



Reencuentro con mis sentimientos

No mires mi discapacidad, mírame a mí

Cuaderno de vivencias

Grupo de Autogestores L.O.L.

Asociación de Personas con Discapacidad Intelectual Niños con Amor

Grupo de Autogestores L.O.L.

Asociación de Personas con Discapacidad Intelectual

Niños con Amor

Reencuentro con mis sentimientos

No mires mi discapacidad, mírame a mí



www.ninosconamor.es



Textos adaptados y validados por Plena inclusión España.

Adaptación: Olga Berrios.

Validación: Antonio Hinojosa.



© Lectura fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.

Más información en www.easy-to-read.eu

Cada carta de este libro

la han escrito

personas con discapacidad intelectual.

La lectura fácil es una forma de escribir textos

que son más fáciles de entender.

Imprime: Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla

Con motivo de la I Jornada de Lectura continuada

en Lectura Fácil de Personas con Discapacidad Intelectual.

Excelentísimo Ateneo de Sevilla

23 de abril de 2018. Día del Libro.

Agradecimiento

Este es el segundo libro
realizado por los autogestores
de la asociación de Sevilla
Niños con Amor.

En el libro, os presentamos unas cartas
donde sus autores y autoras
quieren compartir sus experiencias.

En las cartas, abren sus corazones.

Ha sido un trabajo
donde hemos hablado mucho de sentimientos.
Hay muchos momentos difíciles de olvidar.
Hemos llorado y reído todos juntos.

Para nosotras, las profesionales de apoyo,
ha sido una experiencia única.
Así os hemos podido conocer un poquito más.

Queremos agradeceros de todo corazón
todo lo que habéis compartido.

No lo olvidaremos nunca.
Gracias por vuestra generosidad.

Ana y Cristina

**“Hay recuerdos que nunca se borrarán
y personas que nunca se olvidarán”**

Índice

Presentación	11
---------------------	-----------

Don Alberto Máximo Pérez Calero. Presidente del Ateneo de Sevilla.

Cartas	13
---------------	-----------

Serenidad	13
-----------	----

Confusión	19
-----------	----

Gratitud	25
----------	----

Incomprensión	31
---------------	----

Nostalgia	37
-----------	----

Orgullo	41
---------	----

Melancolía	47
------------	----

Admiración	53
------------	----

Alegría	59
---------	----

Amor	65
------	----

Presentación



El Ateneo de Sevilla es una entidad cultural.

El Ateneo ha hecho actividades durante 131 años

para mejorar la ciudad de Sevilla

y apoyar a las personas que lo necesitan.

Para celebrar el Día del Libro,

el Ateneo de Sevilla quiere defender la lectura.

Leer es una forma de aprender y mejorar la educación.

Pero no se cumple el derecho a la lectura

de todas las personas.

Hay personas que no pueden leer

porque tienen discapacidad,

porque su familia no les motiva a leer

o por otros motivos como la falta de dinero.

Desde el Ateneo,

pensamos que es importante

que todas y todos podamos leer.

Pensamos que deben colaborar también
las empresas, las familias, las entidades y los gobiernos.

Hay muchos avances en el mundo,
pero los libros aún no son accesibles.

Por ejemplo, existen muchas barreras
para que las personas con discapacidad intelectual
o las personas ciegas puedan leer libros.

La lectura fácil es una forma de hacer accesibles los libros.
Así serán más fáciles de entender.

Desde el Ateneo,
siempre defenderemos la lectura fácil.
Desde el Ateneo,
queremos un mundo más libre,
más fácil de entender y con más educación.

Alberto Máximo Pérez Calero

Presidente del Ateneo de Sevilla

Serenidad



Serenidad

Querida mamá,

Nuestra infancia fue muy difícil

porque tú sufrías mucho

por culpa de papá.

Tenemos algunos recuerdos

de esos malos momentos.

Luego papá murió

y nos sentimos aliviadas.

Nuestros tíos venían a casa

y nos robaban papeles.

Un día te diste cuenta

de que algo no iba bien.

Serenidad

Sentimiento de tranquilidad.

Por eso investigamos
y descubrimos que te daban pastillas
para volverte loca.

Los tíos querían quedarse
con la casa y el dinero.

Un día, todos juntos y unidos
los echamos de casa.

Los tíos no han vuelto a aparecer.

A partir de ahí,
nuestras vidas empezaron a cambiar
y fue chupi.

Empezamos a poder comprar cosas
sin que nadie las rompiera.

Podíamos comprar ropa
porque nadie se gastaba
el dinero en el bar.

Mamá te queremos dar las gracias
por todo lo que has hecho por nosotros.

Todo el dinero que tienes es para:

- Hacernos la vida más fácil.
- Cumplir nuestros caprichos.
- Y viajar.

Cuidas de todos nosotros.

Aunque a veces sea difícil

luchar con los hermanos,

tú siempre sigue ahí.

Te queremos dar las gracias

porque has hecho

que seamos buena gente.

Las hermanas estamos dispuestas

a ayudar a los demás.

Somos amables, educadas y **humildes**.

Humilde

Persona que no presume
de las cosas buenas que hace.

Gracias a ti somos una familia unida,
todos ayudamos en casa
y aportamos nuestro granito de arena.

Por todo esto,
te queremos decir, mamá:
gracias, te queremos.

Posdata:

Nunca más te romperán las macetas.

Posdata

Es una idea que escribes
al final de una carta
porque se te ha olvidado
escribirla antes.

Confusión



Confusión

Querido papá,

Te fuiste cuando yo era muy pequeña.

Te recuerdo muy amable y cariñoso.

Recuerdo esas tardes

cuando me llevabas al parque.

Al principio pasábamos tiempo juntos

y poco a poco te alejaste de mí.

Yo crecía y me iba haciendo mayor.

Te echaba mucho de menos.

Nos veíamos poco

pero el tiempo que pasábamos juntos

era muy bonito.

Cuando fui mayor

me enteré de que tenía hermanos.

No entiendo por qué nunca me lo contaste.

Confusión

Es la sorpresa y nervios

que sientes

cuando no entiendes algo.

No sé ni cómo se llaman mis hermanos.

Me enteré de que habías muerto

4 años después de tu muerte.

Mamá no me lo contó

para que yo no sufriera.

Pienso que no me lo contó

para protegerme.

Pienso que lo hizo por mi discapacidad.

Aunque yo tenga discapacidad intelectual

yo creo que tengo derecho a enterarme

de las cosas que pasan en mi familia.

Sean cosas buenas o malas.

Tenía derecho a saberlo.

Tenía derecho a llorar tu muerte.

Todo el mundo sufre y llora.

Yo también debo sufrir y llorar.

Ahora soy muy feliz.

Voy a cumplir 33 años.

Tengo pareja.

En el centro en el que estoy

disfruto mucho.

Mamá siempre ha estado a mi lado

y a pesar las cosas malas que pasan

me ha dado todo lo que ha podido.

Mamá me da consejos, me ayuda y me quiere.

Si me vieras,

estarías orgulloso de mí.

Te quiero papá.

Gratitud



Gratitud

Querida mamá,

Recuerdo los días que me llevabas
a la guardería y al colegio.

Me sentía muy bien.

Recuerdo algunas de las cosas

que allí hacíamos:

relajación, juegos, la comida...

Recuerdo que iba con mi hermano

a una clase donde había pocos alumnos.

Recuerdo cuando me recogías del colegio

y nos íbamos a casa por la tarde,

Recuerdo los fines de semana

que íbamos al cine y al parque.

Me sentía bien.

Gratitud

Es lo que sientes
cuando quieres agradecerle
a alguien lo que ha hecho.

Relajación

Es un ejercicio que haces
para quitarte los nervios
y sentir tranquilidad.

Recuerdo el día que me dejaste.

Fue muy triste para mí.

Y a partir de ese día mi vida cambió.

Papá no pudo **superar**

que nos dejaras

y me dejó sola.

Bueno, me dejó con el hermano.

Pero estábamos solos.

Superar

Aguantar una situación.

Salir adelante.

Así que la policía nos llevó

a un **centro de acogida**.

Allí lo pasé bien y mal.

Cuando pasó un tiempo

me fui a vivir con la abuela y el tío.

Centro de acogida

Es un sitio donde viven

personas que no tienen casa.

Querida mamá:

a veces pienso

que me gustaría irme contigo

porque te echo de menos.

Ojalá estuvieras aquí.

Así podrías conocer a mi novio Jesús.

Así me verías feliz con él.

Querida mamá:

hoy soy feliz.

Te quiero mucho, mamá.

Incomprensión



Incomprensión

Queridos antiguos compañeros,

Soy Francis.

No sé si os acordáis de mí.

Soy un chico que estudió con ustedes.

Soy ese chico

que tantas veces **humillasteis**.

Soy el chico al que poníais motes,

del que os reísteis e insultabais.

Ahora estoy en un centro

en el que me toman en cuenta.

Aquí que me quieren y apoyan.

Tengo muchos amigos.

Estos amigos me dieron una oportunidad.

La misma oportunidad

que ustedes me negaron,

porque me pusisteis la **etiqueta** de tontito.

Incomprensión

Es lo que sientes
cuando alguien no te entiende.

Humillar

Ofender a una persona
y reírse de ella.

Etiqueta

Destacar de una persona
sólo una cosa y no ver el resto.
Por ejemplo:
cuando llamas siempre
a una amiga “la loca”.

Los días con ustedes eran negros.

Tenía ganas de acabar,

de salir de ese infierno.

Esos días eran eternos.

Esos días estaba muy triste.

Yo sabía que era diferente

y que por eso os burlabais de mí.

Pero en mis sentimientos,

yo era una persona normal.

Tenéis que conocerme

antes de ponerme una etiqueta.

Yo soy buena persona,

amable, **sociable**

y amigos de mis amigos.

Sociable

Persona a la que se le da bien relacionarse con otras personas.

Cuando llegué a mi nuevo centro,

no quería entrar.

Estaba desanimado.

Tenía muchos miedos.

Poco a poco todo cambió.

Ahora me siento querido, valorado y útil.

Recordad:

Hay que conocer a las personas

antes de juzgarlas.

Para los que están pasando

por esto mismo

les aconsejo que se den a conocer.

Les aconsejo que busquen ayuda

porque hay personas

que no miran a las discapacidades

sino que te miran a ti.

Nostalgia



Nostalgia

Querido papá,

Me acuerdo mucho de ti, papá.

Sé que me viste andar solo una vez.

Cuando te marchaste,

yo iba en sillita de ruedas.

Me acuerdo de las tardes

que pasábamos en la iglesia.

Recuerdo tu **carácter** tranquilo,

lo bueno que eras conmigo

y nuestros viajes.

Cuando te fuiste, nadie me dijo

que nunca más te iba a ver.

Me lo contó mamá

cuando pasó un tiempo.

Yo sólo sabía que estabas malo.

Nostalgia

Pena por la pérdida de alguien.

Por ejemplo:

Echo de menos a Lidia

y tengo nostalgia.

Carácter

Forma de ser de alguien.

Ejemplo:

Sergio tiene buen carácter

y trata fenomenal a las niñas.

Si hubiera sabido qué iba a pasar,

te habría dicho en el hospital:

“Papá, quédate conmigo”.

Papá: te diría muchas cosas.

Hoy mamá ya no está con nosotros.

Pero yo estoy muy bien.

Tengo amigos y amigas.

Viajo mucho, puedo andar,

vivo con mis hermanas

y soy feliz.

Me gustaría decirte hoy:

“Gracias papá

por haber estado conmigo.

Eras buena persona”.

Orgullo



Orgullo

Querida familia,

Mi infancia fue muy difícil

por mi discapacidad.

Tuvimos que trabajar mucho

para que yo aprendiera.

Había días

en los que yo estaba cansado

y no quería trabajar.

Vosotros seguíais ahí pesados.

Hoy os quiero dar las gracias

por insistir tanto.

Recuerdo que mis hermanos

me corregían cuando hacía algo mal.

Orgullo

Sentimiento que tienes
cuando otra persona o tú
haces algo muy bien.

Me decían cosas como:

- Coge bien la cuchara.

Mira, la cuchara se coge así.

Recuerdo que papá

puso en casa dos barras

para que yo pudiera agarrarme y andar.

Yo era pequeño.

Recuerdo los médicos,

los masajes, el hablar y el andar.

Querida familia:

Muchas gracias

por lo que habéis hecho por mí.

Os doy las gracias por:

- Llevarme a cenar.
- Llevarme a los partidos de fútbol.
- Contar conmigo
en cualquier aspecto de mi vida.
- Dar-me la oportunidad de tener amigos
y salir los fines de semana.

Sé que a veces

me pierde la boca

porque tengo un carácter fuerte.

Pero suelo pedir perdón

y arrepentirme.

Me pierde la boca

Cuando lo que dices
te causa problemas.

Arrepentirse

Lamentar algo que has hecho.

Hoy en día

me siento bien en mi centro

con todos los de aquí.

Me gusta mucho lo que hago.

Hermanos:

gracias por estar siempre juntos.

Gracias por compartir vuestras vidas.

Papás: muchas gracias

por cómo os habéis portado conmigo.

Tengo la mejor familia del mundo.

Melancolía



Melancolía

Queridos papá y mamá,

Mi infancia fue muy feliz.

Solo faltabas tú, papá.

Por tu trabajo,

sólo te veía los fines de semana.

Cuando llegabas el viernes

mamá me decía que te diera

un beso y un abrazo.

Recuerdo que me costaba trabajo,

quizás porque no estabas

en toda la semana.

Cuando estaba en el colegio,

mis compañeras y la maestra me pegaban

porque no sabía hacer las cosas.

Nunca dije nada sobre eso.

Quizás no lo dije por miedo o no lo sé.

Quizás no lo dije por no disgustaros.

Contigo papá solo pude disfrutar

cuando te **jubilaste**.

Entonces ya estabas

más rato conmigo.

Jubilarse

Cuando una persona
deja el trabajo
por su edad
o por una enfermedad.

Íbamos juntos a todas partes.

Ojalá hubiera nacido antes

para poder disfrutar más de ti papá.

Es muy difícil saber lo que iba a pasar.

Me quedó un vacío muy grande

cuando te fuiste.

Mamá, contigo la **convivencia**

era muy difícil.

Convivencia

Vivir con una o más personas.

Quizás porque tú no me entendías.

Quizá yo tampoco te entendía a ti.

No te dejaba sola nunca.

Estuve pendiente de los médicos

y de darte las medicinas

cuando estabas enferma.

Hasta un día

que te fuiste de mi lado para siempre.

Papá y mamá:

como sabréis,

donde quiera que estéis,

vivo con la hermana.

La hermana algún día

me dejará también.

Tengo miedo

de lo que me pasará en el futuro.

Ahora me siento feliz

con mis compañeros y **monitores**.

Monitor o monitora

Persona que se encarga
de un grupo de personas.

Me faltáis vosotros
aunque me gustaría
que vosotros estuvieseis aquí
para verme feliz.

Gracias hermana por cuidar de mí.
Gracias por estar siempre a mi lado.

Admiración



Admiración

Querida mamá:

Sé que me estás viendo desde el cielo

y me acuerdo mucho de ti.

Recuerdo cuando me llevabas a la guardería

y me preguntabas qué había comido.

Ahora te veo todos los días

en la foto que hay en el salón de casa

y rezo por ti.

Desde pequeña

he estado en un colegio de educación especial.

Estaba interna en Miraflores

y en la **casa cuna**.

Estaba interna

porque papá trabajaba mucho

y no podía estar conmigo.

Pero yo era feliz.

Admiración

Pensar muy bien

sobre una persona

por algo bueno que hace.

Casa cuna

Es un lugar donde cuidan a bebés

cuando sus familias

no pueden cuidarles.

Tenía muchos amigos
y los fines de semana me iba a casa
y disfrutaba de la familia.

Durante esos años
aprendí muchas cosas.

Cuando cumplí los 18 años
volví a casa con papá y los hermanos.

Yo era la que me ocupaba de limpiar.

Papá me ha enseñado
a hacer las tareas de casa.

Me ha educado muy bien.

Soy buena, amable y respetuosa.

Ayudo a los demás y a mi familia.

A los 39 años
entré en un **centro ocupacional**.

Centro ocupacional

Es un lugar donde las personas
se preparan para trabajar
y para vivir por su cuenta.

Ahora soy muy feliz

y estoy muy contenta.

Allí me lo paso muy bien.

Tengo muchos amigos.

Viajo y aprendo muchas cosas.

Desde hace un año

estoy en el grupo de **autogestores**

y me lo paso súper genial.

Mamá: la familia ha crecido.

Tienes 5 nietos.

Estamos todos muy felices.

Te quiero mucho

y me acuerdo mucho de ti.

Sé que me miras desde el cielo.

Quiero que estés muy contenta

porque todos estamos muy bien.

Autogestor

Persona que conoce sus derechos
y toma sus propias decisiones.

Puede ser una persona
con discapacidad intelectual.

Alegría



Alegría

Queridos papá y mamá:

Sé que de chico no paraba

y era muy travieso.

Vosotros me reñíais mucho

aunque yo sentía

que me queríais y me cuidabais.

Recuerdo mis cumpleaños

y todos los regalos que me comprabais

y con los que me gustaba jugar tanto.

Recuerdo algunos viajes

como el de Barcelona.

Fuimos con los titos en tren.

Disfrutamos mucho ese viaje.

También recuerdo
que a veces sufríais
cuando me daba
algún **ataque epiléptico**
Recuerdo que siempre
estabais a mi lado.

Ataque epiléptico

Ataques nerviosos con movimientos bruscos
que tienen las personas
con la enfermedad llamada epilepsia.
Con estos ataques,
hay personas que se dan golpes
y pueden perder el conocimiento.

Me gustaba mucho
cuando íbamos al campo.
Recuerdo una foto
en la que estoy subido
en nuestro antiguo coche.
Recuerdo que el coche
era la marca Renault 5.

¿Os acordáis de cuando íbamos a la playa?

A mí siempre me tocaba
sentarme encima de la nevera
porque éramos muchos en el coche.

En el coche íbamos vosotros, el abuelo,
mi hermana, mi hermano y yo.

Mi infancia la recuerdo alegre y feliz.

Ahora que he crecido
tengo muchos amigos y amigas.

Tengo una sobrinita.

Sigo viajando y disfrutando siempre.

Me siento feliz.

Papá y mamá: ahora que soy mayor

os quiero dar las gracias

por ser mis padres

y por tener la familia que tengo.

Papá y mamá: os quiero mucho.

Posdata:

Siempre sonrío gracias a vosotros.

Posdata

Es una idea que escribes
al final de una carta
porque se te ha olvidado
escribirla antes.

Amor



Amor

Querida hermana:

Con esta carta

quiero agradecerte

todo lo que haces por mí.

Desde que mamá no está,

tú te has hecho cargo de todo.

Sé que es duro para ti

porque somos muchos en casa.

Siempre estás a mi lado.

Me has enseñado a ser **autónoma**.

Me has dejado disfrutar de mi **vida social**.

Me animas a que haga

cosas que me gusten.

Me dejas ser yo.

Como es normal,

a veces tenemos nuestros enfados y discusiones.

Autónoma

Persona que hace cosas
por su cuenta
y no depende de otras personas.

Vida social

Momentos que pasas
con otras personas
y no estás sola o solo.

Ya sabes cómo soy.

Con palabras no se me pasa el enfado.

Pero tú sigues ahí a mi lado.

Gracias hermana.

Gracias por todo lo que haces cada día.

Yo sé que en casa somos muchos

y hay muchas cosas por hacer.

Aunque no te lo diga con palabras,

una manera de agradecerte

lo que haces cada día

es ayudarte en casa.

Te ayudo en lo que puedo.

Cada vez que podemos

pasamos el día juntos.

Eso me hace sentir bien.

Me lo paso muy bien

cuando estamos todos en familia.

Gracias por nuestra familia.

Gracias hermana por ser como eres.

Te quiero mucho.



Autores:

Óscar Carrasco González

Francis Cerrejón Carretero

Rocío Fernández Aguilar

Rosa Herrera Ruiz

Aurora Herrera Suarez

Esperanza Herrera Suarez

Eli Lara Ramos

Virginia León Reyes

Francisco Javier Navarro Romero

Olga Ojeda Muñoz

Amalia Rosales Prieto

Responsables del proyecto:

Ana Delgado Sánchez y Cristina Pena Romón.

Fotografías:

Pedro Manuel Moreno Morón.

Coordinación:

María Viejo. Plena Inclusión Andalucía.

Textos adaptados y validados por Plena inclusión España.

Adaptación: Olga Berrios.

Validación: Antonio Hinojosa.

Impresión: Excelentísimo Ayuntamiento de Sevilla.

Colaboración: Excelentísimo Ateneo de Sevilla.

