# Gafas para ver el mundo

Santa Cruz de Tenerife
AYUNTAMIENTO

Plena inclusión
Canarias

# Créditos

Este cuento
es una adaptación a Lectura Fácil
del relato Gafas para ver el mundo.

El servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias
ha adaptado y validado
los contenidos de este relato.

Este cuento ha sido financiado
por el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife.

**Autoría del relato:**
**Grupo de Promotoras de Igualdad de Tenerife**
Elisa Calero Martín
Scherezade Moreno Frías
Clara Marante González
Alejandro David Rodríguez González
María Dolores Umpiérrez Luis

**Producción técnica de Plena inclusión Canarias:**
Cathaysa Afonso Díaz
Tania Reina Rodríguez

**Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:**
Óscar Muñoz Rodríguez

**Adaptación a Lectura Fácil:**
José Jorge Amigo Extremera

**Validación:**
Pablo Buhigas Lorenzo
Nereida Hernández Santana

**Maquetación e ilustraciones:**
Bruno Lanzarote Pérez

**Edición:** Plena inclusión Canarias
© Lectura Fácil Europa
Más información en www.easy-to-read.eu

# Índice

Capítulo 1. El día que nací yo .....1

Capítulo 2. Mi mundo.....5

Capítulo 3. La reforma .....11

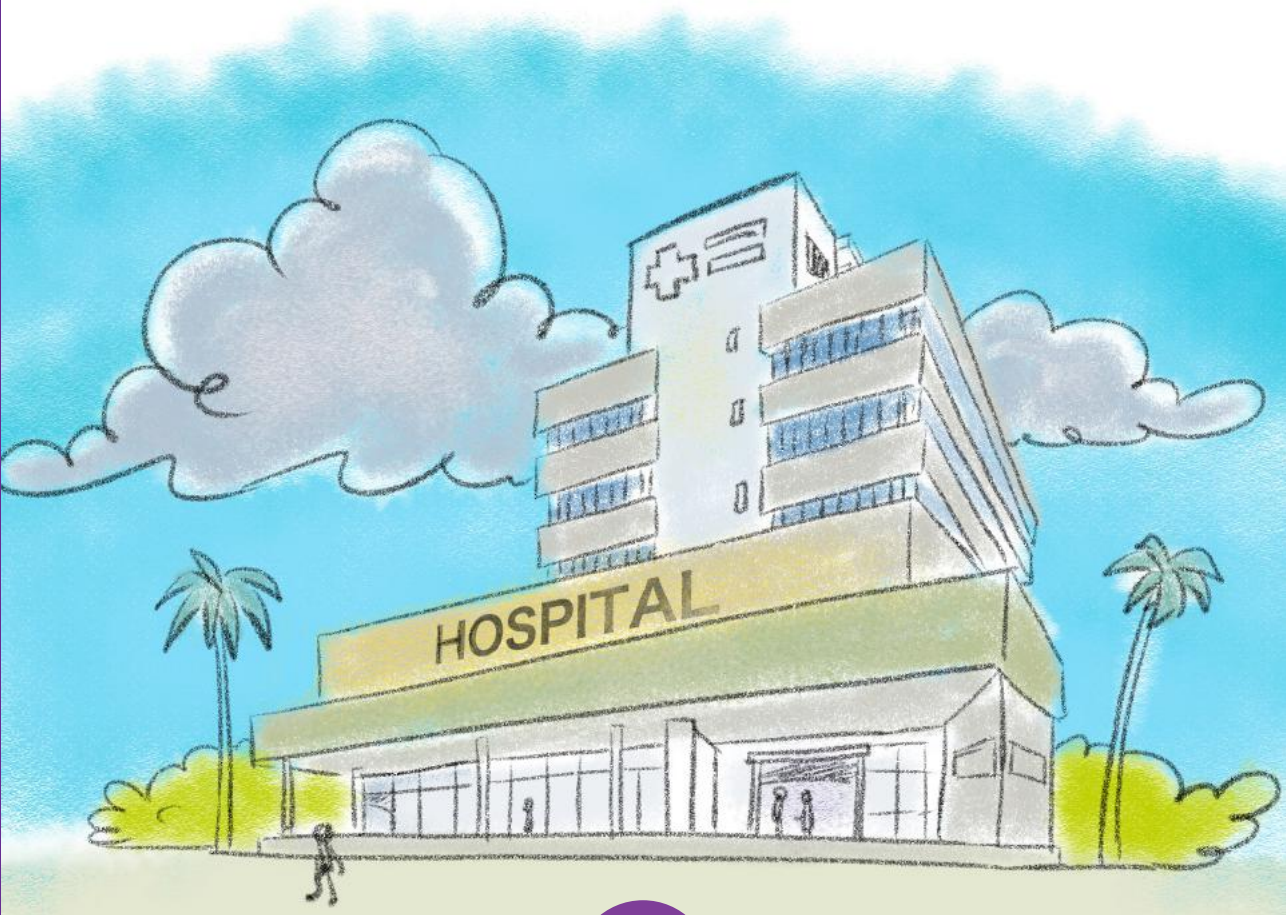
Capítulo 4. Soy yo .....15

Sobre Plena inclusión Canarias.....19

# Capítulo 1. El día que nací yo

Nací a las 11 y media de la mañana
en el hospital.

En ese día,
mis ojos comenzaron a ver el mundo.
Un mundo maravilloso,
aunque necesitaba verlo
con unas gafas llenas de colores.



A las 12:00 del mediodía,
mi mundo se paró
por 2 frases.

La enfermera dijo:

**Enfermera:** — ¡Tiene **síndrome de Down**!

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

Mi madre preguntó:

**Mi madre:** — ¿Mi hijo?

Justo después,
sonó el llanto de sufrimiento
de mi madre.

En la primera hora de mi vida,
descubrí que mi entrada en el mundo
no era una fiesta como todas las demás.

En lugar de eso,
mi entrada en el mundo
era como un día gris
de las películas tristes.

La enfermera dijo:

**Enfermera:** — Señora, no se preocupe.
Usted ha visto lo precioso que es.

Mi madre contestó:

**Mi madre:** — Sí, pero…
no es lo que yo quería.
Además,
las personas con síndrome de Down
suelen tener problemas de corazón.

¡Uf!
Si no me dolía el corazón antes,
ahora te aseguro que sí.
Mi corazón es débil
ante comentarios como ese.

# Capítulo 2. Mi mundo

Poco a poco,
aprendí que necesitaba una mochila
de confianza y amor
para caminar por mi mundo.

También necesitaba
un buen equipo de escalada,
con un casco, una cuerda,
un **arnés** y unos zapatos adecuados.

Un **arnés**
es un elemento de seguridad
que se pone en la cintura
para escalar
y no caerse.

Necesitaba todo eso
para escalar los muros
que se levantaban en mi vida
y no me dejaban ir más allá.

Quizás el problema
no es mi discapacidad,
pensé.

Quizás el problema
es que mi equipo de escalada
para superar todos los muros
de mi mundo
no es suficiente.

Los días pasan
y yo crezco.

Mi mundo me dice que aprenda,
que sea una persona curiosa.

Pero,
sin que yo lo espere,
siempre aparece ese muro maldito.

Un día,
mi profesora llamó a mi madre
y le dijo:

**Profesora**: — Señora, su hijo
no puede aprender.
Además,
va a otro ritmo en las clases.

¡Pero bueno!
Yo no sabía que la vida
también era una carrera.

Todo el mundo corría al mi alrededor:

Mamá corría
para ir al trabajo.

Papá corría
para que yo llegase a tiempo
al cole.

Mi vecina Ani corría
para limpiar la casa.

Hasta Paco, el panadero,
corría sin ningún motivo.

Yo no corro.

Todas las carreteras tienen límites de velocidad.
Yo voy a una velocidad tranquila,
no tengo prisa.

Mi carretera no es fácil de cruzar.

No es llana, ni tiene **asfalto**.

Tiene piedras y montañas.

El **asfalto**
es una sustancia negra
que se usa
para cubrir el suelo
de las carreteras.

Pero, mira,

mi carretera tiene unas vistas muy chulas.

Soy una persona con una sonrisa enorme.

Tengo la nariz chata.

Tengo los ojos pequeños

como las personas que vienen de China.

Me gustan las camisas de **lino**.

El **lino**
es una tela que se saca
de la planta del lino.
Con esta tela,
se hacen tejidos
e hilos para hacer la ropa.

También me gusta
cantar cancioncitas.

Adoro pintar y hacer diseños.

Estoy lleno de colores.

# Capítulo 3. La reforma

Cuando tenía 7 años,

vi como mi casa

se convertía en otra nueva.

Me quedé alucinado.

Le pregunté a mi madre:

Yo: — Mamá, mamá,
¿qué ha pasado?

Mi madre contestó:

Mi madre: — Hemos hecho reformas
en la casa.
Ahora tiene un baño más grande
y una cocina más bonita.

Me gusta eso de las reformas,
pensé.

Entonces, tuvimos la siguiente conversación:

Yo: — ¿Y no puedo reformarme yo?

Mi madre: — ¿A qué te refieres?

Yo: — A que no me gusta ser Carlos.

Mi madre no contestó.

Le dije:

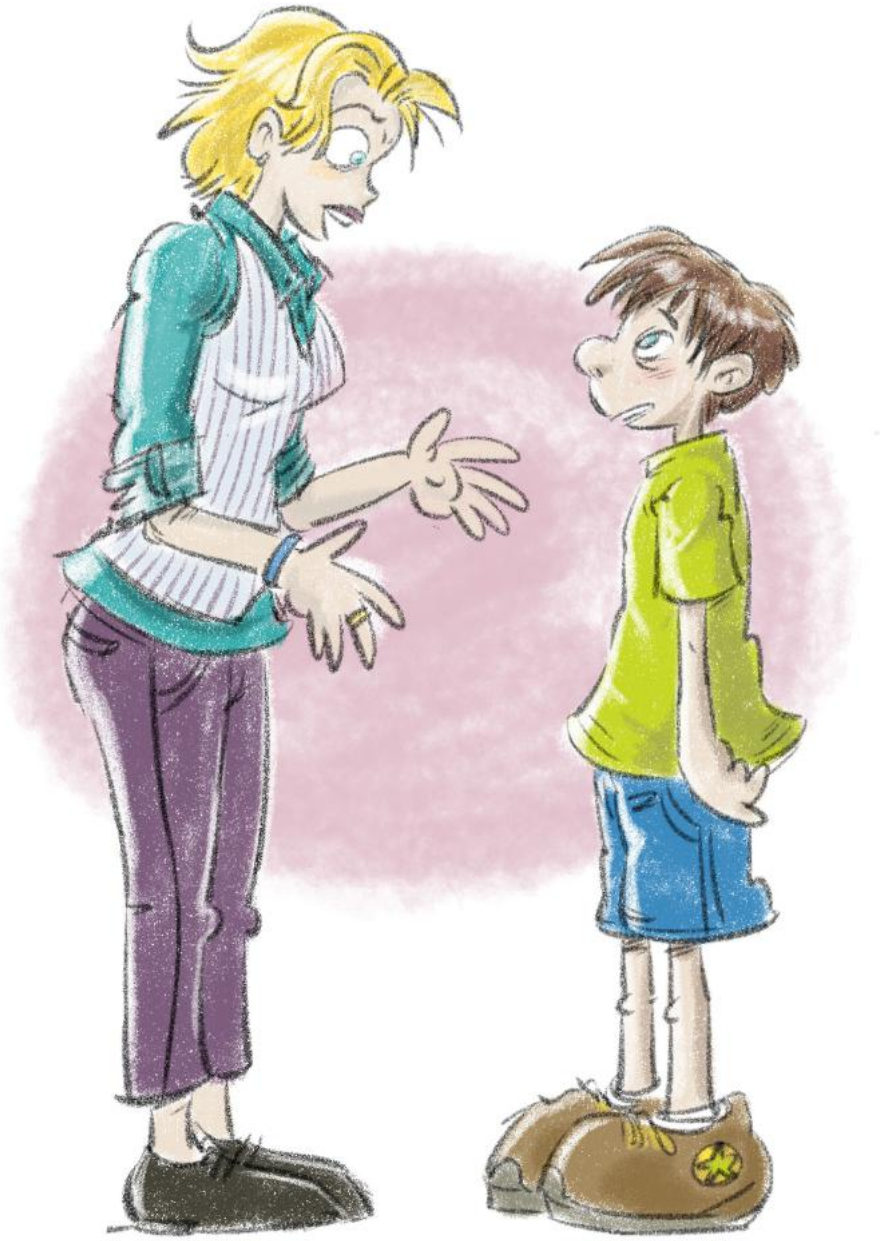
Yo: — A mí me gusta ser
como mi amiga Vanesa
o como mi amiga Sara.

Muy enfadada,

mi madre contestó:

Mi madre: — ¡Pero Carlos!

¡Eso no puede ser!



# Capítulo 4. Soy yo

Los días pasan despacio.
No tengo ganas de hacer nada.

No tengo derecho
a decidir quién soy.

Es triste que el documento de identidad
no diga quién soy yo.

Todo se justifica
por mi discapacidad.

En los últimos años,
mi sonrisa no es tan enorme.

Mi amigo Adrián dice
que me pongo feo cuando sonrío.

Ya no me gusta mi nariz chata.
Mi amiga Paula dice
que es muy fea.

Me pongo unas gafas de sol
para esconder mis ojos pequeños
porque mi madre me dice
que se nota que tengo síndrome de Down.

Ya no me pongo camisas de lino.
Mi abuela me ha dicho
que los hombres no se ponen camisas así.

Ya no canto cancioncitas.
El panadero Paco
me ha dicho que calladito estoy mejor.

Ya no diseño.

Ya no estoy lleno de colores.

Mis ojos ven otro mundo:
un mundo de depresión,
de días grises
y de películas tristes.

Yo no soy yo.

Así que me pongo manos a la obra.

Necesito un nuevo equipo
para escalar los muros
que hay en mi mundo.

Estoy dispuesta a conseguirlo.

Nadie más me va a callar.

Nadie más me va a decir

qué o quién soy.

Yo sé quién soy.

Hoy, ya soy fuerte

para decir mi nombre en alto:

**me llamo Lola**.

Esta es mi historia,
una historia de una persona valiente
y fuerte.

Tengo mis limitaciones.
Pero ellas no me dicen
quién soy yo.

Yo soy esa **mujer**
con una sonrisa enorme,
nariz chata,
ojos pequeños
y camisas de lino.

Yo soy esa **mujer**
que canta cancioncitas
y que hace grandes diseños.

Aprendí,
como ya dije al principio de esta historia,
que necesitaba unas **gafas llenas de colores**
para ver mi maravilloso mundo.

# Sobre Plena inclusión Canarias

**Plena inclusión Canarias**
es la organización que representa en Canarias
a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo
y a sus familias.

Desde hace más de 30 años,
trabajamos para la **inclusión**
de estas personas y sus familias
en la sociedad.

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

El grupo de
**Promotoras de Igualdad**
de Tenerife
de Plena inclusión Canarias
está formado por varias personas.

En este grupo,
nosotras queremos favorecer
la igualdad y la participación de las mujeres
en todos los aspectos de la vida:
vida personal,
trabajo,
y familia,
entre muchas otras.

Para ello,
hacemos proyectos y actividades
que ayudan a todas las personas
a tomar conciencia
de los diferentes sexos y géneros
y a tener más respeto
hacia la diversidad.

Cada persona es diferente.
Por eso,
hay que respetar la diversidad.

Desde el año 2015,
hacemos actividades y proyectos
en el programa
**Soy mujer con discapacidad intelectual**.

En este programa,
contamos con el apoyo
del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife.
Gracias a este programa,
**empoderamos** a mujeres
y hombres
con discapacidad intelectual
o del desarrollo
y defendemos sus derechos.

**Empoderar**
es dar poder, hacer fuerte
o dar independencia
a una persona
o a un grupo de personas.

El grupo de Promotoras de Igualdad
de Tenerife
hemos escrito el relato que acabas de leer:
**Gafas para ver el mundo**.

Después, el servicio Más Fácil
de Plena inclusión Canarias
ha pasado nuestra historia
a **Lectura Fácil**.

**La Lectura Fácil**
es un método de escritura
que permite acceder a la
información
gracias a textos sencillos
y fáciles de entender y de usar
para todas las personas.

Con este cuento,
hemos querido mostrar la realidad
de Lola,
una mujer con discapacidad intelectual.

En él,
contamos muchas de las discriminaciones
que sufren las personas
con discapacidad intelectual o del desarrollo.

## ¡Gracias por leer nuestro cuento!

Grupo de Promotoras de Igualdad de Tenerife