían
  y que tenía problemas de corazón.

  Los beneficios del cuento
  son para la Asociación
  de **Cardiopatías Congénitas**
  COR Barcelona.

Una **cardiopatía congénita**
es un problema
con el funcionamiento
y la estructura del corazón
presente en el nacimiento.

También ha escrito
un libro muy interesante
que se llama:

“Más de 150 juegos
para divertirse dentro
y fuera del hospital”.

Es un libro con juegos
para desarrollar la imaginación,
para reírse
y para expresar emociones.

Es importante que sepas
que Lary León es una escritora solidaria.

Ella dona todo el dinero
que gana
con la venta de sus libros
a causas sociales.

Lary ha recibido varios premios
por su labor como periodista
y por su compromiso con la sociedad.

Algunos de estos premios
son los siguientes:

- Premio Talento 2013
  de la Academia de las Artes
  y las Ciencias de la Televisión.

- Premio Mujer Líder 2014
  por su **trayectoria profesional**,
  y compromiso con el bienestar
  de la sociedad española.

- Premio Fundolor 2014
  por su espíritu de lucha
  contra el dolor.

- Premio FAAM de Oro 2016
  como comunicadora
  y por su compromiso con la integración
  de las personas
  con capacidades diferentes.

- Premio Sonrisa de Oro 2017
  por su ejemplo de superación.

La **trayectoria profesional**
es la lista de trabajos
que ha hecho
una persona.

Lary León
recomienda a las personas
con discapacidad
y sin ella
que busquen y compartan
sus **talentos**.

En una entrevista
le preguntaron:

**¿Qué mensaje darías**
**a las personas**
**con discapacidad?**

Ella respondió lo siguiente:

Tenemos que **poner en la balanza**
lo que de verdad importa.

Lo que importa
no es lo que nos falta
o no tenemos.

Un **talento**
es la capacidad
de una persona
de hacer muy bien
una actividad.

En este texto,
**poner en la balanza**
es darle valor
a las cosas importantes
para ver cuáles
son las que más
valen la pena.

Lo importante
es lo que sí tenemos
y lo que sí podemos hacer,
dar y compartir con los demás.

Todos tenemos
cualidades y habilidades,
¡es cuestión de aprovecharlas!

Estas palabras
resumen la importancia de apoyar
a las personas con discapacidad
para que sean capaces
de conocer sus talentos
y sus habilidades.

En todos los libros que ha escrito Lary
y todas las conferencias que da,
siempre aparece la sonrisa
y la actitud positiva.

Ella ha dicho de sí misma:

La actitud positiva
me **vino de serie**.

Cuando algo
nos **viene de serie**,
quiere decir
que lo tenemos
desde que nacemos.

Esa actitud
es la que lo mueve todo:
vengas al mundo
con las herramientas que vengas,
si eres capaz de valorar
lo que tienes
en lugar de **lamentarte**
por lo que no tienes,
estarás mucho mejor contigo mismo.

**Lamentarse**
es sentir pena
por una cosa.

Además,
el resto de la gente
también lo **percibirá**.

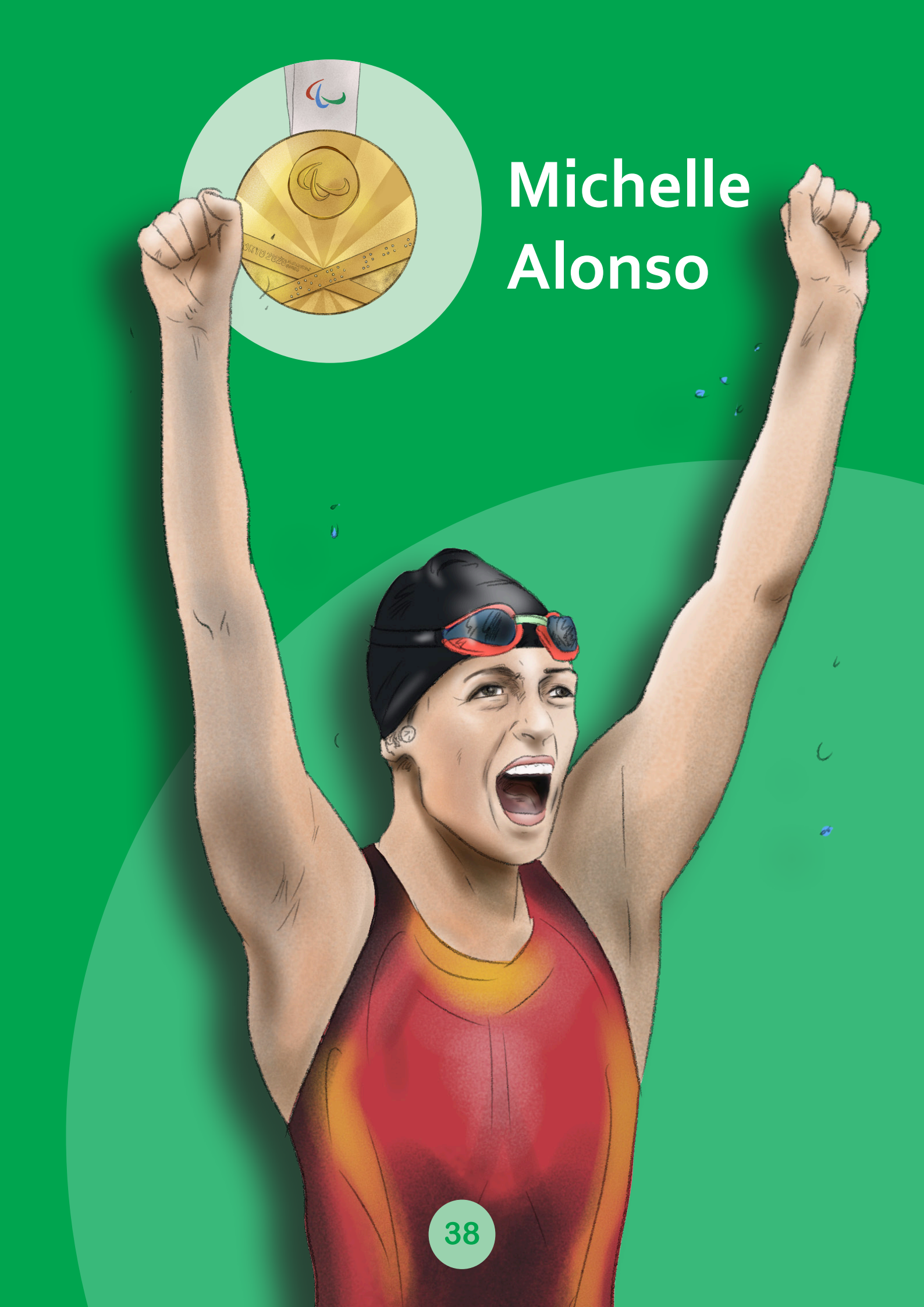
**Percibir**
es captar sensaciones
o impresiones a través
de los sentidos.

También podemos contagiar
a los demás
nuestra actitud positiva.

Eso es maravilloso.

Esperamos que este capítulo
te haya parecido interesante
y te haya ayudado a descubrir
a Lary León.

La bondad
y la actitud positiva de Lary
ante los problemas de la vida
son un ejemplo de superación.


Michelle
Alonso

Michelle Alonso
nació en Santa Cruz de Tenerife
en el año 1994.

Su nombre completo
es Michelle Alonso Morales.

Michelle es una deportista paralímpica
que ha ganado más de 100 medallas
en natación,
en los **Juegos Paralímpicos**
y en las competiciones deportivas
más importantes
de España
y del resto del mundo.

Los **Juegos Paralímpicos**
son la mayor competición internacional
para personas con discapacidad.

Se celebran cada 4 años
en los mismos años
que los Juegos Olímpicos.

Michelle nació
con una discapacidad intelectual,
un pequeño retraso madurativo.

Un retraso madurativo
quiere decir
que a veces le cuesta más aprender
algunas cosas
que a otras personas.

Las personas con discapacidad intelectual
tienen algunas **limitaciones**
para funcionar en su vida diaria.

Les cuesta más aprender
habilidades sociales e intelectuales
para actuar en diferentes situaciones.

La discapacidad intelectual
aparece antes de los 22 años.

Cuando Michelle era pequeña
sufrió las **burlas**
de otros niños y otras niñas,
que no querían estar con ella.

Cuando era niña,
se sintió un poco aislada,
es decir, sola y separada
del resto de sus compañeras
y compañeros.

Hablamos de **limitación**
cuando una persona
no puede aprender
en los niveles
que se espera
para su edad.

Una **burla**
puede ser un insulto
o una broma de mal gusto.

Las burlas hacen daño
a las personas.

Ella misma ha reconocido
en una entrevista
que le costaba hablar con otras niñas
y tenía miedo a no ser aceptada.

A Michelle
le costaba mucho expresarse
y a veces prefería callarse
porque pensaba que iba a caer mal
a las otras personas.

La natación cambio su vida
y se enganchó a las sensaciones
que le producía estar en el agua
y competir contra otras nadadoras.

Cuanto tenía 7 años,
fue al médico
por unos dolores de espalda.

En la consulta,
el médico le recomendó
que hiciera natación.

Primero, se apuntó
a un club de natación **convencional**,
es decir, a un club
al que iban personas de todo tipo.

**Convencional**
es que sigue la costumbre
y no tiene nada
de extraordinario.

Allí, las niñas y los niños
no la aceptaban.

Se sentía muy apartada
y quería abandonar la natación.

A pesar de todas estas dificultades,
continuó nadando.

Ya en el año 2009,
cuando tenía 15 años,
se cambió de club de natación.

Su nuevo club
fue el Club Ademi Tenerife.

Este club está especializado
en deporte adaptado
para personas con discapacidad.

En el Club Ademi Tenerife
conoció a José Luis Guadalupe.

José Luis Guadalupe
fue su entrenador
durante muchos años.

Él es una persona muy importante
para Michelle.

Michelle Alonso dice las siguientes palabras
sobre José Luís
en una entrevista:

**Guada**
es como un padre para mí.

Sin él, no sería nada
y no estaría aquí.

Me **conoce a la perfección**
y parecemos familia.

**Guada**
es una palabra corta
y cariñosa
para referirse a Guadalupe.

Llamamos **diminutivos**
a estas palabras.

**Conocer a la perfección**
a una persona
es conocerla muy bien
y saber siempre cómo
va a actuar.

Desde el principio,
José Luis Guadalupe
vio la capacidad de Michelle
para la natación.

José Luis **predijo** su éxito
en este deporte
y siempre afirmó
que Michelle sería
una gran deportista paralímpica.

Michelle
comenzó a entrenar
de manera muy dura
en su equipo de natación.

Todos los días nadaba
y hacia gimnasia entre 5 y 6 horas.

En el año 2011,
compitió en Italia
en el **INAS Global Games**.

**Predecir**
es anunciar que algo
va a pasar.

Las personas
predicen las cosas
por intuición
o porque están muy seguras
de un hecho.

**INAS**
es la sigla en inglés
de "Federación deportiva
internacional para personas
con discapacidad intelectual".

Global Games
es una expresión en inglés.

Significa "juegos globales".

El INAS Global Games
es el campeonato del mundo
para deportistas
con discapacidad intelectual.

Michelle se convirtió
en campeona del mundo
en esta competición tan importante.

También en 2011,
ganó el campeonato de Europa en Berlín
en 100 metros **braza**.

La **braza**
es una forma de nadar.

Tras estos 2 campeonatos,
ella ha ganado muchos más.

Estos son algunos de ellos:

- Campeona del mundo en el **IPC** 2013
  en Montreal, Canadá.

- Campeona de Europa en el **IPC** 2014
  en Eindhoven, Holanda.

- Campeona de Europa en el **IPC** 2016
  en Funchal, Portugal.

- Campeona del mundo en el **IPC** 2017
  en Ciudad de México.

> **IPC** es la sigla en inglés
> de **"Comité Paralímpico Internacional"**.
>
> El **Comité Paralímpico Internacional**
> es una organización
> de hace los Juegos Paralímpicos
> y las competiciones oficiales internacionales de deportes
> para personas con discapacidad.

También ganó 4 medallas de oro
y 2 medallas de plata
en los Juegos Europeos INAS 2018
en París, Francia.

En 2019, volvió ser campeona
en los Juegos Mundiales INAS 2019
en Australia.

Allí consiguió 3 medallas de oro.

Pero los **logros** deportivos más importantes
que Michelle ha conseguido
son sus medallas
en los Juegos Paralímpicos.

Un **logro**
es un éxito o resultado
muy bueno
en una cosa.

En los Juegos Paralímpicos de 2012
en Londres, Inglaterra,
Michelle ganó su primera medalla de oro.

Además, hizo el **récord del mundo**
en la prueba de 100 metros braza.

Un **récord del mundo**
es el mejor resultado
de todos los tiempos
en una prueba deportiva.

4 años más tarde,
en 2016, participó
en sus segundos Juegos Paralímpicos
en Río de Janeiro, en Brasil.

En ellos, ganó la medalla de oro
en 100 metros braza
y se quedó muy cerca de superar
su propio récord del mundo.

En 2021,
participó en los Juegos Paralímpicos de Tokio,
en Japón.

Michelle Alonso
fue la **abanderada** española
en estos Juegos Paralímpicos.

Ser la abanderada
de un país en unos Juegos Paralímpicos
u Olímpicos
es un gran honor
para los deportistas,
es decir, es algo muy importante
y que les hace sentirse muy orgullosos
y felices.

La palabra **abanderada**
viene de **bandera**.

La **abanderada**
es la persona que
lleva la bandera de su país
en la inauguración
de los Juegos Paralímpicos.

Muy pocos deportistas lo consiguen.

Es un **mérito** para las deportistas
que pueden inspirar
a todas las personas
a luchar por sus metas.

Un **mérito**
es una acción
que hace a una persona
digna de alabanza
y reconocimiento.

Fue un gran reconocimiento
a la fantástica carrera deportiva
de Michelle.

Pero la carrera deportiva de Michelle
no ha sido nada fácil.

Así, para participar en los Juegos de Tokio,
Michelle tuvo que superar
muchas dificultades,
como las siguientes:

- Una **tendinitis**
  que no la dejó
  entrenar con normalidad.

- Una **alergia al cloro**
  de la piscina
  que le provocaba mucha tos.

En los Juegos de Tokio de 2021,
volvió a demostrar
que es la número 1
de su especialidad en natación,
los 100 metros braza.

Una **tendinitis**
es una inflamación
de un tendón.

Los tendones
son órganos del cuerpo humano
que unen
los músculos con los huesos

Una **alergia al cloro**
es una reacción negativa
que sufre el cuerpo
en el contacto
con el cloro en el agua.

El cloro es un producto
que se echa a las piscinas
para que no haya bacterias.

En esta prueba,
ganó la medalla de oro
y consiguió
un nuevo récord del mundo.

Como estás leyendo en este capítulo,
Michelle tiene una carrera deportiva excelente
que fue posible
gracias a su **tesón**
y a su disciplina.

El **tesón**
es no rendirse nunca
y seguir luchando
por conseguir unas metas.

Pero los logros de Michelle Alonso
no terminan aquí.

En el año 2013,
Michelle ganó la Medalla de Oro
de la Real Orden al Mérito Deportivo.

El Consejo Superior de Deportes
le dio este premio.

Es el premio más importante
que se puede dar a los deportistas
en España.

Para que te hagas una idea,
otros deportistas con esta medalla
de la Real Orden al Mérito deportivo
son el tenista Rafael Nadal
y la nadadora Mireia Belmonte.

En 2018,
Michelle logró clasificarse para participar
en el Open de primavera de Málaga.

Michelle Alonso
fue la primera nadadora
con discapacidad intelectual
que compitió en una categoría absoluta.

Esto quiere decir que compitió
contra las mejores nadadoras
que no tienen discapacidad
de España.

Algunas de estas nadadoras
son Mireia Belmonte
y Jessica Vall.

Además,
en este campeonato
se clasificó para la **semifinal**.

Este logro
es muy importante para ella
y se siente muy orgullosa.

Una **semifinal**
es cada una
de las 2 penúltimas competiciones
de un campeonato
que se gana por eliminación del contrario
y no por puntos.

Su entrenador,
José Luis Guadalupe,
dijo unas palabras
que ayudan a entender
el reto que es para Michelle
competir contra personas
que no tienen discapacidad:

Un nadador sin discapacidad
controla muchos aspectos
de la competición
como la concentración
y la motivación.

Tiene una visión mejor
de la carrera.

Además, estudia a los rivales
y controla el ritmo.

Todo esto
es muy difícil
para una nadadora
con discapacidad intelectual.

A Michelle,
por ejemplo,
no le puedo pedir
que cuente las **brazadas**.

Una **brazada**
es un movimiento
que hacemos con los brazos
cuando nadamos.

Si las cuenta,
no mantiene el ritmo
y nada más despacio.

Este éxito deportivo de Michelle
se publicó
en los periódicos deportivos más importantes
de España.

En septiembre de ese mismo año, 2018,
Michelle y su madre **impulsan**
el Club Midayu Tenerife
junto a otras madres y otros padres
y a José Luis Guadalupe.

**Impulsar**
es promover algo,
es decir, ayudar
a ponerlo en marcha.

Este club de natación
fomenta el **deporte inclusivo**
y está especializado
en la natación adaptada
para personas con:

El **deporte inclusivo**
es la actividad física
en la que pueden participar
personas con discapacidad
y sin ella.

- Discapacidad intelectual
- Discapacidad visual
- Discapacidad física
- Parálisis **cerebral**
- Daño cerebral adquirido

**Cerebral**
viene de **cerebro**,
que es el órgano más importante
del cuerpo humano.

Está en la cabeza.

Desde este año,
Michelle nada para este club.

4 años más tarde,
en el año 2022,
Michelle Alonso decidió retirarse
de la alta competición
y se lo dijo
al **Comité Paralímpico Español**.

Michelle Alonso
decidió retirarse
por una lesión en el hombro.

Le ha costado mucho recuperarse
de esta lesión.

El Comité Paralímpico Español
dio las gracias a Michelle
por todo lo que ha hecho
por el deporte paralímpico español.

El **Comité Paralímpico Español**
organiza los deportes
de alta competición
para personas
con discapacidad intelectual
en España.

El Comité Paralímpico Español
destacó que los logros
de Michelle Alonso
han hecho mucho
para que cada vez más personas
conozcan el deporte paralímpico
en España y fuera de ella.

El Comité añadió también
que Michelle
ha sido muy importante
en la **normalización**
de la imagen que tenemos
de los deportistas paralímpicos,
de las personas con discapacidad
y de las personas
con discapacidad intelectual.

La palabra **normalización**
viene de **normalizar**.

**Normalizar** es asumir
que algo es normal
y que merece respeto
y consideración.

Con motivo del importante reconocimiento
del Comité Paralímpico Español,
Michelle dedicó estas palabras
a su madre,
que siempre la ha apoyado mucho:

Gracias, mamá,
por ayudarme a convertirme
en la persona que soy hoy en día.

Eres mi mayor fortaleza.

Gracias por darme la fuerza
y la **valentía**
para enfrentarme
a los **desafíos** de la vida.

Eres mi mayor alegría.

Gracias por llenar mi vida
de risas,
amor y felicidad.

Hablamos de **valentía**
y de ser valientes,
cuando una persona
actúa con decisión
frente a sus miedos, dudas
y problemas.

Un **desafío**
puede ser un problema,
una dificultad
o un reto.

Muchas personas llaman a Michelle Alonso
"La sirenita de Tenerife".

A ella le encanta
la película "La sirenita".

En esta película,
la protagonista, Ariel,
se siente libre
cuando está en el agua.

Michelle
ha dicho en un programa
de la Televisión Canaria:

Lo que más me gusta
es el agua,
sentirme libre,
sentirme yo misma.

No sé cómo explicarlo,
¿sabes?

En el agua
me siento como una sirena.

Gracias a ser una nadadora profesional,
Michelle ha conocido muchos países.

Ella está muy agradecida
por tener la suerte
de haber viajado tanto.

Michelle Alonso
viene de una **familia humilde**.

Una **familia humilde**
no tiene mucho dinero.

Sin los éxitos deportivos
que ha conseguido,
no hubiese podido viajar.

En este capítulo,
te hemos contado
algunos de logros de Michelle
en el mundo del deporte.

Estos logros pueden ser
una gran inspiración
para muchas personas.

La historia de Michelle
es una historia de superación
sobre cómo el deporte
nos ayuda a romper barreras.

Para terminar este capítulo,

te dejamos con un mensaje muy valioso

que Michelle dice

a las personas con discapacidad:

Puedes conseguir tus sueños
con esfuerzo
y dedicación.

Que nadie te robe la ilusión

Mucho ánimo
y haz deporte,
que es muy bueno.



# Ángela de la Cruz

Ángela de la Cruz
es una pintora y escultora.

Una escultora
es una artista
que hace obras de arte
a las que llamamos **esculturas**.

Una **escultura**
es una figura
que está hecha
con materiales
como madera,
piedra, cristal
o metal, entre otros.

Ángela nació en 1965
en La Coruña, Galicia,
pero vive y trabaja en Londres,
que es la capital de Inglaterra
y de Reino Unido.

Ángela usa una silla de ruedas.

Tuvo una **hemorragia cerebral**
y necesita apoyos
para crear su arte.

Una **hemorragia cerebral**
es cuando la sangre
se derrama
dentro del cerebro.

Ángela es una de las artistas españolas
más **innovadoras**
e interesantes
de nuestros días.

**Innovador**
es nuevo y que destaca
porque se sale de la norma.

Sus obras son conocidas
en todo el mundo
porque muestran importantes críticas
a la **sociedad** que nos rodea.

Además, sus obras
mezclan diferentes materiales
que se salen de lo común
en el mundo del arte.

Por ejemplo, usa materiales
como la tela
o el aluminio
y objetos como sillas,
mesas y armarios
adornados con **lienzos** rotos.

Ángela rompe
con los **estereotipos**
de la pintura
y de la escultura.

Una **sociedad**
es un grupo de personas
que conviven
de manera organizada,
se relacionan
y comparten unas reglas.

Un **lienzo**
es una tela preparada
para pintar sobre ella.

Un **estereotipo**
es una idea,
expresión o imagen
que tiene la sociedad
de algo o de alguien.

No cambia
y se repite
en el tiempo.

En sus obras, puedes ver
que usa telas y marcos rotos
y **deformados**
en sus esculturas
para expresar sus quejas
contra el mundo.

Un objeto **deformado**
no tiene su forma natural,
sino que es muy diferente.

Ella mezcla la pintura
con la escultura.

Ángela de la Cruz
quiso ser **independiente**
desde joven.

Una persona
**independiente**
es una persona
autónoma,
que no depende de nada
ni de nadie.

Por ello, se fue a vivir
a Santiago de Compostela,
que también está en Galicia,
para estudiar la carrera de **Filosofía**.

La **filosofía**
es la ciencia
que estudia
el hombre y el universo.

Después, se fue a vivir a Londres.

En esa época,
Ángela trabajó mucho
para conseguir su mayor deseo:
estudiar arte.

Tras muchos esfuerzos,
Ángela consiguió estudiar arte
en varias universidades **prestigiosas**
de Londres
como la Universidad de Arte de Chelsea,
Goldsmiths de la Universidad de Londres
y la Universidad de Arte Slade.

**Prestigioso**
es que tiene fama
y reconocimiento
por, en este caso,
la calidad de la
enseñanza.

Ángela entró en el mundo de la pintura
para buscar su propia identidad,
es decir, las características
que la hacen diferente
del resto de personas.

Esta búsqueda fue muy difícil
al principio
y no encontraba la **inspiración**.

La **inspiración**
es el impulso
o influencia
que ayuda a una persona
a crear una obra de arte
o de ciencia.

Ángela estaba como en **bucle**,
pero un día encontró
lo que estaba buscando.

Un **bucle**
es un proceso
que se repite
una y otra vez.

Ángela dice lo siguiente
sobre este proceso artístico:

Llegó un punto
en el que me bloqueé.

Pintaba el mismo cuadro
una y otra vez.

Un día, destrocé el lienzo.

Ahí empezó todo.

El marco
es lo que mantiene derecho
el cuadro,
como la **columna vertebral**
en las personas.

Cuando el cuadro está roto,
pierde la rectitud,
es decir,
ya no está recto.

Me **intimidaba**
el cuadro recto,
como una figura **autoritaria**.

La **columna vertebral**
es la parte del esqueleto
que va desde el cráneo
hasta el cóccix.

**Intimidar**
es dar miedo.

Una persona **autoritaria**
usa mal su poder
y no es justa
con las demás personas.

El resultado de la pintura deformada
la inspiró.

Desde entonces,
romper,
construir
y dar formas nuevas
son parte de su arte.

Ángela no pinta en los lienzos,
sino que los transforma
para captar el movimiento
y la **esencia** de las cosas.

Ella crea obras de arte
que se salen del lienzo
y que demuestran a todas las personas
que el arte tiene 3 dimensiones
y no 2.

La **esencia**
es el conjunto
de características
de algo o de alguien
que duran para siempre.

Sin esas características,
serían diferentes.

Su arte forma parte
del **espacialismo**,
que es un movimiento artístico
que empezó
el artista italiano Luciano Fontana
en los años 40 del **siglo 20**.

Ángela ha tenido
muy buenas críticas a sus obras,
y ha hecho muchos viajes
y **exposiciones**
a lo largo del mundo,
como Milán, en Italia,
Estocolmo, en Suecia
y Melbourne, en Australia.

También ha sido profesora de arte
en varias universidades
en Inglaterra.

A continuación,
puedes leer un poco
sobre sus obras.

El **siglo 20**
incluye desde el año 1901
hasta el año 2000.

Lo solemos escribir
en números romanos:
**siglo XX**.

Una **exposición**
es una presentación pública
de obras de arte
en un museo
o en otro sitio.

En 1995,
Ángela creó una obra muy original
con el nombre **“Ashamed”**.

Se trata de una pintura amarilla
en **rafia**
y que está rota por la mitad.

Un año más tarde, en 1996,
Ángela creó la obra **“Homeless”**.

“Homeless”
es una tela muy grande
de color amarillo claro.

Es una obra
que usa el espacio
que tiene alrededor
y que parece vigilar
a las personas que la visitan.

**“Ashamed”**
es una palabra en inglés
que significa
“avergonzada”.

La **rafia**
es una tela que viene
de África y América.

**“Homeless”**
es una palabra en inglés
que significa
“sin hogar”.

Usamos esta palabra
para referirnos
a las personas
que viven en la calle.

Es un **símbolo**
de las personas sin hogar
que siempre llevan
todas sus pertenencias
y todos sus recuerdos encima.

En 1997,
creó la obra **“Self”**.

Esta obra tiene 2 pinturas marrones.
Hay una envuelta sobre una silla
enfrente de otra
que está colgada de la pared.

**“Ready to wear”**
es una serie de telas rojas
que están rotas
en un marco.

Parece que el cuadro
está vestido.

Ángela las hizo entre 1997
y 2003.

Un **símbolo**
es un objeto,
un dibujo
o un signo
que representa una idea.

**“Self”**
es una palabra en inglés
que significa
“mismo” o “misma”.

**“Ready to wear”**
es una expresión
en inglés
que significa
“listo para usar”
o “listo para llevar”.

Otra de sus exposiciones más interesantes
es **“Nothing”**,
que hizo entre 1998 y 2005.

“Nothing”
es un conjunto de telas negras
que están arrugadas
en el suelo,
como una bolsa de plástico
que nadie quiere ya.

En verano de 2006,
a Ángela le **diagnosticaron**
un **angioma cavernoso**.

Meses más tarde,
Ángela fue ingresada
en un hospital de Londres.

**“Nothing”**
es una palabra
en inglés
que significa “nada”.

**Diagnosticar**
es reconocer
una enfermedad
después de estudiar
los síntomas
de una persona enferma.

Un **angioma cavernoso**
es una malformación
de los vasos sanguíneos
en el cerebro
o en la médula espinal.

Puede ser muy grave.

Sus músculos se pararon.

Tuvo una **hemorragia cerebral**
y cayó **en coma**.

Una **hemorragia cerebral**
es un sangrado
dentro del cerebro.

Una persona **en coma**
está viva
pero no es capaz
de moverse
ni de responder
a su entorno.

Tras varios meses
en el hospital,
Ángela sobrevivió
pero no pudo volver a caminar.

Pero su discapacidad física
no le impidió continuar
con su arte **revolucionario**.

**Revolucionario**
viene de **revolución**.

Una **revolución**
en el mundo del arte
es un cambio rápido

Estuvo algunos años
sin pintar ni hacer esculturas,
pero pronto volvió
con una nueva mirada
y con las ideas muy claras.

En 2009,
Ángela volvió a abrir su estudio
con obras que reflejan
lo que ella llamó “violencia **serena**”.

**Sereno**
es apacible y tranquilo.

Ella es una persona
muy **perfeccionista**.

Una persona **perfeccionista**
siempre mejora sus trabajos
hasta considerar
que son excelentes.

Ángela dice lo siguiente
sobre su perfeccionismo:

Mi perfeccionismo
quiere decir que mi trabajo
es muy profesional.

Yo soy una persona
muy profesional.

A mí me gustan
las cosas bien hechas.

No me gustan las cosas
a medias.

Mi trabajo tiene que ser muy claro
porque es mi lenguaje,
es la forma
en la que cuento las cosas.

En España
su trabajo empezó a ser famoso
en el año 2004
en el Museo de Arte Contemporáneo
de Vigo.

El arte contemporáneo
es el arte de nuestro tiempo
y refleja las preocupaciones
de la sociedad actual.

En ese museo,
Ángela expuso obras
que había presentado antes
como **“Larger than Life”**
y **“Stuck”**.

Con estas obras,
ella reflexiona
sobre la creación del arte
en exceso,
como ocurre con los trabajos en serie.

**“Larger than Life”**
significa “Más grande
que la vida”.

**“Stuck”**
significa “atascado”.

Algunas de sus obras
tratan su vida personal.

Estos son algunos ejemplos:

- **“Flat”**, de 2009,
  trata sobre no poder levantarse.

- “**Deflated”**, de 2010,
  parece un globo desinflado.

- “**Hung”**, de 2010,
  es un cuadro que se puede colgar,
  a pesar de no estar recto.

**“Flat”**
significa “plano”.

**“Deflated”**
significa “desinflado”.

**“Hung”**
significa “colgado”.

En muchas de sus obras,
Ángela recoge muebles viejos,
les da una nueva vida
y un sentido diferente.

Así, puedes ver cómo sillas
y sofás
se unen con varios materiales
para contar sus preocupaciones
por los tiempos que corren.

A veces,
su arte es una **reivindicación**
en contra de las guerras
y de los atentados terroristas.

Una **reivindicación**
es una reclamación
de derechos
ante las injusticias
del mundo.

También ha reflejado los miedos
de las personas durante la pandemia
del Covid-19
en su exposición "**Hermética**".

**Hermética**
es cerrada,
por la que no pasa
el aire.

En esta exposición,
los cuadros son como libretas grandes
de color negro
con hojas gigantes
que recuerdan a los largos días
en los que todos estábamos encerrados.

En 2018,
hubo una exposición muy grande
en Bilbao.

Esta exposición
fue una **retrospectiva**
de su obra desde 1996 hasta 2018.

También se llamó “Homeless”
y las obras
eran de diferentes galerías y colecciones
y de la propia Ángela.

En esta exposición,
puedes comprobar
que no hay **límites**
entre pintura y escultura
en la obra de Ángela.

Ella dice lo siguiente
sobre su arte:

Cada obra
es una escultura
que usa el lenguaje de una pintura
y al revés.

Una **retrospectiva**
es una exposición
de las obras
de una artista
por orden de creación
para mostrar
su trayectoria.

Un **límite**
es una línea real
o imaginaria
entre 2 cosas,
en este caso,
entre 2 artes:
pintura y escultura.

## Cada obra
## es una pintura
## y una escultura.

Otra obra muy importante
es "**Transfer Ivory**", de 2023.

La obra muestra una silla,
un sofá
y una caja de madera
a la altura de la artista.

Con esta obra, Ángela
nos habla del movimiento
que necesita una persona
en silla de ruedas
para que la transporten
a un sofá
o a un coche.

Es un **autorretrato**
de su discapacidad.

**"Transfer Ivory"**
se puede traducir
como "Marfil
en transferencia".

En este caso,
"transferencia"
se refiere
a "movimiento".

Un **autorretrato**
es un retrato
de una persona
hecho por ella misma.

Esta obra forma parte
de la **VIII Bienal**
de Arte Contemporáneo
de la Fundación ONCE
en Madrid.

Ángela
ha recibido varios premios
como reconocimiento
a su **amplia** labor artística.

Estos son algunos
de estos premios:

- Finalista
  en el Premio Turner en 2010.

  Este premio
  es para los mejores artistas
  menores de 50 años
  en Inglaterra.

**VIII** es 8
en números romanos.

Una **bienal**
es una exposición de arte
que se repite
cada 2 años.

**Amplia**
quiere decir,
en este caso,
que Ángela ha hecho
muchas obras de arte
a lo largo de su vida.

- Premio de la Fundación **Paul Hamlyn**
  en 2010.

- Premio Nacional
  de Artes Plásticas
  en 2017.

  Es un premio
  que el Ministerio de Educación,
  Cultura y Deporte
  da todos los años
  a los mejores artistas de España.

  El Ministerio de Educación,
  Cultura y Deporte
  es un Departamento
  del Gobierno de España.

**Paul Hamlyn**
fue un editor británico
nacido en Alemania
en 1926.

Murió en 2001.

Se le conoce
por sus obras buenas
para la sociedad.

Ángela de la Cruz
es una mujer inspiradora
porque sus obras de arte
nos ayudan a pensar
en la naturaleza del ser humano
y en el entorno que nos rodea.

Además, la discapacidad
nunca ha sido un problema
para su arte.

Sobre este tema,
Ángela dice lo siguiente:

Como artista con discapacidad,
tuve que adaptar mi trabajo
a mi nueva discapacidad.

Te animamos a buscar
las obras de Ángela de la Cruz.

Si puedes,
ve a visitarlas.

No te arrepentirás.



# Diana de Arias

DECEDARIO
Estimulación Cognitiva

Diana de Arias
es una **mujer emprendedora**
con discapacidad.

Una **mujer emprendedora**
es aquella que dirige una empresa
para conseguir cambios
en la **sociedad**
y ayudar a las personas más necesitadas.

La **sociedad**
es un grupo de personas
que conviven de manera
organizada,
se relacionan
y comparten unas reglas.

Su nombre completo
es **Diana de Arias Far**
y nació en 1990.

Diana es la **CEO**
y fundadora
del proyecto **Decedario**.

**CEO** es la sigla
de la expresión en inglés
"Chief Executive Officer".

Significa "directora ejecutiva"
de una empresa.

En este capítulo
puedes leer información interesante
sobre su vida
y sobre este proyecto.

Ella ha ganado
muchos premios nacionales
e internacionales
por Decedario.

Algunos de estos premios
son los siguientes:

- Mejor Producto
  de **Gamificación**
  e Innovación de 2019.

- Mujer Emprendedora
  **de Referencia** en 2020.

- **Lista Forbes**
  de Impacto Social en 2021.

- Mujer **Referente**
  de Emprendimiento Innovador
  en España de 2022.

- Mujer Emprendedora
  con Discapacidad en 2023.

La **gamificación**
es un método
para aprender jugando.

Ser **de referencia**
o **referente**
es ser una experta
muy importante
en un área.

La **lista Forbes**
incluye a las personas
que crean más fortuna
del mundo.

- Premio para líderes
  del **Tercer Sector**
  en 2024.

También ha trabajado
con proyectos de **emprendimiento**
y de Diseño Gráfico
en diferentes lugares
desde que terminó sus estudios
en la Escuela de Arte Superior de Valencia,
que conocemos con la sigla EASD.

A continuación,
puedes leer un poco
sobre la experiencia de Diana
y sobre su proyecto emprendedor.

Diana tuvo un ictus
cuando tenía 23 años.

El ictus es la principal causa
de **Daño Cerebral Adquirido**.

El **Tercer Sector**
está formado
por las asociaciones
y las fundaciones.

El **emprendimiento**
es empezar
una actividad,
una empresa
o un proyecto de trabajo
por uno mismo.

Suele conllevar
un esfuerzo muy importante,
como el de Diana.

El **Daño Cerebral Adquirido**
es una **lesión** que ocurre
en el cerebro
de repente.

Aparece de forma brusca,
es decir, de pronto
y sin avisar.

Tiene **secuelas** diferentes
según el área del cerebro dañada
y la gravedad del daño.

Cuando la sangre
deja de **fluir** por el cerebro,
se produce un ictus.

A causa del ictus,
tienen lugar varias lesiones
que hacen daño a las personas.

Una **lesión**
es un daño causado
por una herida,
por un golpe
o por una enfermedad.

Una **secuela**
es una consecuencia
de una enfermedad
o de un accidente.

Cuando un líquido **fluye**,
se mueve por un sitio.

En este caso,
la sangre se mueve
por el cerebro,
la parte del cuerpo
que controla todo
lo que hacemos.

Entre los 18 y los 23 años,
Diana estudiaba **Diseño Gráfico**
en Valencia.

Ella vivía una vida normal
y divertida.

Salía con sus amigas
y con sus amigos,
viajaba mucho
y lo pasaba muy bien.

Diana era muy feliz,
pero no tenía un **propósito** claro
en la vida.

Se **movía por inercia**
y no sabía muy bien
para qué hacía las cosas.

Pero un día,
Diana sufrió un ictus
que fue un cambio muy grande
en su vida.

El **Diseño Gráfico**
es un arte
que combina texto
e imágenes
para transmitir
un mensaje visual.

Un **propósito**
es un objetivo
que queremos
conseguir.

**Moverse por inercia**
es hacer las cosas
sin pensar en ellas
y siguiendo la rutina.

Diana dice lo siguiente

sobre este ictus:

Un buen día,
la vida quiso enseñarme
algo tan **valioso**
que me frenó los pies de golpe
y casi ni lo cuento.

**Valioso**

es que tiene mucho valor

y es muy importante.

Cuando se despertó por la mañana

en la casa de sus padres,

Diana abrió los ojos

y vio 2 lámparas iguales en el techo.

Pensaba que estaba soñando,

así que volvió a dormirse.

Pero, cuando se despertó de nuevo,

se dio cuenta

de que estaba viendo doble.

Quería levantarse,

pero su cuerpo

no respondía.

Diana no podía mover
la parte derecha de su cuerpo.

Tras pedir socorro,
sus padres la llevaron corriendo
al hospital
y allí la ingresaron en la **UCI**.

Diana recuerda lo siguiente
de esos duros momentos:

Los **neurocirujanos**
entraron en la UCI
para contarme
lo que me estaba pasando.

Yo, en ese momento,
no lo sabía,
pero estaba sufriendo
las secuelas de un ictus
que son el **DCA**
con tan solo 23 años.

Me dijeron
que me podía morir.

**UCI** es la sigla
de Unidad
de Cuidados Intensivos.

La UCI
es el lugar del hospital
en el que cuidan
a las personas
con problemas de salud
que pueden llevar
a la muerte.

Un **neurocirujano**
es un profesional
de la medicina
que se encarga de la
cirugía
del sistema nervioso.

**DCA** es la sigla
de Daño Cerebral Adquirido.

Además, a Diana le dijeron
que, tanto si la operaban
como si no,
tendría muchas secuelas
para siempre.

Le dijeron
que ya no podría vivir
una vida normal.

En esa época,
Diana dejó
de ser una persona **independiente**
y pasó a depender de sus padres
para todo.

Una persona **independiente**
es una persona autónoma
y que no depende de nada
ni de nadie.

Su vida y su mundo
dieron un cambio muy importante
del que tenía que recuperarse.

Perdió la capacidad
de hablar,
de comer,
de escribir
y tenía muchas dificultades
para oír.

Diana pasó 2 meses de su vida
sin poder levantarse
de la cama.

Fueron unos meses muy duros,
en los que pensó mucho
sobre su vida
y sobre lo que le había pasado.

Esta nueva realidad
trajo consigo nuevos **aprendizajes**.

El **aprendizaje**
es el proceso
por el que adquirimos
conocimientos
y valores.

Diana nos cuenta un poco
sobre que aprendió
a continuación:

Aprendí que el miedo,
la tranquilidad,
la paciencia
y la **ansiedad**
solo están a un pensamiento
de distancia.

La **ansiedad**
es una emoción de miedo
y de nervios
que tenemos
cuando sucede algo malo
o que no esperamos.

Una de las pocas cosas
que Diana podía hacer todavía
es leer.

En ese momento,
aprovechó la oportunidad
para leer mucho
sobre el Daño Cerebral Adquirido.

Diana se informó
todo lo que pudo
sobre su situación
y sobre cómo ponerle solución.

Leyó muchos libros
y páginas web
sobre **neurociencia**,
rehabilitación,
y **psicología**.

La **neurociencia**
es el estudio
del sistema nervioso.

La **psicología**
es la ciencia
que estudia la mente
y el comportamiento
de las personas
y de los animales.

Además, leyó
muchas historias de personas
que tuvieron el mismo problema
que ella.

Diana aprendió muchas cosas
sobre el Daño Cerebral Adquirido:
por ejemplo,
que es la primera causa de muerte en mujeres
y la segunda en hombres
en España.

También aprendió algo muy importante:
podía recuperarse
y podía **retomar** su vida.

**Retomar**
es volver
a hacer algo
que se había
interrumpido.

Con la ayuda de su familia,
de sus amistades
y de varios profesionales,
Diana empezó su **recuperación**.

La **recuperación**
es el proceso
de curación
de la salud.

Ella se fijó
en cómo aprendían
los bebés a andar,
cómo aprendían a escribir
y a comer.

Así, aprendió a andar gateando,
a escribir, dibujando,
y a comer,
con un chupete.

Fue como volver
a empezar desde 0.

Diana tuvo
una recuperación muy buena
porque es joven
y hace mucho deporte.

Tiene una gran capacidad
de **sacrificio**
y de superación.

El **sacrificio**
es un esfuerzo grande
de una persona
para conseguir un objetivo.

Desde un principio,
siempre se dijo a sí misma:

Las montañas no son altas
o bajas,
se quieren subir o no.

A pesar de las secuelas
en 6 meses consiguió volver
a la universidad
para seguir estudiando Diseño Gráfico.

Cuando volvió a estudiar,
ya tenía un objetivo claro
en la vida:
hacer diseños al servicio
de las personas.

Hizo un trabajo de fin de carrera
que fue un **prototipo**
de su proyecto **Decedario**.

Un **prototipo**
es una primera versión
de algo.

Muchas personas se interesaron
por este proyecto
y Diana ganó un premio nacional
por él.

Ella dice lo siguiente
sobre esta experiencia:

Con este proyecto,
**reviví** toda mi terapia.

**Revivir**
es volver a vivir.

Descubrí que,
a través del diseño,
se puede mejorar
la calidad de vida de las personas.

A Diana le ofrecieron un trabajo
cuando terminó sus estudios,
pero decidió rechazarlo
para hacer realidad su sueño.

Así, como ella dice,
empezó el **viaje del héroe**.

Aunque, en este caso,
deberíamos decir
el **viaje de la heroína**.

Por ello, ella dice lo siguiente:

Decidí aprovechar
mis conocimientos
para beneficiar
a las demás personas.

Creo que lo llaman
el **viaje del héroe**.

Diana tomó la firme decisión
de ayudar a las personas
que habían sufrido
lo mismo que ella.

El **viaje del héroe**
es un tipo de historia
en el que una persona
empieza una aventura,
tiene dificultades,
las vence
y regresa a casa
cambiada para mejor.

Sobre esta iniciativa,

dice lo siguiente:

Descubrí que,
a través del diseño,
se puede mejorar
la calidad de vida de las personas.

Con esta idea en mente,

creó el proyecto **Decedario**.

con la ayuda del equipo profesional

de Nueva Opción,

la Asociación de Daño Cerebral Adquirido

de Valencia.

También contó

con una muy importante ayuda

de la Fundación **ONCE**.

**ONCE** significa
“Organización Nacional
de Ciegos Españoles”.

Sobre esta ayuda,

Diana dice lo siguiente:

La ayuda fue increíble,
especialmente,
en el **impulso**
del emprendimiento social
de las personas con discapacidad.

La Fundación ONCE
da la oportunidad
para que las cosas sucedan.

**Impulso**
viene de **impulsar**,
que es ayudar
a una persona
a que haga algo.

Decedario es un método **terapéutico**
para la estimulación cognitiva
de personas adultas y niñas y niños
con dificultades como las siguientes:

- Daño cerebral
- Autismo
- **Trastorno** del lenguaje
- Síndrome de Down
- Alzhéimer
- **Dislexia**

**Terapéutico**
viene de **terapia**,
que es tratamiento
para solucionar
un problema psicológico
o una enfermedad.

Un **trastorno**
es un problema
de salud.

La **dislexia**
es una dificultad
para aprender a leer
o escribir.

Decedario está dirigido
a hacer la vida más fácil
a todas las personas
con algún tipo de dificultad
de aprendizaje,
con el lenguaje
o con la comunicación.

También pueden usarlo
los profesionales
que trabajan con estas personas.

Como leíste antes,
Decedario tiene como objetivo
la **estimulación cognitiva**.

La **estimulación cognitiva**
consiste en actividades y técnicas
para mantener y mejorar
el funcionamiento del cerebro.

Para ello, Decedario
ofrece muchas actividades,
juegos, vídeos
y una guía **didáctica**
para aprender a usarlo.

Decedario es un proyecto universal
que ayuda a mejorar la calidad de vida
de las personas con discapacidad
y que les da algo muy importante:
**autonomía**.

Puede usarse en casas,
hospitales y clínicas
de todo el mundo.

Decedario permite
hacer gimnasia **cognitiva**,
es decir,
ejercicios para ejercitar la mente.

**Didáctico**
es que tiene
como objetivo
enseñar a hacer algo.

La **autonomía**
es la capacidad
de una persona
de actuar por sí misma
y no depender
de nada ni de nadie.

Las palabras
**cognitivo**
y **cognitiva**
hacen referencia
a la mente
y al conocimiento.

Gracias a él, se pueden hacer
millones de actividades
para trabajar todas las áreas
del cerebro.

Con sus más de 500 piezas,
permite trabajar, por ejemplo,
la memoria,
el lenguaje
y la atención.

Por ejemplo,
las personas mayores
y las niñas y niños
pueden recuperar
el lenguaje oral y escrito
jugando a Decedario.

También ofrece **pautas**
y recomendaciones
para los familiares
y los profesionales.

Una **pauta**
es un modelo
o regla
que hay que seguir
para hacer algo.

Decedario ha tenido mucho éxito
en España
y en Latinoamérica,
con más de 140.000 personas
que han mejorado su calidad de vida
con más oportunidades sociales,
educativas
y laborales.

Es una herramienta muy importante
en hospitales
y en escuelas.

Además de Decedario,
Diana da muchas **conferencias**
en universidades
y medios de comunicación
en las que habla sobre su vida profesional,
el emprendimiento
y la necesidad de mejorar
la vida de las personas con discapacidad.

Una **conferencia**
es un acto
en el que una persona habla,
en general de un tema
en concreto,
para que mucha gente
le escuche.

Ella es una mujer inspiradora
porque ha creado un proyecto
que sale de su corazón
y de su experiencia
para mejorar el mundo.

Esperamos que te haya gustado leer
la historia de Diana de Arias.

Gracias a ella,
muchas personas con discapacidad
tienen ahora una vida mejor
con autonomía
e independencia.

Te invitamos a que busques información
sobre Diana
y a que veas sus charlas en internet.

Te llegarán al alma.

# Ana Peláez



Ana Peláez
es una mujer experta
en discapacidad.

Su nombre completo
es **Ana Peláez Narváez**.

También es **activista**.

Lleva más de 20 años
luchando por los derechos
de las mujeres y de las niñas
con discapacidad
en nuestra **sociedad**.

Nació el 4 de octubre de 1966
en Zafra.

Zafra es un pueblo
de Badajoz
en Extremadura, España.

Una mujer **activista**
es una mujer
que lucha por defender
los derechos
de las personas
y por defender
las causas buenas
para la sociedad.

La **sociedad**
es un grupo de personas
que conviven
de manera organizada,
se relacionan
y comparten unas reglas.

Ana es ciega desde que nació,
pero eso no le ha impedido
**luchar de forma incansable**
para cambiar las cosas
y que todas las personas
tengamos en cuenta
a las mujeres y las niñas
con discapacidad.

**Luchar de forma incansable**
es trabajar por una causa
con todas las fuerzas,
sin descansar
y resistiendo con valentía
los problemas.

Sus ganas de cambiar el mundo
para las mujeres y las niñas
con discapacidad
se puede resumir en una idea:

Nada para nosotras
sin nosotras.

Ana defiende siempre esta idea
en su trabajo día a día
en los diferentes **organismos**
de los que forma parte.

Un **organismo**
es una organización
dedicada a un trabajo
de interés
para todos los ciudadanos
y para todas las ciudadanas.

En este capítulo,
vamos a contarte un poco
sobre la vida de Ana
y sobre todos sus **logros**
en la lucha por derechos
de las mujeres con discapacidad.

Un **logro**
es un resultado bueno
que obtenemos
tras trabajar en algo.

Ella es la primera mujer
con discapacidad
en formar parte del **comité**
de las Naciones Unidas
contra la **discriminación**
de las mujeres.

Un **comité**
es un grupo de personas
que representan los intereses
de grupos de personas.

La **discriminación**
es el trato
que una persona da
a otra como si fuera inferior.

Esta persona la trata así
porque es distinta
o piensa cosas diferentes.

Las Naciones Unidas
es una organización que reúne
a casi todos los países del mundo
y trabaja para defender la paz
y los derechos humanos.

También se llama
Organización
de las Naciones Unidas.

La conocemos por la **sigla** ONU.

Ana recibió la condecoración
de la Orden de Isabel la Católica
por su impresionante labor
en las Naciones Unidas.

Una condecoración
es un premio muy importante.

Se la dio el Rey **Juan Carlos I**.

Ahora, puedes leer
sobre los estudios de Ana
y sobre sus trabajos.

No hemos incluido
todos sus trabajos,
pero sí los más importantes.

Ana siempre ha estudiado mucho.

De pequeña, estuvo un colegio
de la **ONCE** de Sevilla.

Una **sigla**
es una palabra formada
con las letras iniciales
de una frase
o del nombre
de una institución.

En este capítulo
hay muchas siglas
porque Ana trabaja
en muchas instituciones.

**Juan Carlos I**
se lee "Juan Carlos primero".

I es 1
en números romanos.

**ONCE** significa
"Organización Nacional
de Ciegos Españoles".

Después,
hizo la educación secundaria
en un instituto ordinario,
es decir, un instituto
en el que no había **apoyos**
para las personas con discapacidad.

Un **apoyo**
es una ayuda
o una adaptación
para seguir las clases.

También estudió
en el **Liceo** Saint Ubert
de Bruselas.

Un **Liceo**
es un centro
de enseñanza
que está
en muchos países.

Bruselas
es la capital de Bélgica.

Estudió 2 carreras
en la Universidad de Sevilla:

- Ciencias de la Educación,
  que es el conjunto de materias
  que estudian la educación
  y las prácticas educativas.

- Psicología,
  que es la ciencia
  que estudia la mente
  y el comportamiento
  de las personas
  y de los animales.

Después de las 2 carreras universitarias,
hizo estudios de **posgrado**
en la Universidad de Salamanca:

Un **posgrado**
es el ciclo de estudios
que podemos hacer
después de estudiar
una carrera universitaria.

- Un máster
  en necesidades especiales
  para personas con discapacidad.

- Cursos de doctorado,
  que son los cursos necesarios
  para **ser doctora**
  en una materia.

**Ser doctora**
en una materia
significa ser
una gran experta en ella.

Es el título universitario más alto.

Ana trabaja
y ha trabajado siempre
para defender los derechos
de las mujeres y de las niñas
con discapacidad.

Ella dice lo siguiente
sobre su trabajo
con ellas:

Hay todavía mucho camino
por recorrer
en el **reconocimiento**
de las mujeres
y de las niñas
con discapacidad.

El **reconocimiento**
es notar a alguien
y darle la importancia
que se merece.

Entre los años 2000 y 2007,
Ana fue consejera general de la ONCE.

Una consejera general
es la persona
que representa
a una **consejería**.

Una **consejería**
es el departamento
que dirige
una institución.

También es **vicepresidenta general**
de la Fundación ONCE
para América Latina
desde 2003.

Una **vicepresidenta general**
es una persona
que da apoyo
al presidente
o a la presidenta
de una organización.

Conocemos a esta fundación
por la sigla FOAL.

Además,
Ana es directora
de Relaciones Internacionales
de la ONCE
desde el año 2007.

Las relaciones internacionales
se ocupan de los vínculos
e **interacciones** entre los países
sobre temas políticos
económicos,
culturales
y sociales.

Una **interacción**
es una actividad
que se desarrolla
entre personas
de diferentes países.

Como directora de Relaciones Internacionales
de la ONCE,
Ana es la **representante**
de las personas ciegas
en diferentes instituciones:

- Unión Europea de Ciegos,
  que conocemos
  como **EBU**.

- Unión Latinoamericana
  de Ciegos,
  que conocemos
  como ULAC.

- Consejo Nacional
  para la Educación
  de Personas Ciegas,
  que conocemos
  como **ICEVIC**.

Como **representante**,
Ana defiende
los derechos
de las personas ciegas.

**EBU** es la sigla en inglés
de Unión Europea de Ciegos.

En inglés,
es "European Blind Union".

**ICEVIC** es la sigla en inglés
de Consejo Nacional
para la Educación
de Personas Ciegas.

En inglés,
es "International Council
for Education of People
with Visual Impairment".

Ana trabaja en el CERMI,
que es el Comité Español
de Representantes
de Personas con Discapacidad.

El CERMI une
a las asociaciones
de personas con discapacidad
en España.

Por eso, el CERMI
es la asociación más importante
de personas con discapacidad
en España.

Ana fue presidenta
de la **Comisión de la Mujer**
del CERMI
desde 2004 hasta 2014.

La **Comisión de la Mujer**
es un grupo de trabajo
dentro del CERMI
que se ocupa
de los problemas
que afectan a las mujeres
con discapacidad.

En nuestros días,
ella representa a esta comisión
en los Asuntos de **Género**.

Ana ha hablado
en varias ocasiones
sobre los derechos
de las mujeres y de las niñas
con discapacidad
en foros políticos
de gran importancia.

Los foros políticos
son reuniones a las que van
profesionales de la política.

Algunos de estos foros políticos
son los siguientes:

- Congreso de los **Diputados**
- Senado de España
- Parlamento Europeo

El **género**
tiene que ver
con el sexo humano
y con las ideas
que nos hacemos
sobre él.

Está relacionado
con las cualidades
que aplicamos
a las personas
por identificarse
como mujer,
como hombre
o como otro sexo.

Un **diputado**
es una persona
a la que nombramos
por votación
como representante
en algún órgano
del gobierno.

El Parlamento Europeo
es una institución
que representa a los ciudadanos
de todos los países miembros
de la Unión Europea.

Tiene poderes para hacer normas
y controlar a otros poderes políticos
de la **Unión Europea**.

Ana es una luchadora
que hace todo lo posible
para que las mujeres y las niñas
con discapacidad
tengan los mismos derechos
que el resto de las personas
en nuestra sociedad.

La **Unión Europea**
es un grupo de países
de Europa
que trabajan juntos
para conseguir
unos objetivos políticos
y económicos.

La moneda oficial
es el euro,
pero algunos países
conservan su propia moneda.

Para Ana, es muy importante
que las mujeres y las niñas
sean **protagonistas**
en la lucha por defender
sus derechos e intereses.

Sobre esto, ella ha dicho lo siguiente:

**Tradicionalmente**,
las mujeres con discapacidad
no forman parte
de los movimientos activistas
de discapacidad.

Ana trabaja mucho
para conseguir
que esta situación cambie.

Por ello,
participa en varios grupos de personas
que defienden los derechos
de las mujeres.

Un **protagonista**
es el personaje principal
de una historia
o de un evento.

En este caso,
Ana lucha
para que las mujeres
participen de forma activa
en las decisiones
que les afectan.

Cuando una situación
ocurre **tradicionalmente,**
quiere decir
que pasa desde siempre
y que es costumbre.

Algunos de estos grupos
son los siguientes:

- Consejo de Participación
  de la Mujer

- **Observatorio** Estatal
  de Violencia sobre la Mujer

Desde 2007,
Ana es vicepresidenta
del Fondo Europeo de la Discapacidad,
que conocemos
como **EDF**
por sus siglas en inglés.

La ONU,
que es la Organización
de las Naciones Unidas,
eligió a Ana como una de las 12 expertas
del Comité Internacional
para el Seguimiento
de la **Convención**
sobre los Derechos
de las Personas con Discapacidad.

Un **observatorio**,
en este caso,
es un grupo de personas
que estudian
y escriben informes
sobre la violencia
a las mujeres.

**EDF** significa
"European Disability Forum".

Una **convención**
es un acuerdo importante
que un grupo de personas,
entidades o países
establece sobre un tema
o sobre un asunto.

La Convención Internacional
sobre los Derechos
de las Personas con Discapacidad
es un documento
que protege los derechos
y la **dignidad**
de las personas con discapacidad.

Este documento garantiza
la plena igualdad de las personas
con discapacidad ante la ley
y prohíbe la discriminación
a estas personas.

Desde el año 2018,
Ana forma parte
del Comité para la Eliminación
de todas las Formas
de Discriminación
contra la Mujer.

La **dignidad**
es el comportamiento serio
y ejemplar de una persona
que merece respeto.

Lo conocemos por sus siglas
en inglés: **CEDAW**.

Este comité
es de las Naciones Unidas.

Ana es la primera mujer
con discapacidad
que es representante
de este organismo internacional.

Este comité está formado
por 23 personas expertas
de todo el mundo
en derechos de las mujeres.

Desde febrero de 2023,
Ana es presidenta
del Comité de la **ONU**
para la Eliminación de la Discriminación
contra la Mujer.

**CEDAW** significa
"Convention
on the Elimination of all Forms
of Discrimination
Against Women".

**ONU** es la sigla
de Organización
de las Naciones Unidas.

Ana se sintió muy agradecida
este nuevo puesto tan importante
y dio las gracias a este comité
y a la ONCE.

Ella dijo lo siguiente:

Tengo un agradecimiento **inmenso**
a la ONCE
por el apoyo valioso
que me da cada día.

**Inmenso** significa
muy grande.

Esta asociación
es **referente**
en la inclusión
de la discapacidad.

Una asociación **referente**
es la que podemos tomar
como ejemplo
para hacer algo importante
porque es la mejor
en su actividad.

También dio las gracias
al CERMI Estatal
y a la Fundación CERMI Mujeres.

Ella dijo lo siguiente:

Doy las gracias al CERMI Estatal
y a la Fundación CERMI Mujeres
por su compromiso
con las mujeres y con las niñas
con discapacidad.

Gracias, también,
por su apuesta decidida
por no dejarlas atrás.

Para Ana,
es muy importante defender
la discapacidad
como la **diversidad**
del ser humano.

Hay más mujeres
con discapacidad
que hombres
con discapacidad.

La **diversidad**
es la diferencia,
es decir,
la variedad entre cosas
de una misma clase.

Las mujeres con discapacidad
siempre han estado **marginadas**.

Según dice Ana:

Muchas de estas mujeres
no se dan cuenta
de que tienen
una discapacidad.

Esto es un problema grave
porque hay mujeres
que no van a un centro médico
a que se les reconozca
su discapacidad.

Para Ana,
es muy importante trabajar con ellas
para que sean conscientes
de sus dificultades
y de sus **limitaciones**.

Las mujeres **marginadas**
no están integradas
en la sociedad.

Muchas personas
las ignoran.

Hablamos de **limitación**
cuando una persona
no puede aprender
en los niveles
que se espera
para su edad.

Gracias a su gran trabajo,
Ana ha conseguido, poco a poco,
que se tenga en cuenta el género
en las situaciones de violencia
y de abuso
a las mujeres y niñas con discapacidad.

Es un trabajo muy difícil
y que necesita mucho tiempo.

En una entrevista de 2018,
Ana dijo lo siguiente:

Todavía nos queda mucho trabajo
con los problemas
que afectan a las mujeres
y a las niñas con discapacidad.

Muchas personas
siguen sin entenderlos.

Una de las preocupaciones de Ana
es la verdadera **accesibilidad**
que necesitan las mujeres
y niñas con discapacidad
que son víctimas de violencia.

Según ella dice,
no solo se trata del entorno físico,
es decir, las casas de asistencia.

También es importante
que las medidas de apoyo
a estas mujeres
sean accesibles para ellas.

A veces, estas personas necesitan ayuda
para atender
a sus hijas e hijos
o para cuidar
a otras personas.

La **accesibilidad**
es la cualidad
de un servicio
o de un producto
que se puede usar
con facilidad
o un espacio
al que se puede acceder
con facilidad.

Ana lucha mucho
para que estas mujeres
puedan tener los apoyos
que necesitan.

Ana también defiende
los derechos de las mujeres
y de las niñas con discapacidad
en los siguientes asuntos:

- La valoración de la discapacidad
  de las mujeres
  que han sufrido violencia.

  Hay personas que no entienden
  que las mujeres víctimas de violencia
  tengan enfermedades mentales
  a causa de los malos tratos.

  Ana dice que es necesario
  solucionar este problema.

- Muchas personas no creen
  a las mujeres con discapacidad
  que son víctimas de violencia.

  Algunas personas las tratan
  como si fueran niñas
  y no les hacen caso.

- Las injusticias en contra
  de los derechos sexuales
  de las mujeres con discapacidad.

  Muchas de ellas
  sufren **esterilizaciones**
  y abortos
  sin pedirles opinión
  sobre sus cuerpos.

La **esterilización**
es una operación
que se hace a las mujeres
para que no tengan hijos.

Sobre este último problema tan grave,

Ana dice lo siguiente:

Estas esterilizaciones
u abortos
ponen más en riesgo
a las mujeres y a las adolescentes
con discapacidad
a que sufran violencia,
abuso o maltrato.

Como experta en discapacidad,

Ana también da clases

en varias universidades,

por ejemplo,

en la Universidad **Carlos III**

de Madrid.

**Carlos III**

se lee “Carlos tercero”.

III es 3

en números romanos.

Ella hace siempre todo lo posible

para que todas las personas

aprendan sobre la discapacidad

y sobre las dificultades

de niñas y mujeres.

Como has podido leer,
la importante labor de Ana
es un gran avance
para que estas personas
sean visibles en nuestra sociedad.

Ella nos enseña
que es fundamental contar con ellas.

Además, nos demuestra
que género y discapacidad
son 2 cuestiones
que siempre debemos tener en cuenta.

Esperamos que te haya gustado
este capítulo sobre Ana Peláez.

Creemos que es muy interesante
que conozcas todo lo que hace
por los derechos de las personas
con discapacidad.

Por todo lo que has leído,
es una mujer inspiradora.












Fundación ONCE | Via Libre

Plena inclusión Canarias