

Vidas de mujeres inspiradoras

3





© Lectura Fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

<https://www.inclusion-europe.eu/easy-to-read/>

Las Palmas de Gran Canaria, 2021

Esta publicación sigue las pautas y recomendaciones de la [Norma de Lectura Fácil UNE 153101:2018 EX](#)

ISBN: 978-84-88934-81-9

Depósito legal: M-30265-2021

Redactor y autor: José Jorge Amigo Extremera

Ilustración: Bruno Lanzarote

Diseño y maquetación: Bruno Lanzarote

Diseño basado en el diseño original de Validamos Ideas

Coordinación de la publicación:

Mercè Luz Arqué, Fundación ONCE

Óscar Muñoz Rodríguez, Plena inclusión Canarias

Mónica Rodríguez Rubio de la Torre, Fundación ONCE

Equipo validador:

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

Estefanía Vera Ramos

Edita:



Via Libre

Desarrollan la publicación:



Índice

Prólogo1



Virginia Woolf4



Judith Scott24



Sandra Timón48



Vicky Bendito68



Sara Andrés Barrio92

Prólogo

Este es el volumen 3
de **Vidas de mujeres inspiradoras**.

En este libro, te invitamos
a descubrir a 5 mujeres con discapacidad.

Son mujeres inspiradoras
porque son ejemplos de superación.

Gracias a su trabajo y esfuerzo,
ayudan a hacer del mundo
un lugar mejor.

Te las presentamos en este breve prólogo.

Virginia Woolf

Fue una escritora inglesa
muy importante para el feminismo internacional.

Ella escribió sobre el papel de la mujer
a principios del siglo pasado.

Defendió siempre la libertad
y la independencia de las mujeres.

Judith Scott

Fue una escultora
con síndrome de Down.

Hizo sus esculturas
con hilos, telas y otros materiales.
Sus esculturas son especiales
porque son diferentes al arte habitual.

Sandra Timón

Es la primera mujer con sordoceguera
que trabaja en Microsoft.

Es ingeniera de software
y trabaja para que los programas de ordenador
sean fáciles de entender
para todas las personas.

Vicky Bendito

Es una periodista sorda
que defiende los derechos
de las personas con discapacidad
y de las personas con enfermedades raras.
Ella lucha por el respeto a estas personas
y para que tengan una vida digna.

Sara Andrés Barrio

Es una deportista paralímpica que ha ganado muchas medallas en competiciones de atletismo muy importantes.

Además, es profesora, da conferencias y escribe cuentos para que las niñas y los niños vean la discapacidad como algo natural.

Deseamos que disfrutes mucho de las vidas de estas mujeres y que te sirvan de inspiración para tus proyectos.

Virginia Carcedo Yllera

Directora Adjunta Formación, Empleo y Transformación

Fundación ONCE

Secretaria General Inserta Empleo

Virginia Woolf



Virginia Woolf

es una escritora inglesa.

Su nombre de soltera

es Adeline Virginia Stephen.

Nació en Londres en 1882

y murió en Lewes, Sussex, en 1941.

Lewes, al igual que Londres,

está en Inglaterra.

Es una de las escritoras

más importantes del **siglo XX**.

Escribió novelas,

cuentos, obras de teatro,

artículos, **biografías**, **ensayos** y cartas,

entre otros tipos de **literatura**.

También dio charlas

en colegios y universidades.

El **siglo XX**

es el siglo 20.

Los siglos se escriben
en números romanos.

Una **biografía**

es la historia de la vida
de una persona.

Un **ensayo**

es un texto

en el que la autora

o el autor

escribe sobre un tema
de manera personal.

La **literatura**

es el conjunto

de obras escritas

de un país,

de unos años

o de un estilo.

Sufrió varias depresiones y un **trastorno bipolar** que marcaron su vida y sus obras.

Virginia Woolf fue una persona muy importante en el **feminismo** del siglo 20.

La fama de sus obras llega hasta nuestros días.

Desde que era muy joven, fue muy consciente de las diferencias de trato que se daban a las mujeres por el hecho de ser mujeres.

Su familia era rica y tenía una amplia educación.

Su padre era sir Leslie Stephen, un famoso crítico literario, historiador y **alpinista**.

Un **trastorno bipolar** es una enfermedad mental que causa cambios grandes en el estado de ánimo de una persona.

El **feminismo** es el movimiento social que defiende la igualdad de derechos y de oportunidades entre los hombres y las mujeres.

Un **alpinista** es una persona aficionada al alpinismo. El alpinismo es un deporte que consiste en subir a las montañas altas.

Su madre se llamaba Julia Jackson
y era modelo de fotografía
y de pintura.

Los padres de Virginia
tenían hijas e hijos
de otros matrimonios.

Leslie tenía una hija
de un matrimonio anterior.

Se llamaba Laura
y tenía una discapacidad.

La ingresaron en un psiquiátrico.

Julia tenía 3 hijos de su primer marido.

Se llamaban George, Stella y Gerald.

Además, el matrimonio tuvo 2 hijas
y 2 hijos:

Vanessa, Virginia, Thoby y Adrian.

De pequeña,
Virginia no fue a la escuela
porque en aquellos tiempos
las mujeres no recibían educación
fuera de casa.

Sus 2 hermanastros
sí fueron a universidades
de mucho **prestigio**.

Sus padres
y varios profesores particulares
le dieron clases en casa.

Su hermana Vanessa
también iba a estas clases.

Vanessa fue una pintora famosa
cuando se hizo mayor.

Virginia creció en un ambiente
de gran cultura.

Una universidad
de mucho **prestigio**
tiene muy buena fama
y muchas personas
quieren ir a estudiar allí.

Era normal encontrar a escritores y escritoras, artistas e **intelectuales** en su casa.

Algunas de estas personas fueron:

- Henry James, que era escritor.
- George Henry Lewes, que era **filósofo**.
- Julia Margaret Cameron, que se dedicaba a la fotografía.

Además, en su casa había una biblioteca muy grande.

Leyendo estos libros, Virginia aprendió mucho sobre los **clásicos** y sobre literatura inglesa.

Los **intelectuales**

son personas que trabajan y estudian usando la inteligencia. Los intelectuales piensan y reflexionan sobre la realidad y los problemas sociales.

Un **filósofo**

es un estudioso de la filosofía. La filosofía estudia la política, las ciencias y las preguntas que las personas se hacen sobre la vida.

Se llaman **clásicos**

a los autores y autoras de obras que han sido muy importantes en la historia.

Sus mejores recuerdos de la infancia fueron las vacaciones de verano que la familia pasaba en Cornualles, en Inglaterra, hasta que tuvo 12 años.

En aquella casa de verano, con vistas a una playa y a un faro, Virginia encontró la **inspiración** para escribir la novela "Al faro" en 1927.

Sin embargo, la vida de Virginia fue muy dura.

Ella y su hermana Vanessa sufrieron abusos sexuales por parte de sus hermanastros.

Estos abusos influyeron mucho en la relación de Virginia con los hombres y con su propio cuerpo.

La **inspiración** es el estímulo y la motivación que siente un artista para crear una obra.

La madre de Virginia
murió en 1895
cuando ella tenía 13 años.

Desde ese momento,
Virginia empezó a tener cambios de ánimo
muy frecuentes
y tuvo que ir varias veces
a casas de reposo.

Hoy en día,
sabemos que estos cambios
tendrían un **diagnóstico**
de trastorno bipolar de la personalidad.

Esta enfermedad empeoró
por la muerte
de su hermanastra Estella en 1897
y por la de su padre en 1905
a causa de un cáncer.

Esta enfermedad afectó a su vida,
pero Virginia no dejó de escribir
hasta su muerte.

Un **diagnóstico**
es el reconocimiento
de una enfermedad
después de estudiar
los síntomas
que tiene
una persona enferma.

Tras perder a sus familiares más queridos,
se fue a vivir al barrio de Bloomsbury
en la zona oeste de Londres
con su hermana Vanessa
y sus hermanos Thoby y Adrian.

Su casa se convirtió en el centro de reunión
de los amigos de la universidad
de su hermano mayor, Adrian.

En la actualidad,
conocemos a este grupo de personas
con el nombre de **Grupo de Bloomsbury**.

A estas reuniones,
iban escritores
como Edward Morgan Forster
y Lytton Strachey,
el **economista** John Maynard Keynes
y los filósofos Bertrand Russell
y Ludwig Wittgenstein.

Un **economista**
es una persona
que se dedica
a la economía.
La economía
estudia la forma
de administrar
los recursos
para cubrir
las necesidades básicas.

Hablaban con libertad
sobre todo tipo de temas,
como arte, política y literatura.

También se contaban sus **aspiraciones**
y proyectos artísticos.

Hoy sabemos
que estas personas
tuvieron un papel muy importante
en las artes, el pensamiento
y la política de Inglaterra
a principios del siglo 20.

Virginia Woolf escribió artículos
en periódicos ingleses
como "The Guardian"
y "The Times".

También dio clases
de literatura e historia inglesa
en una escuela nocturna
para mujeres y hombres
de la clase trabajadora.

Una **aspiración**
es un deseo
de hacer actividades
o conseguir logros
en la vida

Allí aprendió mucho sobre los problemas de las mujeres trabajadoras de aquel tiempo.

En 1912, Virginia se casó con Leonard Woolf, escritor **judío** y economista. Leonard también participaba en las reuniones del Grupo Bloomsbury.

Él fue un gran apoyo durante el resto de su vida.

Juntos abrieron la **editorial** "Hogarth Press".

En esta editorial se publicaron muchos libros de Virginia.

Su primera novela es de 1915 y se llama "Fin de viaje".

Los **judíos**

practican una religión que cree en la existencia de un solo Dios y la Ley de Moisés. Niegan que Jesucristo sea el hijo de Dios y esperan todavía la llegada de un Mesías.

Una **editorial**

es una empresa que se dedica a editar libros y otras publicaciones por medio de la imprenta u otros medios.

Cuenta las preocupaciones de Virginia y los problemas sociales a principios del siglo pasado.

En 1919, publicó “Noche y día”, una novela romántica.

En ella, Virginia habla de los cambios en el papel de la mujer en Inglaterra.

También cuestiona el amor dentro del matrimonio.

En 1922, salió a la luz “El cuarto de Jacob”, la primera gran novela de su editorial.

En esta obra, Virginia usó por primera vez la técnica del **monólogo interior** y un estilo lleno de **metáforas**.

El **monólogo interior** presenta el discurso de un solo hablante. El narrador es el propio personaje.

Una **metáfora** es el uso una palabra o una frase para referirse a una cosa porque tienen un parecido o alguna relación.

En 1925

llegó su mayor éxito:

“La señora Dalloway”.

Es su obra más famosa.

Sirvió de inspiración

para la película dramática “Las horas”

en el año 2002

con la actriz Nicole Kidman

en el papel de Virginia Woolf.

También en 1925,

Virginia conoció

a la escritora Vita Sackville-West,

con quien tuvo una relación amorosa.

Ellas tuvieron esta relación

sin romper sus matrimonios.

Cuando la relación acabó,

Virginia y Vita continuaron siendo amigas.

Vita fue su **musa**
y Virginia le dedicó la obra “Orlando”
en 1928.

“Orlando”
es una biografía de fantasía
en la que la protagonista
vive 5 siglos de la historia de Inglaterra.

Trata temas **tabúes**
como la **homosexualidad**,
la sexualidad de las mujeres,
su papel en la sociedad
y su trabajo como escritoras.

Su siguiente novela es “Al faro”.
Es del año 1927.

En ella,
Virginia trata las luchas de poder
entre hombres y mujeres
en la familia.

Una **musa**
es una persona
que sirve de inspiración
para una obra de arte.

Un **tabú**
es un tema sobre el que
no está bien visto hablar.

La **homosexualidad**
es la atracción
por personas
del mismo sexo.

Su ensayo más famoso
se titula “Una habitación propia”
y es del año 1929.

En este ensayo,
dijo que las mujeres
deben tener su propio dinero
y un cuarto para escribir novelas.

Esta idea debe aplicarse
a todo en la vida:
todas las mujeres deben tener
independencia económica
y un espacio personal
para ser ellas mismas.

Otras de sus obras más importantes son:

- “Las olas”, de 1931.
Para muchas personas,
esta es su mejor novela.
- “Los años”, de 1937.

- “Tres Guineas”, de 1938.
Es un ensayo feminista
contra el **fascismo**
y la guerra.
- “Entreactos”, de 1941.
Esta novela se publicó
después de su muerte.

Tras su muerte,
también se publicaron
varios de sus diarios,
ensayos y cartas.

Mientras que trabajaba
en su última novela,
Virginia se hundía
en la desesperación.

La Segunda Guerra Mundial
le hizo tener depresiones muy graves.

El **fascismo**

es un movimiento político y social
que surgió en Italia
tras la Primera Guerra Mundial.
En el fascismo,
siempre hay un líder,
se persigue a la oposición
y se discrimina a las minorías.
El fascismo es autoritario
y racista.

Además, en 1940,
un bombardeo alemán
destrozó la casa de Virginia
y de Leonard, su marido.

Virginia tenía mucho miedo
porque la vida de Leonard corría peligro,
ya que era judío.

Temía que los **nazis**
lo asesinaran.

El mundo de Virginia
se hacía cada vez más oscuro.

Por ello,
en 1941, a la edad de 59 años,
se llenó de piedras
los bolsillos del abrigo
y se metió en el río Ouse
para terminar con su vida.

Un **nazi**
es una persona
que está de acuerdo
con el nazismo.
El nazismo
es la ideología
del gobierno de Alemania
entre 1933 y 1945.
Su líder fue Adolf Hitler.

Dejó 2 cartas de despedida:
Una para su hermana, Vanessa,
y otra para su marido, Leonard.

Virginia Woolf se suicidó,
pero su obra sigue viva.

Sus 8 novelas
y más de 30 libros de otros tipos
son un **legado** muy valioso
para todas las personas
que quieren ser escritoras
y para todas las personas
que buscan obras diferentes
a lo que podemos leer
en nuestro día a día.

Virginia Woolf
fue una mujer muy valiente.

Se atrevió a contar sus experiencias
en unos años en los que nadie
creía a las mujeres.

Un **legado**
es aquello material
o no material
que una persona
puede recibir
tras la muerte de otra.

Fue una mujer **pionera**
en reflexionar sobre las mujeres,
sus identidades
y sus relaciones
con el arte y la literatura.

Virginia Woolf
es una de las escritoras más importantes
de la literatura universal.

Cambió para siempre
la forma de contar historias.

Fue una gran defensora
de los derechos de las mujeres
en sus textos.

Una persona **pionera**
es la persona
que hace
los primeros avances
en una actividad.
Así, Virginia Woolf
fue una pionera
del feminismo
internacional.

“Como mujer,
no tengo **patria**.

Como mujer,
no quiero patria.

Como mujer,
mi patria es el mundo entero”.

Virginia Woolf
escribió estas frases
en su ensayo “Tres Guineas”
en 1930.

Patria

es el lugar
en el que nace
una persona,
o al que se siente unida
por razones personales,
legales o históricas.



Judith Scott



Judith Scott
fue una **escultora**
de Estados Unidos.

Nació en Cincinnati, Ohio, en 1943
y murió en California en 2005.

Judith era una persona sorda
y tenía **síndrome de Down**.

Tuvo fama en todo el mundo.

Sus obras pertenecen
al movimiento "Outsider".

En español
el nombre es "arte **marginal**".

El movimiento "Outsider"
es un arte que se hace fuera de los límites
de la cultura oficial.

En este movimiento
participan artistas **autodidactas**.

Una **escultora**
es una mujer
que hace esculturas.
Las esculturas
son figuras de materiales
como tela, hilo,
madera, piedra,
escayola, cristal,
arcilla o metal,
por ejemplo.

El **síndrome de Down**
es una causa
de discapacidad intelectual
en las personas.

Marginal
es que está fuera
de las normas sociales
que aceptamos
en nuestro día a día.

Una persona **autodidacta**
aprende sobre un tema
por sus propios medios
sin ayuda
de otras personas.

Estos artistas crean sus obras
con materiales novedosos
y técnicas nuevas.

Estos artistas
no buscan complacer a nadie
con su arte
ni ganar dinero o fama.

Así fue Judith
durante toda su vida.

A lo largo de 18 años,
creó esculturas con
objetos de lana,
hilos y otros materiales.

Los tejía y **entrelazaba**
hasta que tenían la forma
que ella buscaba.

Con estas esculturas,
expresaba sus sentimientos
y emociones.

Entrelazar

es unir una cosa con otra
cruzándolas entre sí.

Ella fue una gran artista
que sabía lo que quería
y que trabajaba en sus esculturas
con mucha concentración
y **constancia**.

Tenía una hermana gemela
que se llama Joyce.

Las 2 hermanas pasaron juntas
los primeros años de sus vidas
y estaban muy unidas.

Hasta los 7 años,
Judith vivió
con sus padres,
su hermana gemela
y sus hermanos mayores.

Constancia

es firmeza y empeño
en los propósitos
y en las decisiones.

A medida que crecían,
las diferencias entre hermanas
eran cada vez más grandes:
mientras Joyce aprendía
a decir sus primeras palabras,
Judith solo hacía ruidos.

A pesar de estas diferencias,
sus padres trataban
a las 2 hermanas igual:
las vestían del mismo modo
y las animaban a hacer
las mismas actividades.

Cuando llegó el momento
de empezar la escuela,
la única escuela especial
que había en su ciudad
no aceptó a Judith.

Los profesores y las profesoras
de aquella escuela
dijeron que era imposible educarle.

Por esta razón,
en 1950,
Judith ingresó en una residencia
para personas con discapacidad intelectual
en Columbus, Ohio.

Tenía solo 7 años.

Cuando una familia
tenía un hijo o hija con discapacidad
en los años 50 del **siglo XX**
en Estados Unidos,
era normal llevarlos a un centro así.

Esta separación
fue muy grave
para las 2 hermanas gemelas.

Años más tarde,
Joyce dijo las siguientes palabras
sobre esta separación:

El **siglo XX**
es el siglo 20.
Los siglos se escriben
en números romanos.

“Una mañana me desperté
y ella no estaba.

Solo recuerdo un espacio frío
en mi cama.

Dejamos de hablar de ella
y así dejó de existir”.

Pero las hermanas seguían unidas
aunque no vivieran juntas
y no pudiesen verse
todos los días.

Judith estuvo en varios centros
durante 36 años,
hasta el año 1986.

Los informes sobre sus primeros años
decían que era una niña
que no se estaba quieta
y que a veces era violenta.

También decían
que no colaboraba
y que no quería hablar.

No le hicieron
un **diagnóstico** correcto.

Tardaron más de 20 años
en diagnosticar
su sordera.

No recibió buenos tratos
durante los 36 años
que estuvo en centros.

No recibió educación.

Nadie intentó ayudarle
a adaptarse al mundo.

Nunca tuvo amistades
ni gestos de **complicidad**
por parte de nadie.

Un **diagnóstico**
es el reconocimiento
de una enfermedad
después de estudiar
los síntomas
que tiene
una persona enferma.

La **complicidad**
es una parte muy importante
de la amistad.
En las relaciones,
ser cómplice de alguien
es entenderse bien con ella
y compartir intereses.

Nunca le enseñaron
a leer y a escribir.

Tampoco le enseñaron
lengua de signos.

Alejada de su hermana gemela,
Judith estaba sola,
alienada
y siempre en silencio.

En 1986,
después de varias luchas difíciles,
Joyce consiguió la **custodia**
de su hermana.

Se convirtió en su **tutora legal**.

Judith se mudó a California,
donde vivía su hermana.

Una persona **alienada**
tiene las capacidades limitadas
y pierde su identidad
y su personalidad
porque las demás personas
se lo imponen.

La **custodia**
es la responsabilidad
que una persona
tiene sobre la educación
y el bienestar de otra persona.

Una **tutora legal**
es una persona autorizada
para cuidar de otra
porque es menor de edad
o porque no tiene
plena capacidad de obrar
porque necesita apoyos.

Allí, todas las personas
con discapacidad intelectual
tienen derecho
a una educación durante toda la vida.

El 1 de abril de 1987,
Judith empezó a ir
al Centro de Arte en Oakland, California.

En este centro,
todas las personas
se expresan a través de arte.

Las obras que hacen
se exponen en varios museos.

Es un centro de arte
lleno de imaginación
en el que las personas
con discapacidad intelectual
o enfermedades mentales
tienen total libertad artística.

Durante casi 2 años,
parecía que a Judith
no le interesaba el arte.

Solo dibujaba círculos y **espirales**.

Cogía hojas
y las llenaba de estos garabatos.

Su hermana y las personas
que trabajaban en el centro
comenzaban a preocuparse.

Pero, un día,
una artista llamada Sylvia Seventy
llegó al centro.

Ella es una artista que usa telas
y otros materiales
en sus obras.

Judith se quedó impresionada
por el trabajo de Sylvia.

Un dibujo en **espiral**
es una línea curva
que da varias vueltas
alrededor de un punto,
alejándose cada vez más de él.



En aquellos materiales,
encontró su modo de expresión.

Sobre este descubrimiento,
Sylvia dijo lo siguiente:

“Sacó algo
que yo había encontrado
en el mar.

Era un trozo de **corcho**
con un poco de **alambre**.

Lo envolvió con hilo y papel.

Se estaba divirtiendo mucho.

Lo volvió a pintar.

Luego lo cubrió
con palitos
de madera de **sauce**.

Se lo estaba pasando
en grande”.

El **corcho**
es un material
de la corteza
del alcornoque.
El alcornoque
es un árbol.

El **alambre**
es un hilo de metal.

El **sauce**
es un árbol
con tronco grande
y muchas ramas.
Es común
en las orillas de los ríos.

Desde entonces,
el alma de artista
dentro de Judith se encendió
y ya no dejó de crear
hasta su muerte.

Su arte se convirtió
en su modo de comunicación
tras haber estado en silencio
durante muchos años de su vida.

Era como una flor
que se abría paso entre el barro,
dejando a un lado
a la Judith durmiente.

A partir de aquel momento
ya no fue Judith, la enferma:
Fue Judith, la artista.

Ella envolvía hilos, lanas,
fibras y telas
alrededor de cualquier cosa
que tenía en sus manos:
revistas,
sillas,
bolsas de patatas fritas,
maderas,
un ventilador,
e incluso una rueda de bicicleta
y un carrito roto de un supermercado.

Judith juntaba todas las partes
y hacía el esqueleto de la **pieza**.
Luego añadía fibra o tela
y tejía con mucho cuidado.

Cuando hablamos de arte,
una **pieza**
es el producto
que el artista crea.

Entrelazaba todo de manera intensa,
envolviendo con **precisión**
objetos de tamaños diferentes.

Por su forma de crear,
muchas personas llamaron a Judith
“la mujer araña”.

Al igual que las arañas tejen telas fuertes
que duran mucho tiempo,
Judith hizo obras de arte
que durarán para siempre.

Sus primeras piezas eran pequeñas
y se llaman **“tótems”**.

A medida que mejoraba su técnica,
Judith se sentía más segura
y hacía obras
cada vez más grandes.

Hacer algo con **precisión**
es hacerlo de manera
eficaz
y exacta,
como siguiendo un plan.

Un **tótem**
es un objeto natural
o un animal
que se toma como símbolo
de una tribu
o de una persona
en diferentes sociedades.

Algunas de ellas miden hasta 2 metros.

Podía tardar varios meses
en terminar sus esculturas.

Una de sus esculturas más famosas
se llama "Twins",
que significa "Gemelas" en inglés.

En esta escultura,
puedes ver 2 cuerpos
que parecen abrazarse
o pelearse sin hacerse daño.

Estos cuerpos están unidos
por muchos hilos de tela gruesos.

Creemos que esta escultura
representa la relación
con su hermana,
a la que quiso mucho.

Muchas de sus piezas
parecen cuerpos de seres humanos
que no pueden moverse
por la gran cantidad de hilos
que les cubren.

Sus obras expresan
la necesidad de sacar
el arte de sí misma,
de crear un objeto
que pueda reconocer
y dar **estabilidad** a su vida.

Muchas personas expertas
asocian su arte a lo femenino,
al **bordado**
y a la costura.

La **estabilidad** en la vida
es tener seguridad
de que las cosas
están bien
y de que no van a cambiar.

Un **bordado**
es adornar
con hilo y aguja
una tela
u otra materia.

Otras personas dicen
que es necesario estudiar su arte
desde otro punto de vista,
fuera del arte "Outsider".

Judith usó siempre
colores sorprendentes.

Su última escultura
está cubierta por completo
de lana negra.

Es de 2005.

Su hermana cree
que esta escultura
es una despedida.

En 1999,
el historiador y psicólogo John MacGregor
publicó un libro que se llama
“**Metamorfosis:**
el arte de la fibra de Judith Scott”.

Este libro ayudó a que su arte
se hiciese famoso
en todo el mundo.

Se organizaron exposiciones de mucho éxito
en museos
de Lausana, Baltimore, Tokio y Dublín,
entre otros lugares.

Judith fue la primera artista
con síndrome de Down
que presentó su obra
en el Museo de Arte Moderno
de San Francisco.

Una **metamorfosis**
es la transformación
de algo
en otra cosa.

Su trabajo todavía se puede ver en las **colecciones permanentes** en Nueva York, París y Londres.

Su obra pudo verse en los siguientes museos en España:

- Museo Reina Sofía, en Madrid, en 2012.
- Museo de Arte **Contemporáneo** de Vigo, en 2016.
Conocemos a este museo por sus siglas: MARCO.
- **VII Bienal** de Arte Contemporáneo de la Fundación Once, en Madrid, en 2018.

Judith era muy consciente de que era una artista.

Una **colección permanente** es una exposición de obras de arte que siempre está en el mismo lugar, sin cambios.

Contemporáneo es que tiene que ver con el tiempo actual, el que estamos viviendo.

VII es 7 en números romanos. Se lee "Séptima".

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

Tras trabajar durante mucho tiempo
en una pieza,
la daba por terminada
y comenzaba otra.

Según su hermana,
empezó a llevar pañuelos y sombreros
de diferentes formas y colores
cuando comenzó a sentirse artista.

Cuanto más crecían sus obras
y más reconocimiento recibían,
más elaborados y elegantes
eran los adornos que se ponía.

Esto era una expresión
de su **autoestima**.

La **autoestima**
es el aprecio
y consideración
que una persona
tiene de sí misma.
Es el sentimiento
que nos hace valorar
nuestra personalidad
y querernos.

La obra de Judith Scott
se ha reconocido
en todo el mundo
por sus propios **méritos**,
sin tener en cuenta
la discapacidad de su autora.

Hoy, sus esculturas
tienen precios de más
de 30.000 dólares,
alrededor de 25.500 euros.

Hay 2 documentales muy interesantes
que puedes ver
si quieres saber más sobre Judith Scott:

- “¿Qué tienes debajo del sombrero?”
Es de 2005
y sus directores
son Lola Barrera e Iñaki Peñafiel.

Un **mérito**

es el valor
o la importancia
que tiene una cosa.

En este caso,
quiere decir que Judith
ha recibido reconocimiento
por la calidad y el valor
de sus obras de arte.

- “Outsider: The Life and Art of Judith Scott”.

En español, este título es:

“Arte marginal: la vida y obra de Judith Scott”.

Es de 2006.

Su directora se llama Betsy Bayha.

Judith murió en 2005

en los brazos de su hermana Joyce.

Superó la esperanza de vida diagnosticada.

Con su muerte,

se apagó una de las luces

más brillantes

del mundo del arte

de los Estados Unidos.

“Tener a **Judy** como gemela ha sido el regalo más increíble de mi vida.

La única vez que sentí felicidad completa y una sensación de paz estaba con ella”.

Estas palabras las dijo Joyce Scott, la hermana gemela de Judith.

Judy

es el nombre cariñoso que se usa para Judith en inglés.

Lo suelen usar personas de la familia y amistades.



Sandra Timón



Sandra Timón
es la primera persona
con **sordoceguera**
contratada por la empresa Microsoft
en España.

Nació en Madrid en 1994.

Es **ingeniera** de **software**
y Premio Nacional de la Juventud
en la categoría "Compromiso Social".

El Instituto de la Juventud
le dio este premio en 2019.

Sandra recibió este premio
porque, con su ejemplo y labor,
ayuda y motiva cada día
a muchas personas con discapacidad
a romper barreras
en el trabajo
y en la vida diaria.

La **sordoceguera**
es una discapacidad.
Las personas
que tienen sordoceguera
no pueden ver ni oír.

Una **ingeniera**
es una persona
que trabaja
en la ingeniería.
La ingeniería
es el uso de la ciencia
para construir máquinas,
estructuras
y sistemas informáticos,
entre otras muchas
cosas.

El **software**
es el conjunto de
programas,
aplicaciones
y reglas informáticas
de los ordenadores.

Este premio le ha ayudado
a seguir luchando
por conseguir un mundo mejor
para todas las personas.

Es una recompensa
a su esfuerzo personal
y una gran motivación
para seguir adelante.

Cuando acabó el instituto,
obtuvo el primer premio de la ONCE
al mejor expediente de Bachillerato
de todo el alumnado apuntado
a esta organización en España.

Después, estudió la carrera
de Ingeniería del Software
en la Universidad Rey Juan Carlos
de Madrid.

Tiene el mejor **expediente académico**
de su carrera.

El **expediente académico**
es el documento
en el que están las notas
de los estudios
de una persona.

Ella fue una estudiante excelente que llevaba las asignaturas al día.

En su expediente de la universidad, hay 17 **matrículas de honor**:
16 en las asignaturas
y 1 en su Trabajo de Fin de Grado.

Cuando acabó la carrera, recibió el premio al mejor expediente y el Premio Extraordinario del Grado en Ingeniería del Software.

Desde que era muy pequeña, la vida de Sandra ha sido una lucha constante por superar problemas y dificultades.

Cuando tenía 4 años, empezó a perder vista por el **síndrome de Wólfram**, una enfermedad rara.

Una **matrícula de honor** es la nota más alta que se puede obtener en los estudios.

El **síndrome de Wólfram** es una enfermedad rara que causa diabetes, ceguera y sordera. Es una enfermedad degenerativa, es decir, que empeora a lo largo del tiempo.

Los padres de Sandra eran **portadores** de esta enfermedad.

Ellos no lo sabían.

Sandra empezó también a perder oído.

A los 12 años, ya era una persona con sordoceguera.

A esa edad, aprendió a leer **braille**.

Empezó a usar **audífonos** con 15 años.

En la actualidad, lleva un **implante coclear** en el oído izquierdo y un audífono en el derecho.

Un **portador** o **portadora** es una persona que lleva en su cuerpo las bacterias o los virus que causan una enfermedad y puede contagiarla.

El **braille** es un sistema de escritura en relieve que sirve para que las personas con discapacidad visual puedan leer usando la mano.

Un **audífono** es un aparato para recibir mejor los sonidos. Lo usan las personas con dificultades para oír.

Un **implante coclear** es un pequeño aparato electrónico que se pone debajo de la piel y que ayuda a oír a las personas totalmente sordas o con dificultades grandes para oír.

También lleva
un bastón blanco y rojo.

El bastón blanco y rojo
es el que llevan las personas
con sordoceguera.

Sandra es una apasionada
de la tecnología.

Gracias al ordenador y a internet,
ella puede leer todo
lo que necesita.

Al principio,
pensó en estudiar la carrera de Matemáticas,
pero después decidió estudiar
Ingeniería del Software.

En la universidad,
Sandra iba siempre acompañada
de una persona de la Fundación ONCE
de Atención a Personas con Sordoceguera.

Conocemos a esta fundación
por su sigla: FOAPS.

La persona que acompañaba
a Sandra era una mediadora.

Esta persona le ayudaba
a seguir la clase
y le repetía las palabras
que no podía escuchar bien.

Sandra se sintió muy afortunada
por contar con la ayuda
de la mediadora.

A pesar de las dificultades,
sintió que no estaba sola.

Para Sandra
es importante destacar
que hay personas y organizaciones,
como la ONCE,
que quieren que las personas con discapacidad
participen en todos los ámbitos de la vida.

Un ejemplo
de ámbito de la vida
es la educación.

Sandra tenía que hacerlo todo
con ordenador
y con la **línea braille**:
tomar apuntes,
seguir las clases
y hasta hacer los exámenes.

Sandra usaba un aparato
que le hacía llegar
lo que decían las profesoras y los profesores
con un micrófono en clase.

La mediadora usaba
el sistema **dactilológico**
cuando Sandra
no entendía algo.

La **línea braille**
es un aparato
que permite leer
en braille
la información
de la pantalla
del ordenador.

El **dactilológico**
es un abecedario especial
en el que se usan
las manos.

Con este lenguaje,
la mediadora
deletreaba las palabras
en la palma de mano
de Sandra.

Esto era difícil a veces
porque había palabras muy técnicas
que no eran fáciles de entender
la primera vez que ella
las escuchaba en clase.

Sandra prefirió tener una mediadora
en lugar de otras opciones
porque le ayudaba
a seguir mejor las clases
y a relacionarse
con las demás personas.

En una entrevista
del año 2019
para la Universidad Rey Juan Carlos,
ella dijo lo siguiente:

Deletrear

es decir por separado
las letras de cada sílaba,
las sílabas
de cada palabra
y luego la palabra entera.

“Yo tengo sordoceguera.

El problema es bastante más grande que las dificultades de una persona que solo es ciega o de una persona que solo es sorda”.

Muchas profesoras y muchos profesores le ayudaron durante la carrera.

Mostraban **empatía** e intentaban hablar más lento para que Sandra siguiese mejor las clases.

Gracias a sus estudios de informática, Sandra ha podido unir su pasión por las matemáticas con la **accesibilidad** en el día a día de su trabajo como **consultora** de Microsoft 365.

La **empatía** es la situación en la que una persona se pone en lugar de otra y coincide con sus sentimientos.

La **accesibilidad** es la cualidad de una cosa que se puede usar con facilidad o de un espacio al que se puede acceder fácilmente.

Una **consultora** es una persona experta en una materia sobre la que asesora como profesional.

En la empresa,
ella trabaja en programas de ordenador
para hacer la vida más fácil
a las personas con discapacidad.

Sandra está especializada
en accesibilidad.

En su trabajo,
ayuda a los clientes de Microsoft
a conseguir una

Transformación Digital Inclusiva.

Cada día, las tecnologías
están más en nuestras vidas
y es importante
que nadie se quede atrás.

La Transformación Digital Inclusiva
ofrece soluciones
para que todas las personas
puedan acceder a las tecnologías
y usarlas con facilidad.

Inclusiva o inclusivo

es que incluye
o puede incluir
a cualquier persona
en la vida de la comunidad
junto a las demás personas,
sin importar su origen,
su profesión,
su situación económica
o su pensamiento.

Sandra también estudia los programas de Microsoft y encuentra los errores que hay desde el punto de vista de la accesibilidad.

Por desgracia, es habitual no tener en cuenta a las personas con sordoceguera en nuestra **sociedad**.

Por esta razón, Sandra siempre busca soluciones para que estas personas puedan vivir mejor.

Ella aporta mucho en su trabajo porque conoce las necesidades de las personas con sordoceguera, de las personas con otras discapacidades y de las personas mayores.

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

Además, Sandra tiene gran empatía y una sensibilidad importante acerca de los problemas que pueden tener las personas con discapacidad cuando necesitan usar un ordenador.

Sandra opina que los avances en **Inteligencia Artificial** pueden ayudar mucho a estas personas.

Hay varias tecnologías que funcionan gracias a la Inteligencia Artificial y que son muy útiles.

Algunas de estas tecnologías son:

- **Subtítulos** automáticos en programas de videoconferencia.

La **Inteligencia Artificial** son sistemas y máquinas que imitan a la inteligencia humana para hacer tareas. Tienen capacidad de aprender y hacer las actividades cada vez mejor.

Los **subtítulos** son textos que reflejan lo que dicen las personas.

- Software de traducción de **lengua de signos** a **lenguaje natural**.

También al revés:
de lenguaje natural
a lengua de signos.

- Aplicaciones que reconocen objetos o que describen imágenes y escenas.

Todos estos avances darán más **autonomía** a las personas con sordera, ceguera, sordoceguera y con dificultades para el aprendizaje, entre otros grupos de personas.

La **lengua de signos** es el lenguaje a través de gestos por el que se comunican las personas con discapacidad auditiva o que tienen dificultad en el habla.

El **lenguaje natural** es el que usamos en nuestro día a día. Por ejemplo, el español, el inglés y el francés son lenguajes naturales.

La **autonomía** es la capacidad de una persona o un grupo de personas de actuar por sí mismas y no depender de nada ni de nadie.

En su trabajo,
Sandra ayuda
a sus compañeros y compañeras
a crear tecnologías más accesibles
y a pensar de una manera más inclusiva.

Gracias a ella,
la comunicación es más completa
y los programas de ordenador
son más fáciles de usar y de comprender.

Sandra trabaja en una oficina.

En la oficina,
han hecho varias adaptaciones
que le ayudan a moverse
de forma más autónoma.

Por ejemplo, hay pegatinas
en las máquinas de café y de agua.
Estas pegatinas ayudan a Sandra
a localizar los botones.

También hay adaptaciones en su ordenador.

Estas adaptaciones son el **lector de pantalla** y la línea braille.

Con estos apoyos, Sandra demuestra que puede hacer todo lo que se propone.

Es una luchadora que no se cansa con facilidad.

También da muchas charlas y entrevistas para **concienciar** sobre las necesidades de las personas con discapacidad y las personas mayores.

El **lector de pantalla**

es un programa que cuenta con voz la información que aparece en la pantalla del ordenador.

Concienciar

es hacer que las personas den la importancia necesaria a problemas sociales, políticos, económicos o de salud.

Un ejemplo de concienciación es tener en cuenta que no todas las personas aprenden o pueden hacer las cosas al mismo ritmo.

Ha participado como presentadora en conferencias de la ONCE y de FOAPS.

Además, ha dado muchas charlas en universidades y en empresas.

En estas charlas, Sandra cuenta su experiencia personal y su labor profesional.

Por ejemplo, a veces explica temas que tienen que ver con su trabajo de programadora, como la **ciberseguridad**.

En 2019, se reunió con Pedro Sánchez, el presidente de España, en el 80 aniversario de la ONCE.

La **ciberseguridad** o seguridad informática es el área de la informática que se encarga de proteger los ordenadores, sus programas y la información que hay en ellos.

Ella fue la **representante**
de las personas
con sordoceguera
en esta reunión.

Sandra es un ejemplo
de superación
y de derribo de barreras.

A pesar de los **prejuicios**
y del desconocimiento
sobre las personas
con sordoceguera,
ella está desarrollando
una carrera profesional brillante
para conseguir la accesibilidad universal
para todas las personas.

Las barreras siempre
han estado en su vida,
pero ella siempre ha tenido claro
que debe pelear
para conseguir lo que quiere
y luchar por la inclusión.

Una **representante**
es una persona
que actúa en nombre
de otra
o de una institución
o de un grupo
de personas.

Un **prejuicio**
es una idea
y opinión negativa
sobre algo o alguien
antes de conocerlo
y sin un motivo concreto.

Sandra ha demostrado
que todo es posible
si luchamos por lo que queremos.

Ella anima
a otras personas con discapacidad
a perseguir sus sueños.

Para ella,
el límite está nuestra mente
y todo se puede conseguir
con ilusión, esfuerzo y **tenacidad**.

Aunque nos puede llevar tiempo
y esfuerzo,
Sandra nos aconseja
que debemos pensar
que no estamos solos y solas
y que podemos contar con organizaciones
que nos apoyan,
así como con familiares y amistades.

La **tenacidad**
es la fuerza que impulsa
a continuar sin rendirse
para conseguir algo.

Como ella dice:

“Si los sueños se persiguen,
se consiguen”.

Otro mensaje importante

de Sandra es el siguiente:

“Que todo el mundo se dé cuenta
de que alrededor
hay personas con otras capacidades.

Que la gente deje de pensar
que no merece la pena esforzarse
por nosotros
porque somos una **minoría**.

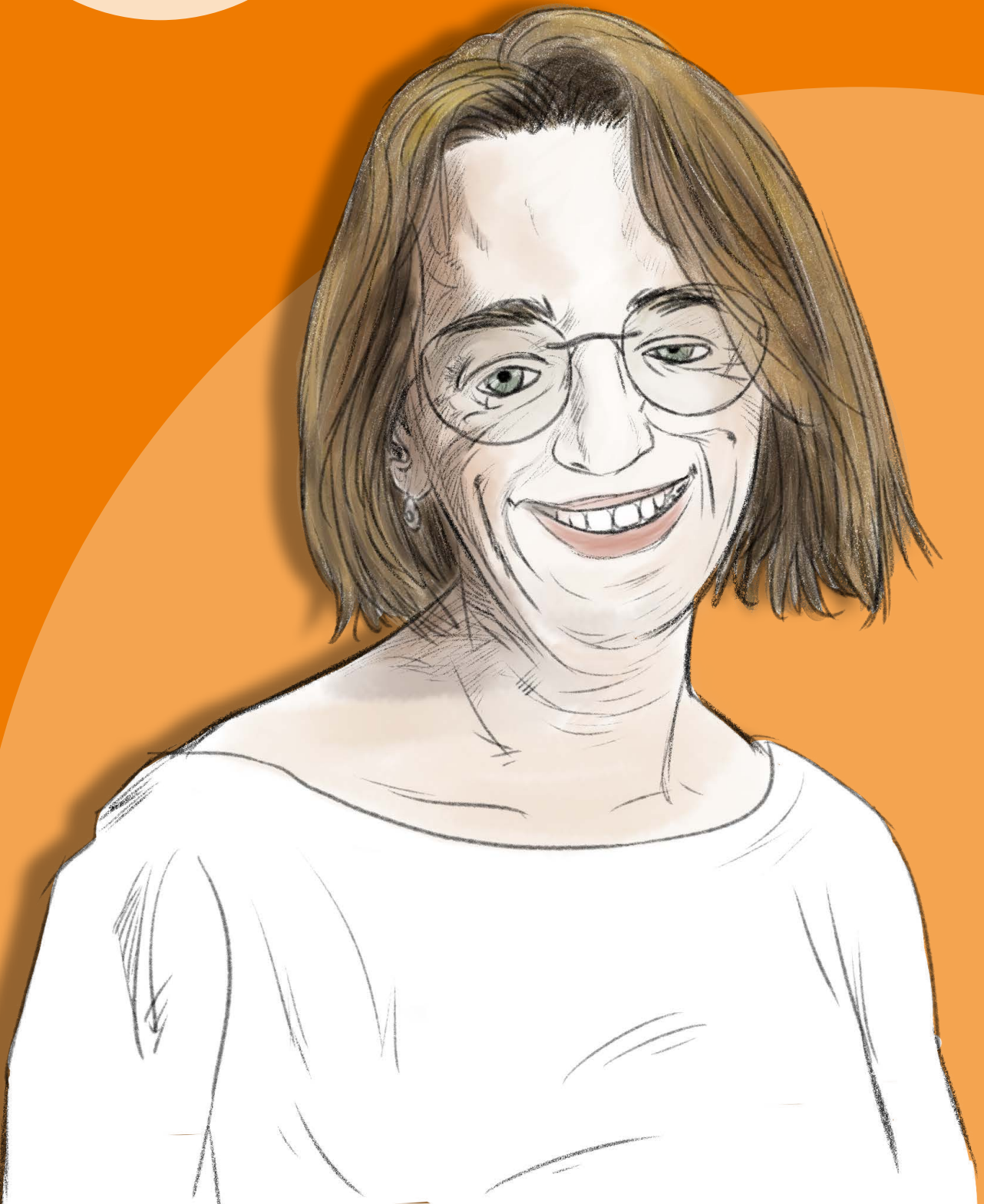
Todos nos vamos a hacer mayores
y necesitaremos adaptaciones
cuando perdamos capacidades”.

Estas palabras las dijo Sandra Timón
en una entrevista en Nius Diario
en el año 2019.

Una **minoría**
es una parte pequeña
de personas
dentro de un grupo.



**Vicky
Bendito**



Vicky Bendito
es una periodista sorda
que defiende los derechos
de las personas con discapacidad
y de las personas con enfermedades raras.

Además, Vicky es **narradora oral**
y fotógrafa **aficionada**.

En la actualidad,
trabaja en el Departamento
de Comunicación
de **Ilunion**.

Vicky tiene el síndrome de Treacher Collins.

El síndrome de Treacher Collins
es una enfermedad rara
que causa problemas para oír.

Las personas con este síndrome
no tienen la cara
como las demás.

Una **narradora oral**
es una mujer
que cuenta cuentos
e historias en público.

Ser **aficionada**
o **aficionado**
a una actividad
es hacerla sin dedicarse
profesionalmente a ello.

Ilunion es una empresa
que tiene como objetivo
crear trabajo de calidad
para personas
con discapacidad.
Es una iniciativa
del Grupo Social ONCE.

Tienen problemas de **mandíbula**
y no tienen **pómulos**.

Nacen sin orejas
o con las orejas muy pequeñas.
A esto se le llama "microtia".

Además, tampoco tienen **mentón**.

Por todo esto,
tienen la garganta muy estrecha.

También tienen los ojos más secos
de lo normal
y problemas para respirar.

A veces, nacen sin **coanas**.

El síndrome de Treacher Collins
es una enfermedad
que se transmite
a partir de las personas que lo tienen.

La **mandíbula**
es la parte de la boca
que se mueve
cuando masticamos
o hablamos.

Los **pómulos**
son los huesos
de las mejillas.
Están a los lados
de la nariz
y debajo de los ojos.

El **mentón**
es la parte de la cara
que está debajo
de la boca.

Las **coanas**
son las bolsas de la nariz
para respirar.

Vicky ha conseguido
que esta enfermedad rara
sea más conocida en España
gracias a su trabajo
como periodista y **activista**.

Para Vicky,
el periodismo es la profesión más bonita
del mundo.

Ella es una periodista muy apasionada
y con mucha experiencia.

Es muy **perseverante**
y lucha mucho
por conseguir lo que cree justo.

En este capítulo,
te hablamos sobre la vida de Vicky
y sobre todo lo que hace y ha hecho
para ser una mujer inspiradora.

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

Ser **perseverante**
es mantenerse constante
en conseguir algo
que se ha empezado
o mantener una actitud
o una opinión.

Vicky nació en Madrid
el 9 de junio de 1971
y es la mediana de 3 hermanos.

Cuando era pequeña,
el personal médico no sabía
lo que Vicky tenía.

Tras hacerle muchos estudios,
por fin supieron
que tenía el síndrome de Treacher Collins.

La madre y el padre de Vicky
siempre le dijeron
que podía conseguir
todo lo que quisiera.

Vicky fue una niña feliz.
Desde que tuvo uso de razón,
le contaron que había nacido
con el síndrome de Treacher Collins.

Siempre la trataron
del mismo modo
que a sus hermanos.

Vicky fue a un colegio
de educación especial
cuando era pequeña.

Allí le enseñaron a hablar
con normalidad,
a **vocalizar**
y a leer los labios.

También le pusieron
su primer audífono.

Cuando sus padres vieron
que Vicky no necesitaba apoyos,
la matricularon en un colegio normal.

En ese colegio,
hizo nuevas amistades
que todavía hoy tiene.

Vocalizar

es decir con precisión
las vocales,
las consonantes
y las sílabas
de las palabras
para que se entienda bien
lo que una persona dice
o canta.

Vicky era una niña muy **creativa**,
aunque se aburría en clase
y no era muy buena estudiante.

La adolescencia
fue difícil para ella.

En esos días,
se sentía muy sola
y no le gustaba su cara.

Vicky cuenta que todas las personas
con el síndrome de Treacher Collins
han sentido la soledad alguna vez
incluso estando rodeadas
de todo el amor del mundo.

Un día, ella estaba triste
y viendo la televisión en el sofá.

Mientras, en la calle,
hacía un tiempo estupendo
para salir a divertirse.

Una persona **creativa**
es una persona
que tiene
una habilidad especial
para crear cosas nuevas
y originales.

Su padre se le acercó
y le dio un consejo
que le cambió la vida.

Le dijo lo siguiente:

“La **autocompasión**
no es buena.

Tienes 2 opciones:
o aceptas lo que tienes
y disfrutas de la vida
y de lo que la vida te va a dar
o te amargas para siempre.

En tu mano está”.

Este consejo ayudó a Vicky
a valorar lo bueno de la vida.

Entendió que no podía cambiar
lo que tenía
y decidió seguir para adelante.

Aprendió entonces a quererse
y a aceptarse a sí misma.

La **autocompasión**
es la compasión
de una persona
consigo misma.

Desde ese momento,
se esforzó en estudiar más
y sacó mejores notas.

Pasó de suspender asignaturas
a sacar sobresalientes y notables.

Y, tras conseguir tan buenas notas,
Vicky llegó a la universidad.

Ella estudió la carrera de Periodismo
en la Universidad Complutense de Madrid.

En sus años universitarios,
al igual que antes,
no tuvo problemas de **inclusión**
con sus compañeras y compañeros.

Vicky reconoce que aprendió más
en sus prácticas de trabajo
que en la universidad,
sobre todo, en los 2 últimos cursos.

Su carrera profesional
es bastante amplia y variada.

La **inclusión** es la situación
en la que una persona
disfruta
de los mismos derechos
que cualquier otra
y participa en la sociedad
porque está dentro de ella.

La inclusión es un paso más
que la integración.

La inclusión
acepta lo diferente
y lo abraza.

La integración solo
lo tolera.

Ella no se dio cuenta
de los problemas
de la sordera
hasta que empezó a trabajar
como periodista.

En la facultad no tuvo dificultades,
puesto que se sentaba en primera fila,
al principio grababa las clases
y luego comparaba sus apuntes
con los de sus compañeras y compañeros.

Pero como periodista
las cosas eran más difíciles.

A veces iba a una **rueda de prensa**
y no escuchaba bien.

Por eso, no podía apuntar
toda la información
y tenía que rebobinar la cinta
para cubrir los huecos en blanco.

Una **rueda de prensa**
es una reunión
de una persona
con periodistas
para hacer declaraciones
de interés público.

También había periodistas poco amables que le decían:

“¡Súbete el volumen del **audífono!**”
cuando les pedía silencio
porque no escuchaba
en una rueda de prensa.

Vicky, poco a poco,
aprendió a vivir con estas limitaciones
y se adaptó
a su nueva situación en el trabajo.

Algunas de sus soluciones
para sacar el trabajo adelante
fueron ponerse cerca de los altavoces
y acercarse para leer los labios
de las personas que hablaban
en las ruedas de prensa.

A continuación,
te contamos algunos
de sus trabajos más importantes.

Un **audífono**
es un aparato
para recibir mejor
los sonidos.
Lo usan las personas
con dificultades
para oír.

Vicky comenzó a trabajar en 1992 en el programa de radio “El bus de las 10.30” en Antena **Vicálvaro**.

En 1993, fue redactora de la revista local de **Villaverde** “Campo de Juego”.
Escribió **reseñas** de películas.

También en ese año hizo sus primeras prácticas en la Oficina del Parlamento Europeo en España.

Allí aprendió a hacer **vaciados de prensa**.

El 1 de diciembre de 1993, le llegó la oportunidad de su vida: trabajar en Servimedia, una agencia de noticias muy importante.

Vicálvaro y **Villaverde** son 2 distritos de la ciudad de Madrid.

Una **reseña** es un texto sobre una obra, como puede ser una película o una novela.

Hacer un **vaciado de prensa** es elegir las noticias más importantes sobre un tema y escribir un resumen.

Primero, fue **becaria** en la sección de noticias nacionales.

Después, empezó a trabajar en la sección de Tribunales, donde se tratan las noticias sobre la justicia en España.

Al principio, escribía de todo: noticias relacionadas con el **Ministerio de Interior**, con sucesos, con el clima, con el **terrorismo** o con los tribunales.

En febrero de 1999, Vicky fue la responsable de la sección de Tribunales.

Esta especialidad es apasionante para ella.

Una persona **becaria** es una persona que recibe un dinero para aprender a hacer un trabajo.

En el Gobierno de España, el **Ministerio del Interior** se encarga de garantizar lo siguiente:

- La seguridad ciudadana.
- Los derechos fundamentales que aparecen en la Constitución Española.
- El buen funcionamiento de las elecciones.

El **terrorismo** es la actuación criminal de personas organizadas para crear terror en la sociedad con fines políticos.

Allí, aprendió mucho sobre Periodismo y Derecho.

Ella informó de varios casos **judiciales** muy importantes en España.

Algunos de estos casos fueron los siguientes:

- Los **GAL**.
- El secuestro de Segundo Marey. Segundo Marey fue una persona a la que los GAL secuestró porque le confundieron con un terrorista de la **ETA**.
- Las **dictaduras** de Chile, Argentina y Guatemala.
- Los atentados del 11-M.

Estos atentados tuvieron lugar el 11 de marzo de 2004 en 4 trenes de Madrid.

Judicial

es que tiene que ver con juicios o con la administración de la justicia.

Los GAL

fueron organizaciones que practicaron el terrorismo contra la ETA.

Su sigla significa

“Grupos Antiterroristas de Liberación”.

La ETA

fue una organización terrorista del País Vasco.

Su sigla significa

“Euskadi Ta Askatasuna” en euskera.

En español, quiere decir

“País Vasco y Libertad”.

Una dictadura

es un gobierno

en el que una sola persona

o un solo grupo

tienen todo el poder.

Murieron 193 personas
y alrededor de 2000
fueron heridas.

En septiembre de 2007,
Vicky empezó a trabajar
en la sección de Sociedad.

En esta sección,
se especializó en:

- La cooperación internacional,
es decir, las ayudas voluntarias
de un donante o de un país
a una población.
- Las **ONG**.
- Los derechos de la infancia.

En mayo de 2008,
Vicky viajó a Níger
en África.

ONG es la sigla de

“Organización No
Gubernamental”.

Una ONG es una organización
que no depende del gobierno

Se dedica a

actividades humanitarias.

No tiene fines lucrativos.

Esto quiere decir que una ONG
no busca enriquecerse.

Allí, cubrió como periodista el “**III** encuentro de Mujeres España-África: Mujeres por un mundo mejor” y escribió el artículo “80 millones de personas con discapacidad malviven en África”.

Puedes leer este artículo en la página web del periódico “El Mundo”.

En diciembre de 2008, Vicky volvió a la Sección Nacional para hacer información política y del **Parlamento** en el **Congreso de los Diputados**.

Allí aprendió mucho y conoció a gente estupenda.

III es 3 en números romanos. En este caso, se refiere al tercer encuentro.

El **Parlamento** es el lugar donde se reúnen representantes elegidos por los ciudadanos y las ciudadanas en las elecciones. Algunas de sus funciones son debatir sobre las leyes, hacerlas, aprobarlas o cambiarlas.

El **Congreso de los Diputados** es la asamblea formada por los y las representantes de las personas elegidas por votación.

De esa época,
ella recuerda con cariño
la “**I** Jornada de Puertas Abiertas
sin barreras”
que se celebró
en el Congreso de los Diputados
en diciembre de 2013.

En esta jornada
participaron niñas y niños
con ceguera o sordera.

En 2014, Vicky informó
de la **capilla ardiente**
de Adolfo Suárez,
el primer presidente
de la **democracia** española.

En ese mismo año,
también informó
en el Congreso de los Diputados
de los preparativos de los actos
en los que se hizo Rey de España
a Felipe **VI**.

I es 1 en números romanos.
En este caso,
se refiere a la primera jornada.

Una **capilla ardiente**
es un lugar en la iglesia
o en una casa
donde se vela
a una persona fallecida.

Una **democracia**
es la forma de gobierno
en la que los ciudadanos
y ciudadanas
pueden votar y elegir
a las personas
que dirigen el país.

VI es 6 en números romanos.
En este caso,
se refiere a Felipe Sexto.

Tras 6 años trabajando con información política y del Parlamento, Vicky decidió trabajar en el mundo de la Comunicación.

Como todas las aventuras en las que ella se embarca, lo hizo con muchas ganas y entusiasmo.

Desde diciembre de 2014, Vicky trabaja en el equipo de comunicación de la empresa Ilunion.

Como gran defensora de los derechos de las personas con discapacidad y con enfermedades raras, Vicky lanzó la petición **#NoSoyDisminuida** en la plataforma **Change.org** en 2018.

Disminuida y disminuido

son palabras ofensivas para referirse a las personas con discapacidad.

Change.org

es una página web desde la que todas las personas pueden recoger firmas por internet para apoyar una iniciativa.

Más de 80.000 personas
han firmado ya
esta petición.

Un día, la invitaron
a un acto de aniversario
de la **Constitución española**.

En ese acto,
varios periodistas tenían que leer
un artículo de la Constitución.
Vicky decidió leer el número 49.

El artículo 49
es sobre los derechos de las personas
con discapacidad.

Vicky se quedó muy sorprendida
cuando descubrió
que aparece la palabra “disminuidos”
para referirse a las personas con discapacidad.

El artículo las trata
como personas que necesitan siempre
tratamiento y rehabilitación.

La **Constitución española**
es la norma más importante
de nuestro país.
Se aprobó en 1978.
Explica nuestros derechos,
nuestros deberes,
los valores de nuestra sociedad
y la organización de nuestro país,
entre otros asuntos.

Es una visión **paternalista**.

Vicky cree que es necesario cambiar el artículo y hablar de “personas con discapacidad”.

Solo así se podrá conseguir la inclusión real.

Ella dijo lo siguiente en una entrevista en el periódico “El País” el 6 de octubre de 2021:

“Que la Constitución nos llame disminuidos es un desprecio, es **hiriente**.”

Hay que cambiar este nombre por la **dignidad** de las personas con discapacidad”.

Ser **paternalista** es proteger mucho a una persona tratándola como si no pudiese valerse por sí misma.

Hiriente es ofensivo. En este caso, la palabra “disminuido” es un insulto y hace daño.

Dignidad es el comportamiento serio y ejemplar de una persona que merece respeto.

Este cambio supone actualizar el artículo de acuerdo con la Convención de la **ONU** sobre Derechos de las Personas con Discapacidad.

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

El Consejo de Ministros aprobó este cambio en mayo de 2021.

Vicky ha recibido varios premios por su labor como periodista y activista.

Algunos de estos premios son los siguientes:

- El premio Roosevelt Mujer 2019 por dar una imagen positiva de la mujer con discapacidad.
- El reconocimiento del Día Internacional de la Mujer 2020 en la categoría "Mujer Cero Barreras".

- El 21 de abril de 2021, fue elegida una de las Top 100 Mujeres Líderes en España en la categoría “Tercer Sector e Impacto Social”.
- El 27 de septiembre de 2021, ganó el “Premio cermi.es 2021 Activista-Trayectoria Asociativa” otorgado por el **CERMI**.

Además, Vicky fue finalista de los premios “Mujeres a Seguir 2020” en la categoría de Comunicación.

A Vicky le gusta mucho aprender.

Ha hecho muchos cursos de producción de radio y televisión, **locución** y fotografía.

Desde 2012 hasta 2018, fue **portavoz** en Madrid de la Asociación de Treacher Collins en España.

El **CERMI**

es el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad.

Locución

es el oficio de hablar por la radio o por la televisión para dar noticias, o presentar programas.

Portavoz

es una persona elegida por un grupo para representarlo y hablar en su nombre.

En nuestros días,
Vicky forma parte de la
Fundación Audiovisual
para la Normalización Social,
que conocemos por su sigla: FANS.

Como has podido leer,
Vicky es una mujer inspiradora
porque lucha por los derechos
de las personas con discapacidad
y de las personas con enfermedades raras
con valentía y pasión.

Además, es una gran periodista
que quiere que nuestro mundo
sea un lugar mejor para todas las personas:
un lugar digno en el que valga la pena vivir.

“Si yo no protesto,
no lo van a hacer otras personas.

Creo que las personas con discapacidad
hemos ido mucho tiempo por la vida
pidiendo permiso para vivir
y eso se tiene que acabar.

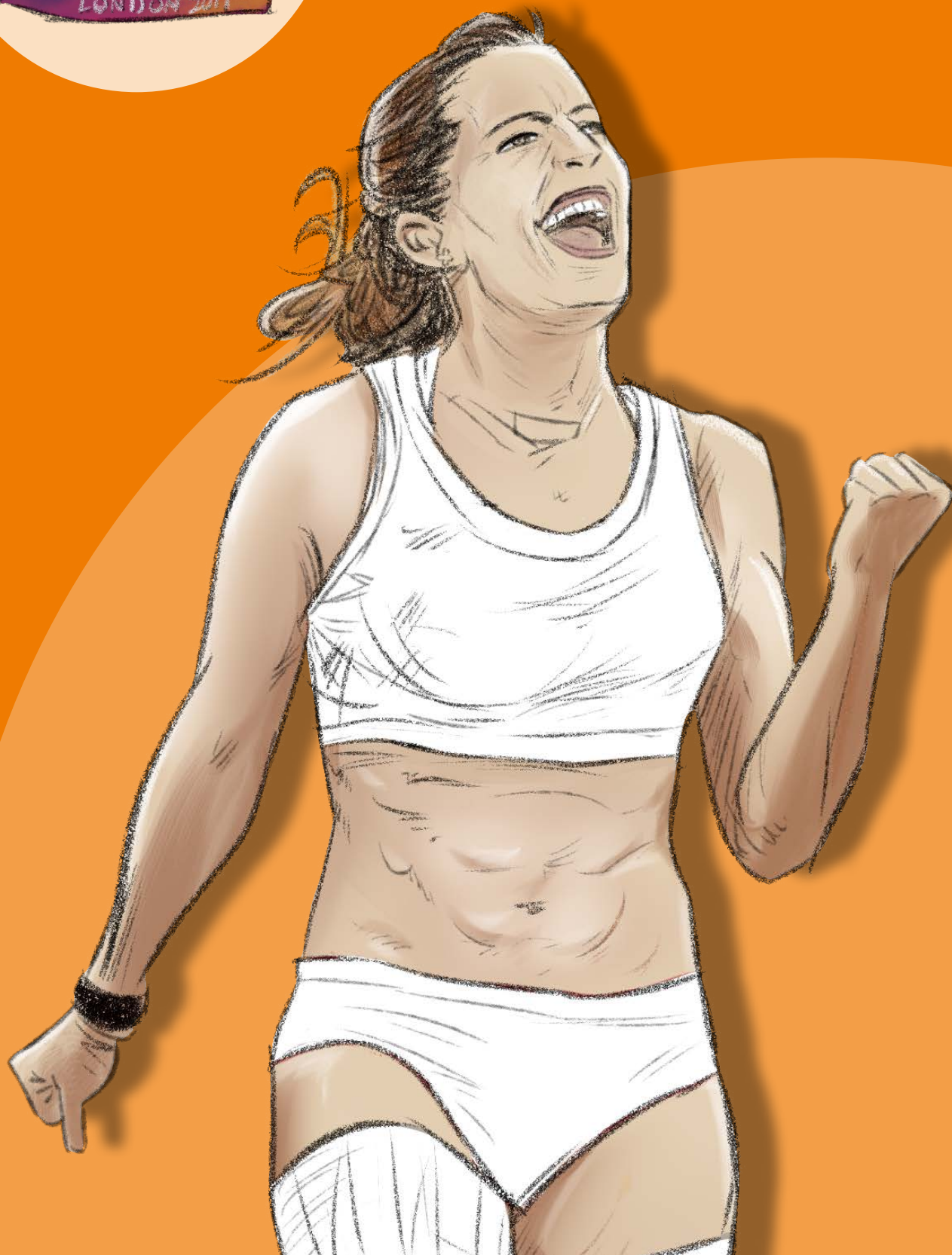
No tenemos que pedir permiso.

Es nuestro derecho:
vivir con dignidad”.

Vicky dijo estas palabras
en el programa “De seda y hierro”
del canal 2 de Televisión Española
el 18 de octubre de 2020.



Sara Andrés Barrio



Sara Andrés Barrio
nació en Madrid en 1986.

Sara es una deportista **paralímpica**
que ha ganado muchas medallas
de **atletismo**
en los **Juegos Paralímpicos**
y en otras competiciones
muy importantes
de España
y del resto del mundo.

En este deporte,
las personas con discapacidad
participan en pruebas deportivas
con niveles diferentes.

Sara tuvo un accidente de coche grave
cuando tenía 25 años.

El accidente sucedió en 2011.

El deporte **paralímpico**
es el deporte
para personas
con discapacidad.

El **atletismo**
es un deporte
que consiste en correr
y superar pruebas
de velocidad,
saltos y lanzamientos.

Los **Juegos Paralímpicos**
son la mayor competición
internacional
para atletas con discapacidad
de todo tipo:
física, sensorial e intelectual.
Se celebran cada 4 años
en los mismos años
que los Juegos Olímpicos.

Este accidente
cambió su vida para siempre.

En él, perdió los pies.

Sara tiene discapacidad
porque le **amputaron** los pies
por debajo de las rodillas
como consecuencia del accidente.

Ahora lleva unas **prótesis**
que le permiten hacer vida normal
y ser deportista de alto nivel.

Tras el accidente,
tuvo que acostumbrarse
a su nueva realidad.

Fue un golpe muy duro,
pero con la ayuda
de sus familiares,
de sus amistades
y del personal médico,
superó la **tragedia** poco a poco.

Amputar

es cortar o separar
una parte del cuerpo.

Una **prótesis**

es una pieza artificial
que sustituye
una parte del cuerpo.

Una **tragedia**

es una situación
o hecho triste
que produce
dolor o sufrimiento.

Sara es también profesora de Educación Primaria.

Durante mucho tiempo, trabajó con niñas y niños en un colegio.

Ha estudiado 2 carreras en la universidad:

Magisterio y **Psicopedagogía**.

Además, Sara escribe cuentos, da charlas y conferencias, es modelo en revistas de moda, ha hecho campañas de publicidad y hace otros deportes, entre otras muchas cosas.

La carrera de **Magisterio** son los estudios que se hacen para trabajar como profesora o profesor en un colegio o en un instituto.

La **psicopedagogía** estudia cómo aprendemos las personas.

Algunos de los deportes que hace además del atletismo son los siguientes: juega al tenis, al **frontón**, hace kárate, esquí, **paracaidismo**, y monta a caballo.

También es aficionada al baile.

Sara es una mujer inspiradora porque es positiva, valiente y luchadora.

En sus charlas y entrevistas, ella siempre ayuda y anima a las personas a vencer las dificultades de la vida.

Sara dice una frase que es su **lema**.

Este lema es su apoyo más importante en los tiempos difíciles y su impulso en el deporte y en la vida:

El **frontón**

es un deporte al que pueden jugar 1 o 2 personas con raquetas y una pelota. En él, una persona lanza la pelota contra la pared y la otra persona tiene que responder al rebote.

El **paracaidismo**

es el deporte que consiste en saltar con un paracaídas desde un avión, una montaña u otra altura.

Un **lema** es una frase que cuenta un deseo o un ideal.

También puede referirse a un pensamiento que puede servir como guía para comportarse.

“Prefiero no tener pies
y saber adónde voy,
que tenerlos
y estar perdida”.

Podemos usar este lema
para todos los casos
y para todas las personas.

El lema quiere decir
que puedes conseguir
tus sueños y objetivos
si los tienes claros
y te esfuerzas mucho
por hacerlos realidad.

Sara no ha tenido una vida fácil.

A continuación,
te contamos varias cosas sobre ella,
sus estudios,
los deportes que hace
y su vida tras el accidente.

Ya desde muy pequeña,
Sara era una niña muy inquieta
y le gustaba mucho el deporte.

Le gustaba el fútbol,
el baloncesto
y el kárate.

Primero, practicó kárate
porque le permitía aprovechar
toda su energía.

Cuando llegó a la adolescencia,
empezó a jugar al tenis.

Se le daba muy bien el tenis
porque también jugaba al frontón
durante sus vacaciones de verano
en el norte de España.

El frontón y el tenis
son deportes parecidos.

Cuando terminó el instituto,
Sara se centró en sus estudios
en la universidad:
3 años de la carrera de Magisterio
y 2 años de Psicopedagogía.

Después, hizo la **oposición**
para ser profesora.

Durante esos años,
Sara estudió mucho
y se esforzó al máximo.

Tuvo mucho estrés y agobio.

Sara recuerda estos años
como una locura:
estudiaba 10 o 12 horas al día
y apenas salía con sus amigas y amigos.

En esos duros momentos,
una amiga le propuso ir a correr
para desconectar
y centrarse un poco.

Una **oposición**
es un examen
para un puesto
de trabajo fijo.

Así, empezaron a correr todos los días.

Cada día, corrían un poco más
y Sara se sentía cada vez mejor.

Descubrió que correr es maravilloso
porque le da mucha energía
y le hace sentirse mejor consigo misma
y con las demás personas.

Sara salía a correr
y volvía a casa
con más ganas y más fuerza
para estudiar
y hacer lo que quisiera.

Correr fue una **terapia** muy buena.
Sara se sentía muy feliz.

Tras mucho esfuerzo y dedicación,
Sara aprobó la oposición
y empezó a trabajar en un colegio
como profesora.

Una **terapia**
es un tratamiento
para una enfermedad
o para un problema.

En esos días,
empezó a montar a caballo.

Montar a caballo
es una actividad
que siempre quiso hacer
desde pequeña.

Estaba cumpliendo sus sueños.

Pero, como ya has leído,
Sara tuvo un accidente de coche
y su vida cambió para siempre.

Fue un golpe muy duro,
pero también una oportunidad nueva.

Sobre esto, Sara ha dicho lo siguiente:

“Antes del accidente
yo no era feliz del todo.

No había encontrado
eso que te alimenta el alma,
eso que te llena por dentro”.

Sara tenía una vida muy organizada
y llena de actividades,
pero vacía en su interior.

No se había planteado
lo que le importaba de verdad
ni lo que la movía por dentro.

El accidente fue como una **revelación**.
Fue un cambio muy importante
en su manera de ver la vida.

Una **revelación**
es el descubrimiento
de algo que está oculto
o que no conocemos.

Gracias al apoyo de sus seres queridos,
Sara empezó a ver lo bueno en lo malo
y las cosas positivas
en una situación tan negativa.

Estuvo en el hospital varias semanas.
Tuvo 3 operaciones
y pasó 9 meses en una silla de ruedas.

Tuvo apoyo psicológico
hasta un año después del accidente.

En esto,
Sara también es una mujer inspiradora.

Ella siempre habla de la importancia
de la salud mental
en la vida y en el deporte.

De su dura experiencia,
Sara aprendió 3 principios
que mandan en su vida desde entonces:

1. Ser humilde
2. Ser paciente
3. Vivir el aquí y el ahora

A continuación,
te explicamos estos 3 principios.

1. Ser humilde

Ser humilde
es aceptarse como somos.
Es también valorar lo bueno
y lo malo que tenemos.

También es dejarse ayudar,
valorar la ayuda
y dar las gracias por ella.

2. Ser paciente

La paciencia es la capacidad
de aguantar, sin quejarnos,
situaciones desagradables,
que nos hacen daño,
que nos ofenden
o que nos resultan pesadas.

Sara aprendió
que hay que aceptar que las cosas llegan
cuando tienen que llegar.

También aprendió
que las cosas pasan
porque tienen que pasar.

Tras el accidente
y tanto sufrimiento,
ella aprendió a ser paciente.

3. Vivir el aquí y el ahora

La vida pasa rápido y es corta:

Un día puedes estar muy bien
y, al día siguiente,
puedes haber perdido los pies.

Por eso, Sara recomienda
disfrutar del momento
y aprovechar las experiencias de la vida,
estemos donde estemos,
hagamos lo que hagamos.

Sara tuvo que aprender
a andar otra vez
tras el accidente.

Para ello,
se puso unas prótesis.

Acostumbrarse a las prótesis
fue lento.

Para ello,
Sara fue muy **constante**
y siempre se puso retos nuevos
como subir escaleras
o bajar rampas.

Incluso se iba al monte
a probar las prótesis.

Estar en lugares complicados
le ayudó a saber su reacción
para adaptarse
y superar problemas.

Sara volvió a trabajar
como profesora en el colegio.

Cuando vio que era capaz
de aguantar 7 u 8 horas con las prótesis,
sintió la necesidad de hacer deporte.

Ser **constante**
es tener voluntad,
seguir luchando por algo
sin rendirse.

Volvió a correr
porque es la forma más fácil
de hacer deporte.

Poco a poco,
también volvió a hacer otros deportes
como montar a caballo y en bicicleta,
frontón, e incluso paracaidismo y surf.

De esta experiencia
aprendió que las dificultades
no están en el físico,
sino en la mente.

Sara es una apasionada de los deportes
por sus valores
y por lo que le aportan.

Sobre todo,
el deporte
le aporta salud.

Desde que corre,
anda mejor,
tiene la espalda más fuerte
y su vida ha mejorado.

Sara tiene unas prótesis especiales
para competir en la pista de atletismo.

En 2015,
empezó a entrenar con un entrenador
y con 3 chicos con discapacidad.

Pocos meses más tarde,
ya estaba compitiendo.

Cada vez que competía,
Sara mejoraba sus resultados.

En la actualidad,
Sara está entre las mejores del mundo
en 100 metros lisos
y en salto de longitud.

La lista de premios por sus logros en el deporte es muy grande y variada.

Te ofrecemos un resumen a continuación.

En 2016, compitió en los Juegos Paralímpicos de Río de Janeiro.

Sara quedó en el puesto 5 del mundo en 400 metros lisos.

Fue una experiencia fantástica para ella.

Poco antes de ir a los Juegos Paralímpicos, Sara se descubrió un bulto.

Era un cáncer de **tiroides**.

Por suerte, lo encontraron a tiempo y la operación fue un éxito.

La **tiroides**

está en la parte delantera del cuello.

Tiene forma de mariposa.

Sara estuvo unos meses de baja y pudo seguir con su vida normal, entrenar e ir a los Juegos Paralímpicos.

Se hizo famosa en todo el mundo.

Ha hecho muchas **campañas de publicidad,**

ha desfilado como modelo en la Pasarela Cibeles de Madrid y se hizo **viral** en las redes sociales con el reto "5 bailes en un minuto".

También colabora con varias causas **solidarias** y participa en programas de radio y televisión.

En 2017, a Sara le encontraron un **tumor** en el cuello.

Una **campaña de publicidad**

es un conjunto de actos, como presentaciones, manifestaciones o anuncios para dar a conocer una idea.

Viral es que se difunde con gran rapidez a través de internet.

Solidaria

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

Un **tumor**

es una masa o un bulto con un tamaño que no es normal.

Afortunadamente,
lo encontraron a tiempo
y la operación fue muy bien.

Como Sara siempre saca lo positivo
de las experiencias negativas,
ella dice que aprendió
lo importante que es cuidarse,
prevenir y ponerse crema.

Tras un tiempo de reposo,
Sara volvió a entrenar y competir.

Así, ganó 2 medallas de bronce
en el Campeonato Mundial
de Atletismo Paralímpico de Londres.

Una fotografía suya
en la que aparece muy alegre
y celebrando los resultados
bajo la lluvia
en el Parque Olímpico Reina Isabel de Londres
fue portada de la famosa revista
en inglés **“Paralympian”**.

“Paralympian”

es una palabra inglesa
que significa
“atleta paralímpico”
en español.

En 2018,
participó en el Campeonato de Europa
de Atletismo en Berlín
y obtuvo muy buenos resultados.

En 2019,
Sara consiguió el Récord del Mundo de 100 metros
en la clase T62.

La clase T62 es la prueba reservada a atletas
que compiten con prótesis
porque les faltan las piernas
por debajo de la rodilla.

También ha batido 2 veces
el Récord del Mundo de Longitud
en esa categoría.

En ese año,
quedó en el puesto 5
en la prueba de velocidad
del Campeonato Mundial de Atletismo Paralímpico en Dubái.

Además, en ese campeonato,
quedó en el puesto 7 en la prueba de longitud.

En 2020,
consiguió el récord de España de Longitud
en la categoría T62.

En junio de 2021,
Sara quedó en el puesto 3
en 100 metros
en el campeonato de Europa en Polonia.

Por último, también en 2021,
quedó en el puesto 7
en la final de 100 metros de la categoría T64
en los Juegos Paralímpicos de Tokio.

La categoría T64
es la categoría para las personas
con discapacidad física.

Hasta hace muy poco,
Sara ha compaginado
el deporte profesional
con su trabajo en un colegio.

Ahora ha decidido centrarse
en el atletismo.

Sin embargo,
sigue pensando en los niños y las niñas
y ha escrito cuentos infantiles
para naturalizar la discapacidad.

Ella quiere enseñarles
que podemos admirar a personas
con diferentes discapacidades
y que la discapacidad
es algo natural.

Sus cuentos están llenos de valores
como el compañerismo,
el respeto
y la **resiliencia**.

Uno de sus cuentos
se llama
“¿Sabes quién soy?”

Ella siempre da positividad
y anima a todas las personas
a superar desafíos, problemas y retos.

La **resiliencia**

es la capacidad de una persona
para adaptarse
y superar situaciones traumáticas,
difíciles o que hacen daño.

Nos enseña a no rendirnos nunca
y a tener gran fuerza de voluntad.

La historia de Sara
es una historia de superación
sobre cómo el deporte
nos puede ayudar a romper barreras.

A pesar de los momentos tristes,
es una historia emocionante
y de la que podemos aprender mucho.

**“Podéis conseguir cosas
que jamás habíais pensado.**

**Este es el mensaje más importante
que os puedo decir”.**

Estas palabras aparecen en un artículo
escrito por Pepe Álvarez de Asturias
en agosto de 2021.

