



# Voces al tiempo

Versión en Lectura Fácil

Tomo 1



# Créditos

Este libro en Lectura Fácil  
es una adaptación de tres cuentos  
del libro **Voces al tiempo**.

El servicio **Más Fácil** de **Plena inclusión Canarias**  
ha adaptado y validado este libro.

**Autoría de los cuentos:**

Mónica Pulido Martín

Iván Cabrera Perdomo

María Belén Cabrera Perdomo

**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:**

Ana T. Domínguez García

**Edición:** Plena inclusión Canarias

**Impresión:** Gráficas Lumaid

**Primera edición:** mayo de 2018

**Depósito Legal:** GC 502-2018

© Lectura Fácil Europa. Logo: Inclusion Europe.  
Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)

# Índice

|                                                             |    |
|-------------------------------------------------------------|----|
| <b>Introducción</b> .....                                   | 5  |
| ¿Por qué Voces al tiempo? .....                             | 10 |
| Los cuentos del tomo 1 .....                                | 14 |
| <br><b>En el horno</b> .....                                | 19 |
| Recuerdo 1: En el suelo .....                               | 25 |
| Recuerdo 2: Conversaciones .....                            | 31 |
| Recuerdo 3: La llave, la puerta y el silencio .....         | 33 |
| Recuerdo 4: La lectura, la vida, el terror y el miedo ..... | 37 |
| Volvemos al presente: Frente al horno .....                 | 44 |
| <br><b>Como el humo de una hoguera</b> .....                | 51 |
| <br><b>La bicicleta roja</b> .....                          | 67 |





Tienes en tus manos el **tomo 1**  
**de Voces al tiempo en Lectura Fácil.**

**Voces al tiempo** es un libro escrito  
por 6 personas en el año 2013.

Este libro en Lectura Fácil  
cuenta con el apoyo de  
la **Consejería de Igualdad**  
**y Participación Ciudadana**  
del **Cabildo de Gran Canaria.**

También participa el  
**Instituto Canario de Igualdad**  
**del Gobierno de Canarias.**

Además, tiene el apoyo del  
**Ministerio de Sanidad,**  
**Servicios Sociales e Igualdad.**

La **Consejería de Igualdad y Participación Ciudadana** es un departamento del **Cabildo de Gran Canaria**, que es la principal administración de gobierno de Gran Canaria.

Promueve la igualdad entre todas las personas y ayuda a que todas las personas colaboren en las decisiones del gobierno.

El **Instituto Canario de Igualdad del Gobierno de Canarias** hace políticas de igualdad de oportunidades entre mujeres y hombres.

El **Instituto Canario de Igualdad** es un organismo creado para combatir todas las discriminaciones por razón de sexo o género en Canarias.

El **Ministerio de Sanidad, Servicios Sociales e Igualdad** pertenece al Gobierno de España y hace políticas para mejorar la salud de las personas, su vida en la sociedad, y conseguir la igualdad de derechos y oportunidades.

Como son historias cortas,

las llamamos **cuentos**.

Estos cuentos tratan sobre la **violencia de género** durante la infancia de las personas que los han escrito.

La **violencia de género**

es la violencia física o emocional

que sufre una mujer por parte de un hombre por el hecho de ser mujer.

Los cuentos los han escrito personas

que estuvieron en

**Casas de Acogida de la Red Insular de Gran Canaria.**

Las **Casas de Acogida de la Red Insular de Gran Canaria**

son lugares en Gran Canaria

en los que las mujeres víctimas de violencia de género

se quedan durante un tiempo con sus hijas e hijos.

Allí reciben ayuda y apoyo de profesionales.

Los cuentos de **Voces al tiempo** se hicieron en un taller para crear historias en el que 6 personas escribieron sus experiencias y sus recuerdos para que se pueda ver el fuerte impacto de la violencia de género cuando fueron niñas y niños.

## ¿Por qué Voces al tiempo?

El nombre **Voces al tiempo** significa que varias personas, es decir, varias voces, se han unido a un tiempo para contar su historia, en forma de cuento.

Los cuentos pueden ayudarte a entender en qué consiste esta violencia y a conocer su origen y consecuencias.

Para que todas las personas puedan entender mejor los cuentos, los hemos adaptado a la **Lectura Fácil**.

Todas sus páginas han sido validadas por personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

La **Lectura Fácil**

es una forma de hacer la información escrita más sencilla. Los textos en Lectura Fácil siguen unas reglas y son validados por personas con dificultades para leer.

La **Lectura Fácil**

es una herramienta para la accesibilidad a la información que permite que los textos sean fáciles de entender y de usar por todas las personas.

Todos los cuentos tratan sobre un objeto, una experiencia o un recuerdo, por ejemplo, un horno, un balón de fútbol, o una bicicleta.

A partir de esto, cada persona cuenta una historia: cómo era su infancia y su familia, las cosas que le sucedieron y cómo salieron de la situación de violencia de género.

Con estos cuentos,  
queremos animarte a reflexionar  
sobre la violencia de género  
y conseguir una cultura de igualdad,  
convivencia y respeto  
para todas las personas.

El objetivo es hacer visible la violencia de género  
desde el punto de vista de niños, niñas y jóvenes.

Las personas que han escrito estos cuentos  
son hijas e hijos de mujeres valientes y luchadoras  
que un día dijeron **no a la violencia de género**  
y se dieron la oportunidad de vivir una vida nueva.

El escritor **Alexis Ravelo**  
cuenta que la violencia es el Mal absoluto  
y que el hogar es el único lugar  
al que nunca deberíamos tener miedo,  
en el que nunca deberíamos sentir terror.

**Alexis Ravelo** es un escritor canario que escribe novelas sobre crímenes, cuentos y relatos cortos. Este escritor participó en el proyecto **Voces al tiempo** y escribió la introducción del libro original.

Con estos cuentos, verás que también es posible acabar con la violencia, hacerse un hogar nuevo y vivir sin miedos.

Verás, además, cómo es posible recuperar la seguridad, la **autoestima** y la alegría y mirar hacia el futuro.

La **autoestima** es la valoración que tiene una persona sobre sí misma. Una persona que tiene autoestima alta se quiere y se acepta como es. Una persona que tiene la autoestima baja, se ve a sí misma como menos importante que las demás personas.

# Los cuentos del tomo 1

Puedes leer 3 cuentos en el tomo 1:

- **En el horno,**  
de Mónica Pulido Martín
- **Como el humo de una hoguera,**  
de Iván Cabrera Perdomo
- **La bicicleta roja,**  
de María Belén Cabrera Perdomo

El cuento **En el horno** empieza cuando la protagonista, Mónica, está preparando una cena y mira al horno.

Mirando al horno, comienza a recordar sus experiencias del pasado.

En el cuento, recuerda a su madre en el suelo,  
las conversaciones de su madre,  
el miedo al sonido de las llaves,  
su amor por la lectura  
y sus pensamientos sobre  
la vida, el terror y el miedo.

La escritora del cuento se llama

**Mónica Pulido Martín.**

Ella nació en Gran Canaria en 1978.

Es trabajadora social y **antropóloga**.

Una **antropóloga**  
es una persona que estudia  
la realidad de los seres humanos  
y la vida en sociedad.

Mónica Pulido dirigió

el proyecto **Voces al tiempo**,

junto a Antonia Alduán,

directora de la Casa de Acogida del Cabildo  
de Gran Canaria.

El siguiente cuento

se llama **Como el humo de una hoguera**.

Su escritor escoge su balón favorito de niño para contar la historia de un padre violento, al que todos tenían miedo.

El escritor se llama **Iván Cabrera Perdomo**

y nació en 1974 en La Montaña de Gáldar.

Cuando era niño, le encantaba jugar al balón con sus amigos, lo que le ayudaba a olvidar la dura realidad de su hogar.

Iván Cabrera fue al colegio y al instituto

y repitió 3 veces de curso porque le gustaba mucho correr tras las muchachas y jugar al fútbol.

Ha trabajado en muchos sitios, como en un supermercado.

El último cuento de este tomo

se llama **La bicicleta roja**

y la escritora se llama **María Belén Cabrera Perdomo**.

En este cuento, la escritora  
nos cuenta que una bicicleta roja  
fue un juguete que su padre le regaló  
y que ella no quería.

Teniendo esto como inicio,  
ella cuenta una historia de violencia de género  
en su hogar.

María Belén Cabrera e Iván Cabrera son hermanos.  
Ambos cuentan su punto de vista  
sobre su padre.

María Belén escribe un cuento positivo,  
en el que habla sobre perdón, ternura y comprensión  
para liberar el dolor.

Puedes comparar ambos cuentos  
para tener un relato más completo.

María Belén nació en Gáldar en 1972.  
Ha tenido muchos oficios.

Ella ha sido agricultora, limpiadora,  
dependienta en una frutería,  
encuestadora y camarera.

Ha estudiado Educación Infantil y Trabajo Social  
y trabaja como educadora de niñas y niños  
en una asociación.

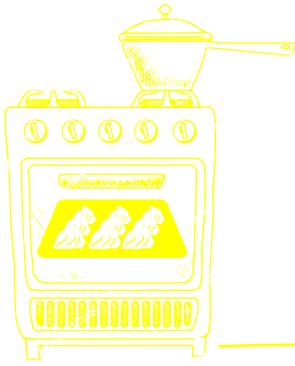
Esperamos que este primer tomo de **Voces al tiempo**  
te ayude a reflexionar sobre la violencia de género  
y que sea una oportunidad para conocer  
historias sobre seres humanos  
con realidades complejas.

Lee estos cuentos y piensa  
en lo que puedes hacer para evitar estas situaciones.

Piensa en qué puedes hacer  
para acabar con la violencia de género  
y conseguir una sociedad  
con igualdad de oportunidades  
entre mujeres y hombres.







En este cuento, aparecen varios personajes:

- Mónica, la protagonista.
- La madre, que se llama Rosa.
- El padre de Mónica.

No sabemos el nombre de su padre.

- Domingo, el amigo de Mónica.

A él le llaman Mingos.

- Nati y Antonia, unas amigas de la madre.
- La gata Agüita.
- La cotorra Paquito.
- El nuevo padre de Mónica.

Tampoco sabemos su nombre.

La comida debería estar preparada,  
pero es tarde.

No me he organizado bien  
y la cocina es un desastre.

Mingos, mi mejor amigo, está conmigo.

–No te agobies, mi niña –me dice para calmarme.

Le contesto:

–¿Cómo que no me agobie?

¡Mira el lío que tengo!

¡Solo a mí se me ocurre! –le digo con angustia.

–Es que te complicas demasiado.

¿Prefieres que haga una reserva en un sitio rico  
y nos ahorramos este trabajo? –me pregunta Mingos.

–¡Qué va! Preparar esta cena  
me hace mucha ilusión.  
Yo sigo –le contesto.

–Me parece muy bien.  
Meto el vino en la nevera –me dice.

Mi gata anda cerca.  
Ella se llama Agüita.  
A ella le encanta colarse entre las piernas  
de cualquiera que esté cerca con comida.

Bato las claras de los huevos,  
y parto los tomates y las hojas de **rúcula**.  
También echo aceite sin medir la cantidad  
y un poco de sal.

La **rúcula** es una planta.  
Puedes usar las hojas  
para cocinar  
o en ensaladas.

Me encanta cocinar.

Me relaja inventar nuevos platos.

Cocinar es de las pocas tareas de la casa  
que me gustan.

También me gusta tender la ropa.

Para mí, es divertido estar entre fogones,  
que son sitios en las cocinas con fuego para guisar.

Bueno, lo de fogones es una manera de hablar:  
ya no cocinamos con fuego de verdad.

Ahora, hacemos el sancocho  
en cocinas vitrocerámicas, menos peligrosas.

Pongo el horno a **precalentar** a 120 grados.

Antes de meter algo en el horno,  
hay que calentarlo.

A eso le llamamos **precalentar**.

Se hace para que el horno  
llegue a la temperatura correcta.

Y mirando al horno,  
los recuerdos vienen a mi cabeza.

## Recuerdo 1: En el suelo

Recuerdo a mi madre tumbada en el suelo.

Yo estaba a su lado, agachada.

Su cuerpo no estaba muerto,  
era un cuerpo vivo que pedía ayuda.

Miraba a mi madre  
y me parecía una persona extraña.

Parecía estar en blanco y negro,  
como las actrices de las películas antiguas.  
Parecía una sombra de sí misma.  
Ella me pedía ayuda en el silencio de su mirada.  
Era como un grito suave con lágrimas saladas.

Yo estaba a su lado.  
Me veía reflejada en el cristal del horno.  
Era una niña con un camisón  
de flores azules y pequeñas.  
Llevaba mi chupete al cuello.



Mi madre estaba en el suelo,  
con los ojos y con los puños cerrados.

–Ayuda... ve a buscar a la vecina –me dijo.

Pero yo solo tenía 2 años  
y no podía abrir la puerta  
porque no llegaba.

Sentía vergüenza y me miraba los dedos de los pies.  
Quería abrir la puerta,  
pero no sabía hacerlo.  
Mi padre no estaba.  
Pero sabía que si estuviera,  
él no nos ayudaría.  
Lo sabía.

–¿Qué te pasa, mami?

¿Estás malita? –pregunté.

–No, mi niña.

Estoy bien –mintió y se levantó.

Apoyó la espalda en los muebles de la cocina.

–Tengo fatiguita, nada más.

Ya se me pasa, ¿lo ves? –me dijo.

–¿Llamo a Carmen?

La puerta está cerrada –le contesté.

–No, no hace falta, mi niña.

Ya estoy mejor –volvió a mentir.

Era mentira.

Claro que no estaba mejor.

¿Cómo podría estarlo?

La miré a la cara.

El color había vuelto a su cuerpo

y ya se parecía más a mi madre de siempre.

No tenía un ojo morado, tampoco tenía heridas.

Pero mi padre nos había robado

la tranquilidad para siempre.

Fue su primera **traición**.

**La primera gota que colmó el vaso de agua.**

Una **traición** es cuando confiamos en una persona y esta hace lo contrario a lo que esperamos de ella. Entonces, decimos que ha habido una traición.

Cuando decimos que esta es **la gota que colmó el vaso de agua**, estamos diciendo que ha pasado algo que nos ha hecho perder la paciencia y que no queremos que vuelva a pasar.

Gotas de traición y de dolor.

Gotas de vergüenza y de miedo.

Tras esto, ¿cómo volver a la vida normal?

La verdad es que no lo sabía.

Me puse de pie.

Me quité el polvo de la ropa.

Me quité el dolor.

Me puse el chupete en la boca

y seguí adelante.

Aunque antes, me vino muy bien

un **sana, sana, culito de rana,**

**si no se te cura hoy, se te curará mañana.**

**Sana, sana, culito de rana...**

es una expresión que muchos adultos usan  
para calmar el dolor de niños y niñas.

Sonaba la llave en la cerradura.  
Ahora, tocaba volver a la normalidad.

Había que sobrevivir, quitarse la vergüenza  
y comenzar una **farsa**,  
que es como una obra de teatro  
que se repite una y otra vez.

Una **farsa** es una acción  
que se hace para fingir  
o aparentar algo.

Entonces, volvía lo mismo de siempre a nuestra casa:  
el olor a detergente de la lavadora  
y el olor de mis lápices Alpino,  
con los que dibujaba y coloreaba.

Mi padre volvía a casa  
con algún regalo muy caro e inútil  
para pedir perdón.  
Él no era capaz de expresar  
sus sentimientos con palabras.

Así que nada sanaba,  
todo quedaba roto sin remedio.

## Recuerdo 2: Conversaciones

No es fácil callar durante mucho tiempo.

Por ello, las amigas y las primas de mi madre siempre repetían las mismas conversaciones.

–¿No ves que te está matando? –preguntó Antonia, una amiga de mi madre.

–¡Cállate, no es para tanto!

Él no sabe pedir perdón de otra manera –contestó mi madre.

–Con esas cosas,  
no vale ningún perdón.

¡Él por su lado y tú por el tuyo! –gritó Nati, otra amiga.

–Tú lo ves todo muy fácil  
porque no tienes una hija  
que depende de ti –contestó mi madre.

–¿Se me nota mucho? –preguntó mi madre  
con tristeza,  
tocándose la cara.

–¿Qué debería notarse?  
¿Preferirías tener una costilla rota?  
¿O un labio partido?  
Tienes toda la vida por delante, Rosa.  
Te debes un respeto –dijo Antonia.

–Mira, tú no entiendes cómo son estas cosas.  
No debí haberle provocado.  
Estoy más guapa  
con la boca cerrada –dijo mi madre.  
Con esto, quiso dar por cerrada la conversación.

–Eso que acabas de decir  
es una estupidez muy grande.  
Así es como te quiere: calladita y a sus órdenes,  
sin dar problemas –dijo mi abuela.

## Recuerdo 3: La llave, la puerta y el silencio

Nuestra vida estaba marcada  
por los horarios de trabajo de mi padre.

Cuando era pequeña, tener un trabajo  
y una casa era más fácil para las familias.  
Por ello, podríamos pensar  
que la vida era más fácil que ahora.

Pero en mi casa no era así.  
Mi padre siempre inventaba  
problemas nuevos.

Nunca sabíamos qué le molestaría,  
qué le haría feliz  
o qué le haría estallar de rabia.

Por ello, mi madre y yo  
íbamos como **levitando** por el pasillo.  
No queríamos molestar con el ruido  
de nuestros pasos.

**Levitar** es parecido  
a volar a poca altura,  
moverse sin tocar el suelo.

Yo aprendí a jugar con las manos  
cubiertas de algodón.

Mi madre aprendió a cortar  
la cebolla de la manera exacta  
como a él le gustaba:  
ni trozos muy grandes,  
ni trozos muy pequeños.

Cuando sonaba la llave en la cerradura,  
nuestra tranquilidad se acababa  
y comenzaba la mentira de la familia feliz.

No sé cómo describir mis sentimientos  
en esos momentos:  
era como un brinco en la barriga  
y un escalofrío por todo el cuerpo.

Estudiaba cada detalle  
de lo que hacía o iba a hacer,  
para no molestarle.

Escuchaba el sonido de la llave  
en la cerradura  
y luego el portazo.

El sonido de la llave nos indicaba  
cómo venía mi padre:



si giraba la llave rápido,  
mala cosa.

Si giraba la llave despacio,  
podíamos estar más tranquilas.

Si abría la puerta con violencia o daba un portazo,  
yo ya sabía que tenía que ser cuidadosa  
como una serpiente,  
y silenciosa como una bola de algodón.

Tenía que seguir sus órdenes  
como un perrito a su dueño.

Para mí, comportarme así  
se convirtió en normal.

Debido a los problemas en casa,  
me entrené con disciplina,  
como la del soldado  
que se prepara para la guerra.

## Recuerdo 4: La lectura, la vida, el terror y el miedo

Me regalaban un cuento todas las semanas.  
En realidad, el regalo podía ser un libro con dibujos  
o un tebeo.  
Me daba igual.  
Yo los llamaba cuentos  
y los disfrutaba incluso antes de saber leer.

Leer era mi manera de escapar de la realidad,  
de vivir una vida distinta.  
Leer era el mejor regalo del mundo.  
Leyendo aprendí que, detrás de cada cosa,  
hay miles de personas con opiniones  
y conocimientos diferentes.

Aprendí que, detrás del día a día,  
hay música y magia,  
hay burbujas y melodías.

Iba con mis cuentos a todas partes:  
a la guardería, a la casa de Mingos, al médico.

Recuerdo un día  
en la sala de espera de la Clínica del Pino.

Yo estaba sentada en una silla de plástico,  
cerca de un cenicero lleno de colillas de cigarro.

Llevaba una falda  
de cuadros verdes, rojos y negros,  
un polo de punto blanco,  
unos leotardos y unos zapatos  
de los que se abrochan con tiras.

Movía las piernas  
mientras que leía un cuento del Tío Gilito.

Miraba cada página con atención  
e iba contando una historia sin mucho sentido.

–¡Ay, qué graciosa la niña!

¿Cuántos años tiene?

¡Tan chica y ya sabe leer! –dijo una señora observadora.

Mi madre, que estaba muy orgullosa, contestó:

–Tiene 3 años, pero no sabe leer.

Ella mira las imágenes y se inventa una historia.

Puede ser que recuerde algo del cuento  
porque se lo he leído varias veces.

Aprendí a hacerme la adulta.

Pensaba que debía comportarme  
como los mayores,  
que eran serios y aburridos.

Recuerdo que un fresco día de invierno,  
llegamos a El Herreño,  
el famoso restaurante  
en el barrio de Vegueta.

Me subí a uno de los taburetes de la barra,  
me puse bien mi rebeca de color rosa  
y le dije al camarero:

—Para mí un coñac, por favor.

El camarero, amable y divertido,  
me puso un refresco de naranja  
en una copa grande,  
con forma de balón.

Pasé el resto de la noche observando  
los botones de mi rebeca,  
que eran transparentes como caramelos.

Así era mi vida:  
como no tengo hermanos,  
de pequeña me conformaba con las historias  
del Tío Gilito y la mirada amistosa de los camareros.

Y la vida siguió su paso:

ir al colegio, hablar en inglés,  
enfermar de gripe y de sarampión,  
caerme y curarme las heridas con saliva,  
ser la reina de las mariposas,  
jugar a perseguir dragones  
y a explorar casas encantadas,  
ordeñar cabras y hacer queso fresco,  
patinar, correr con bengalas,  
comprar cajas de cerillas,  
soplar las velas de mi cumpleaños  
y la de los demás también,  
inventarme ser veterinaria.

Pero, sobre todo:

estudiar y sacar buenas notas,  
conseguir un buen trabajo  
para sacarte de aquí, mamá,  
y tener un gatito, si puede ser.

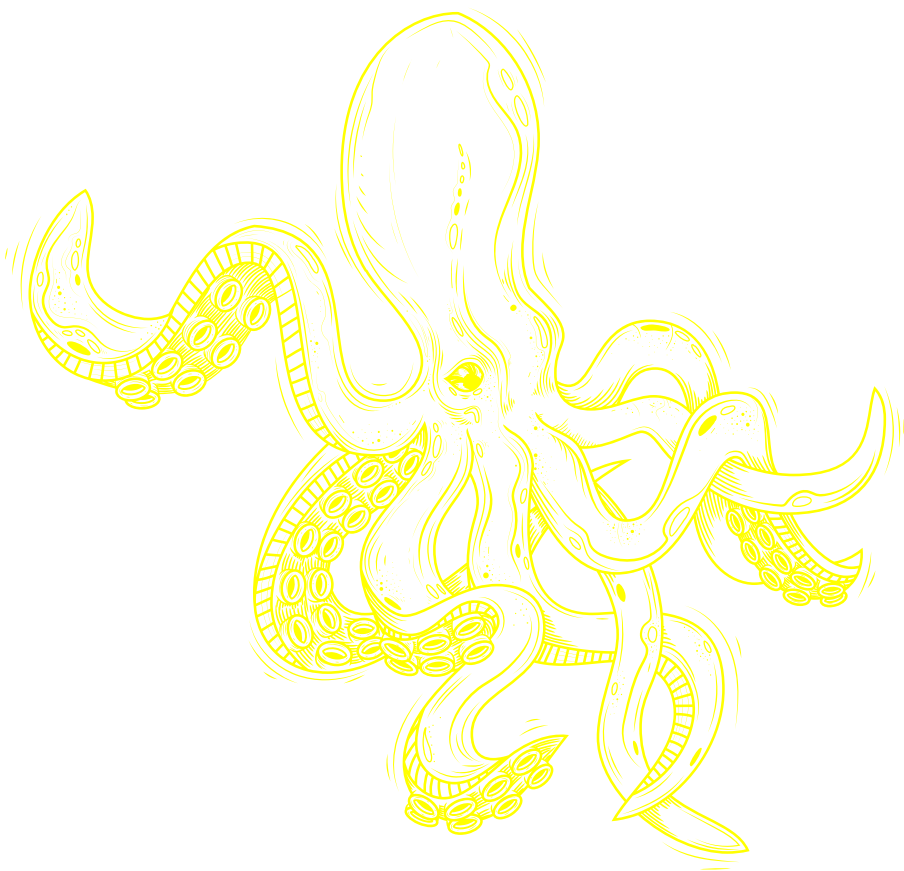
Fantaseé con una vida  
sin miedo y sin angustia,  
sin gritos y sin palabras en voz baja,  
sin traer y llevar recados entre mis padres  
cuando no se hablaban.

Pasé mucho tiempo así.  
Llegué a pensar que nunca tendría una buena vida.

Hace mucho tiempo,  
entendí el funcionamiento del terror y del miedo.  
Para mí, el miedo es como un **pulpo**  
que extiende sus **tentáculos**, es decir,  
sus brazos, alrededor de la voluntad de las personas.

Con sus largos tentáculos,  
abraz a las personas y las ahoga,  
hasta que **pierden su identidad**  
**y su autonomía**.

**Perder la identidad**  
es olvidar quiénes somos.  
**Perder la autonomía**  
es que cada persona  
no se pueda valer  
por sí misma.



El miedo, como el pulpo,  
no nos deja escapar de sus tentáculos.  
Machaca nuestra ilusión  
y la rompe en miles de pedazos.

Así nos sentíamos mi madre y yo  
cuando mi padre estaba cerca.

## Volvemos al presente: Frente al horno

Mi madre y yo estamos en la cocina.

–A ver, mamá, no salgas así de casa.

Por lo menos, píntate los labios –le digo.

–Hija mía, no estoy de humor.

Voy a comprar aguacates para la ensalada –contesta.

–Ponte esta camisa mía.

Seguro que te queda bien.

¿Te gusta? –le pregunto.

–No lo sé –me responde,  
tardando un poco.

Todas las personas somos el resultado  
de lo positivo y de lo negativo,  
de lo duro y de lo amable,  
de la luz y de las sombras,  
de la **ironía** y de las sonrisas.

La **ironía** es una forma  
de hablar o escribir  
que consiste en decir lo contrario  
de lo que una persona quiere decir.  
Suele ocultar burla.

La vida pasa y los ojos cambiaron.  
Los ojos se hicieron más grandes  
y más brillantes,  
más negros y más libres.  
Y, por fin, los ojos pudieron ver  
y pudieron decir que veían.

Recuerdo todo esto  
mientras organizo la cena de esta noche.

Todo está casi listo:  
el vino blanco está en la nevera,  
la ensalada, el pan, los platos  
y los cubiertos están encima de la mesa.  
Falta una copa, pero la pongo al momento.

Suena la llave en la cerradura.  
Mi cotorra, que es macho  
y se llama Paquito, grita como loco.

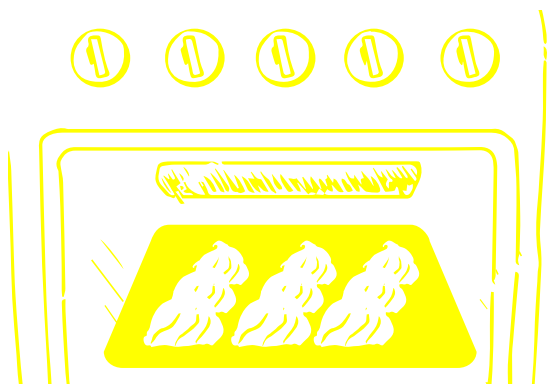
Entra él, al que considero mi nuevo padre.  
Es mi nuevo padre porque siempre está ahí,  
porque nos quiere.

Dice, con cariño:  
—¡Paquito, mi niño, ven!

Saluda con prisa y con una sonrisa.  
Comparte una galleta con Paquito,  
como hace cada día que viene a casa.

Ya solo queda comprobar el postre.

Me dieron una receta de suspiros,  
un postre delicioso con sabor a limón.



Seguí la receta:

**batí** las claras de huevo **a punto de nieve**

con un poco de sal,

**aromaticé** como ponía en la receta,

hice las bolitas retorcidas con la manga pastelera,

les puse azúcar,

las metí en el horno a la temperatura indicada.

**Batir a punto de nieve**

es mover y revolver las claras del huevo hasta conseguir la consistencia, el color y forma de la nieve.

**Aromatizar** es dar aroma, un olor muy agradable.

Pero algo debió salir mal...  
en la cocina soy desordenada,  
así que hacer dulces se me da mal  
porque confundo las cosas:  
la temperatura que hay que poner,  
la paciencia y las ganas de inventar.

Cuando abrí el horno,  
descubrí que los suspiros habían salido mal:  
había unos pegotes negros pegados en la bandeja  
de los que salía un líquido transparente  
que hervía por el calor.

–¡Qué desastre, mi hija! –exclamó mi madre.

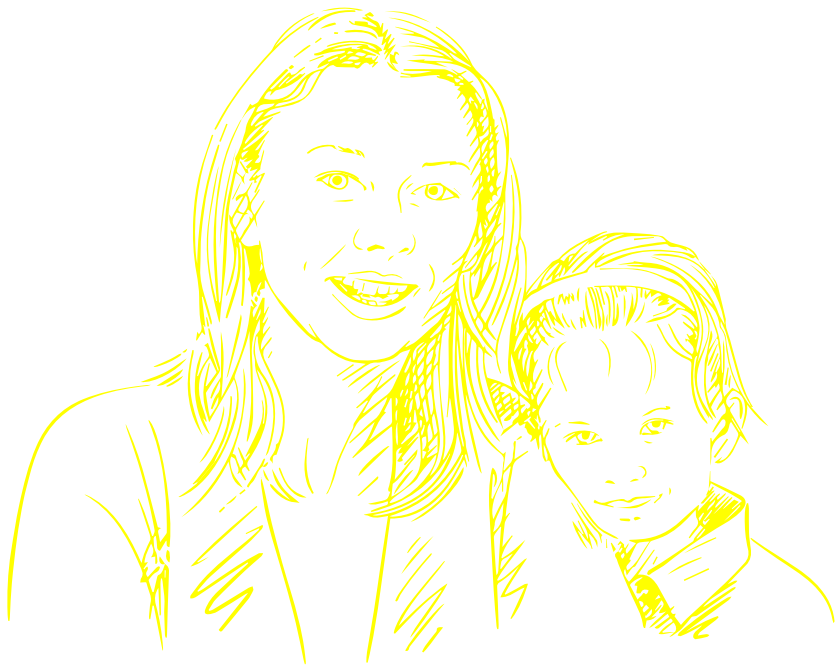
Había dicho a todo el mundo  
que tomaríamos un postre especial y delicioso.

En su lugar, tenía esos pegotes negros,  
muy poco apetecibles.

Me senté en el suelo a mirar el desastre,  
muy concentrada.

Mi madre se sentó a mi lado,  
llena de curiosidad.

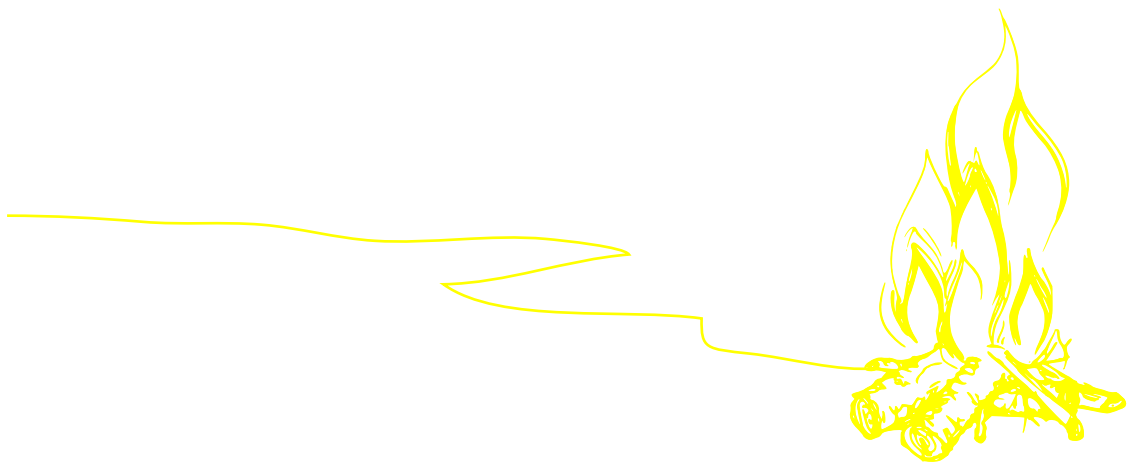
Nos miramos con dulzura  
y rompimos a reír.











Cuando encendemos una **hoguera**,  
sale humo, un humo que se va, desaparece.  
En este cuento leerás que hay pensamientos  
o palabras que desaparecen,  
**como el humo de una hoguera.**

Oímos a mi padre llegar en su coche.  
Todos estamos muy callados y asustados.

Le oímos aparcar el coche.  
Solo con el ruido que hace,  
ya sabemos que viene borracho.

Cuando entra a casa,  
huele mucho a alcohol.  
Mi madre no habla y está muy seria.

Con el miedo en la cara,  
le pone la comida que ha cocinado para él.

Mi padre grita muy fuerte  
y rechaza la comida.

Sus gritos son tan altos  
que todos los vecinos del barrio  
se despiertan.

Es mejor no hablar.

Porque si hablas, te llevas el golpe.

Pregunta por mí, me llama.

Yo, que estoy en la cama, me levanto y voy.

Me grita:

–¿Qué haces?

¡No se te escucha nada!

¡Seguro que andas haciendo algo malo!

–No es verdad, papá –contesto.

–¡Cállate! –me grita.

Entonces, comienza a pegarme.

Así eran las cosas con él:

cuando él decía algo, había que darle la razón.

Si le decías lo contrario,

todo eran gritos y golpes.

Mi hermana llora.

–Por favor, papá, no le pegues –le pide ella.

Mi hermana es su niña bonita.

Ella es la única capaz de tranquilizarlo.

–Déjalo tranquilo, se ha portado bien –suplica  
mi madre.

Mi padre, lleno de rabia,  
se vuelve hacia mi madre  
y la insulta con palabrotas terribles.

Mi padre pega a mi madre  
con mucha violencia y fuerza.  
Todos nos quedamos quietos.  
No nos movemos ni un momento.

Voy a ayudarla  
y planto cara a mi padre.  
Tengo miedo.  
De hecho, tengo más miedo que valor.

Pobre de mí.

Me pega, golpea mi cuerpo pequeño, sin control.

Lanza toda su rabia sobre mí.

Mi hermana llora y se encierra en su habitación.

Tiene miedo de que mi padre le toque.

Mamá, temblando y con voz suave,  
intenta calmarlo.

Él, como un **dictador**,  
me manda a la cama sin cenar.

Un **dictador** es una persona  
que abusa de su autoridad  
y trata con dureza a las demás personas.

Me voy a mi habitación.

Estoy dolorido y preocupado, no entiendo nada.

Es más la preocupación en mi mente  
que el daño de los golpes  
de sus brazos pesados contra mi cuerpo.

¿Qué he hecho mal?

¿Por qué me grita?

¿Por qué me golpea?

Me acuesto en la cama, sin hacer ruido.

Le pido a Dios que se duerma ya.

Le pido que no haya más escándalos ni peleas.

Busco mi balón, que es mi mejor amigo.

Lo abrazo con fuerza.

Con mi balón, me siento seguro.

Con él, me imagino que vuelo.

Con él, me divierto muchísimo.

Con él, no tengo miedos.

Con él, no tengo problemas.

Pero no consigo desconectar,

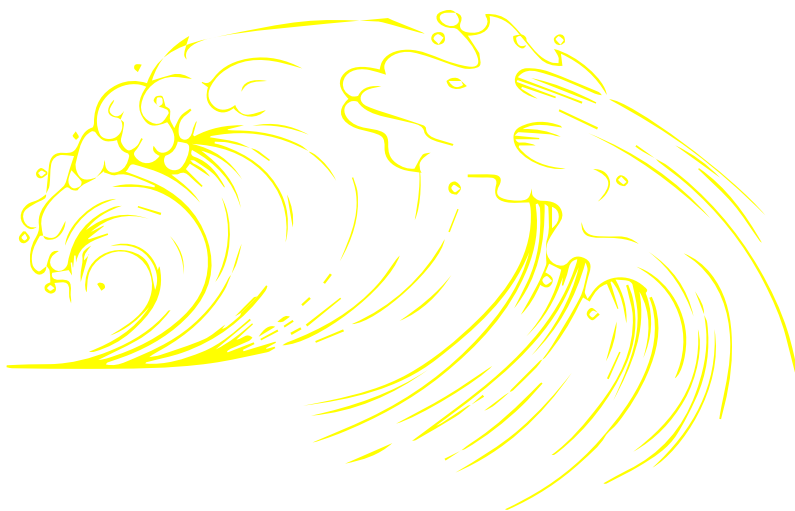
no soy capaz de pensar en otras cosas.

Pienso en cómo mi padre

puede cambiar tanto.

Es difícil entender tantos cambios  
en una persona  
que se supone que me quiere.

Porque mi padre cambia como la mar:  
unos días, está tranquilo,  
como la mar en calma  
y otros días es violento,  
capaz de revolcarte sin piedad,  
como la mar brava.



Recuerdo lo felices que fuimos todos  
cuando los Reyes Magos me trajeron el balón.

Aquel Día de Reyes, mi hermana y yo  
nos levantamos muy temprano,  
antes de que saliera el sol.  
Cuando llegué al salón y lo vi,  
junto al uniforme de **Arconada**,  
el mejor portero de la historia,  
¡Vaya ilusión me hizo!  
¡Qué alegría!



**Arconada** es un jugador de fútbol  
que jugó de portero  
en la Selección Española en los años 80  
del siglo pasado.  
Su nombre completo es  
**Luis Miguel Arconada Echarri**.

Aquel balón llegó a ser mi mejor amigo.  
Jugaba mucho con él y lo compartía con otros niños.  
Fue mi compañero de juegos.  
Con él, conocía nuevas personas  
y vivía nuevas aventuras.

Gracias a mi balón,  
olvidaba la dura realidad de mi casa.

Todas las tardes, jugaba al fútbol en la calle  
o iba a la cancha La Pedrera, en Gáldar.  
Allí conocí a todos los niños del barrio.  
Jugando al fútbol, despejaba mi mente.



A veces, cuando jugaba, de pronto oía su silbido.  
Entonces, volvía de golpe a la realidad.  
Me quedaba quieto, con mucho miedo.  
Mi corazón latía a toda velocidad.  
Entonces, corría todo lo que podía,  
con la ropa sucia  
y las piernas llenas de arañazos.

Llegaba hasta papá, con la cabeza baja.  
Yo me preguntaba qué había hecho mal.

Entonces, papá me pegaba.  
A veces, me pegaba por llegar tarde.  
Otras veces, me pegaba por haber hecho algo.  
Y otras, por no haberlo hecho.  
Siempre había un motivo.

Podía pegarme,  
pero no podía controlar mi imaginación.

Mientras me gritaba,  
yo soñaba con ser **Maradona**.  
Soñaba con meter el gol final  
y con ganar el partido.

Para muchas personas,  
Maradona es el mejor  
jugador de fútbol  
de todos los tiempos.  
Él es argentino.  
Su nombre completo es  
**Diego Armando Maradona**.

Pensaba siempre en todas las cosas  
que podían ayudarme a olvidar,  
en aquellas cosas que me hacían feliz.

Cuando mi padre entraba en casa,  
todo era sufrimiento.

Todos estábamos asustados  
y teníamos mucho miedo.  
Nadie decía nada.

Él se servía su whisky y se metía con todos.  
Yo lloraba desconsolado  
y me abrazaba a mi balón.

Un día, mi madre no pudo más  
y, con la ayuda de varias personas,  
tomó una decisión:  
lo dejó, se marchó de casa.

Fue la decisión más dura de su vida,  
pero también fue la mejor.

Con lágrimas en los ojos,  
dejó a sus hijos queridos.

Mi madre necesitaba estar bien,  
tomar fuerza y confianza  
para luchar y conseguir estar con nosotros.

Mi hermana tampoco aguantó  
y se marchó a vivir con mi abuela.

Yo me quedé:  
quería jugar con mi balón querido,  
en mi calle, con mis amigos.

Una mañana, tras una noche dura,  
los llantos de mi padre me despertaron.

Le escuché decir:

–Con lo mal que lo pasé cuando era niño,  
¿cómo soy capaz de llegar a esto?  
¿cómo puedo hacer tanto daño a mi familia?

–Me das pena –pensé.

Pero, cuando se sirvió una copa,  
este pensamiento se fue,  
desapareció como el humo de una hoguera.

Recuerdo que cuando él no estaba  
y no me sentía con ganas de jugar con mi balón,  
me iba a casa de mi abuela.

Allí pasaba la tarde con mi tía.  
Hacíamos cosas divertidas:  
veíamos la tele, leíamos chistes,  
comía golosinas, jugaba con el gato.

Al final, terminaba acostado junto a mi abuela.  
Ella me rascaba la cabeza.  
En esos momentos,  
olvidaba todo lo malo  
y me sentía feliz.

Otras veces, mis amigos me llamaban desde la calle  
para salir a jugar con ellos al balón.

Salía contento,  
tan contento como aquel Día de Reyes  
en el que me encontré el balón en el salón de casa.

Al llegar la noche,  
me iba corriendo a casa.  
Allí, me metía en la cama,  
derrotado por el cansancio.

Y entonces,  
caía en los brazos del sueño,  
huyendo del dolor del hogar.









Era el Día de Reyes,  
yo tenía 12 años.

A mi hermano, los Reyes Magos le trajeron  
una bicicleta azul.  
A mí, me trajeron una bicicleta roja.

Mi hermano estaba muy contento.  
Mi padre, aún más que él.

Yo estaba sorprendida,  
y mi madre estaba triste.  
Me miró y empecé a llorar.

Ese día tan especial se convirtió en un día triste.

Años más tarde, me regaló una moto grande.  
Si ya de pequeña no quería la bicicleta  
y no sabía llevarla,  
¿para qué quería yo una moto?  
Cuando me subía,  
¡ni siquiera me llegaban los pies al suelo!

No entendía por qué me hacía eso.  
Se supone que yo era su niña bonita,  
que me trataba mejor a mí.  
Eso decía mi madre.

La verdad es que encontré una forma  
de sobrevivir a sus ataques:  
llorar, llorar y llorar.  
Así, le daba un poco de lástima.

A pesar de todo, me encanta el Día de Reyes.  
Disfruto haciendo regalos.  
Mi madre dice  
que doy todo lo que tengo,  
como si tuviera un agujero en las manos.

Me gusta dedicar mi tiempo a buscar las cosas que podrían gustar a los demás.

Vamos, lo que no hicieron conmigo cuando me compraron aquella bicicleta y aquella moto.

La gente me pregunta cómo es posible que cuente mi historia con alegría y humor.

Esto se debe a que tengo el sentido del humor de mi padre. Tengo ese **don** para hacer reír.

Un **don** es una habilidad extraordinaria para hacer una actividad.

Mi padre era capaz de hacernos reír, aunque estuviéramos amenazados y tuviésemos miedo de su tono de voz, de sus acelerones cuando aparcaba el coche y de su manera de silbar para llamarnos.

Creo que mi padre era hombre bueno,  
pero también era un hombre malo:  
las 2 cosas a la vez.

Con el tiempo, tras pensarlo mucho,  
he llegado a sentir lástima por él  
y a comprenderlo.  
Era un hombre perdido,  
su infancia fue mucho más terrible que la nuestra.

Mi madre me salvó.  
Llevábamos muchos años así,  
ya no podíamos aguantar más.

Cuando yo tenía 18 años recién cumplidos,  
por fin, ella lo denunció.  
Desde pequeña,  
deseaba y temía la llegada de ese día:  
la llegada de la Guardia Civil,  
la entrega de la denuncia  
y nos quedamos solos de nuevo.

Mi padre echa a mi madre de casa  
y no la deja llevarse nada.

Nosotros nos quedamos callados.  
Tenemos mucho miedo.  
Tenemos dudas.  
Hay muchas preguntas sin respuesta.

En ese tiempo, mi hermano y yo  
nos quedamos con él.  
Era imposible hablar en esa casa.  
Solo había amenazas:

–Si **testificas** en mi contra,  
ya no serás mi hija.  
Te irás de aquí –me decía.

Y eso fue lo que pasó.  
Testifiqué y me fui de casa.  
Pero no me fui lejos:  
solo 4 casas más abajo en la misma calle.

**Testificar** es declarar  
como **testigo** en un juicio.  
Un testigo es una persona  
que sabe que ha pasado algo,  
por ejemplo, un delito,  
porque lo ha visto en persona.

Pasó el tiempo y pudimos ver  
a mi madre a escondidas.  
Ella estaba delgada, con la piel amarilla  
y muy cansada.

Vivía en una **Casa de Acogida**  
y la estaban ayudando hasta el día del juicio.

Una **Casa de Acogida** es un lugar  
en el que se acoge por un tiempo a mujeres y sus hijas e hijos  
víctimas de **violencia de género**.

La **violencia de género**  
es la violencia física o emocional  
que sufre una mujer por parte de un hombre  
por el hecho de ser mujer.

Imagino que, como ya éramos mayores,  
no podíamos irnos con ella.  
Nosotros teníamos que seguir aguantando.

Mi madre ganó el juicio  
y mi padre tuvo que irse de casa.

Mi madre volvió, pero ya no era la misma.  
Estaba destrozada y hundida.

Pero es una mujer valiente, siempre lo ha sido.

Primero luchó por sus hijos y por su dignidad.  
Ahora, sigue luchando por ella misma.  
Por fin cree que es una mujer con derecho a vivir.

Yo sigo marcada por la infancia.  
Fue una infancia dura,  
pero también tuvo cosas buenas.

Siempre estaba refugiada en la calle  
o en las casas de mis amigas.  
Era mejor cualquier sitio  
que mi casa.

No quería estar en casa.  
Estar allí me recordaba lo diferentes que éramos.

Yo no quería ser diferente,  
quería ser una niña normal.

Yo quería tener un padre y una madre  
que se quisiesen y respetasen.

Quería tener a mi hermano cerca,  
pasear por la calle con tranquilidad y sin miedo.

En mi casa, nadie nos veía.  
En la calle, sentía vergüenza.  
Sentía vergüenza de esa realidad,  
de lo que las demás personas pudieran ver.

Todos hacíamos lo que podíamos para  
evitar la violencia.  
Pero la violencia pasa  
y deja una huella que no se puede borrar.

A pesar de todo, a veces nos reíamos.  
La risa nos salvó de hundirnos  
en nuestras miserias.

Nos ayudó a aprender.

Antes de cumplir los 6 años, viví días maravillosos  
con mi abuela Carmen y mis 8 tíos.

Fueron unas Navidades fantásticas.

Las Navidades que recuerdo cada año:

todos juntos y alegres,

cantando villancicos en corro

sobre la cama

en la habitación de las chicas.



Recuerdo a mi abuela Carmen,  
que era muy grande y nos cantaba  
la canción **Estaba el señor Don Gato**  
para que durmiéramos la siesta.

**Estaba el señor Don Gato**

es una canción popular  
para niños y niñas que empieza así:

Estaba el señor Don Gato  
sentadito en su tejado  
marramamiau, miau, miau,  
sentadito en su tejado.

Mi abuela Carmen nos daba una mano a mí  
y otra a mi hermano.

Mi abuela Carmen nos daba un cariño muy grande,  
ese cariño inmenso que solo  
las abuelas saben dar a sus nietos.

Desde siempre, ella ha leído mucho  
sobre todo, novelas de amor de **Corín Tellado**.

**Corín Tellado**

fue una escritora asturiana  
muy famosa en España.  
Escribió muchas novelas,  
principalmente de amor.

Gracias a mi abuela Carmen,  
ahora leo mucho,  
y gracias a las novelas de Corín Tellado,  
ahora soy una persona muy romántica.

Recuerdo con cariño esas Navidades  
en los que no había muchos regalos,  
pero en las que estábamos muy unidos.

Hoy día, me empeño mucho  
en tener unas Navidades como las del pasado.

Aunque no todas las Navidades fueron buenas.  
Sufro al recordar aquellas Navidades terribles  
cuando mi padre nos dijo que nos íbamos con él.

Aunque yo era pequeña,  
me daba cuenta de que las cosas no estaban bien.  
Sabía que no era bueno para nadie.

Hoy día, siento esa tristeza.  
Siento esa tristeza de querer refugiarme  
en la calle o en otras casas,  
y no volver a la mía.

Mis tíos también me ayudaron mucho  
porque estaban cerca.  
No estaba sola.  
Ellos me enseñaron a jugar, a cantar y a leer.

Con mis tíos aprendí que hay personas buenas,  
que hay personas que te quieren sin hacerte daño.  
Aprendí que eso es el amor  
y que el amor es lo normal.

Ellos eran unos gamberros muy divertidos.

También recuerdo con cariño a mis 2 tías:  
una que era y sigue siendo mi peluquera,  
empeñada siempre en teñirme el pelo de rubio  
y la otra, **feminista** y rebelde.

Ella era **feminista**, es decir,  
defendía la igualdad de derechos  
entre mujeres y hombres.

Es normal que yo sea como soy.

Soy una mezcla de todas esas personas  
que han dado forma y color a mi vida:  
valiente como mi madre,  
divertida, responsable  
y fiestera como mis tíos.

Doy gracias a la vida,  
que me ha ayudado a ser así.

Me río de mí misma  
y sonrío ante los problemas.

Soy así, ni puedo ni quiero ser de otra forma.

Algún día llevaré bien esa bicicleta roja.  
Algún día lograré equilibrar mi vida,  
sin miedo a caerme.







GOBIERNO  
DE ESPAÑA

MINISTERIO  
DE SANIDAD, SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD

SECRETARÍA DE ESTADO  
DE SERVICIOS SOCIALES  
E IGUALDAD



Cabildo de  
Gran Canaria



IGUALDAD



Gobierno de Canarias  
Instituto Canario de Igualdad



Plena  
inclusión  
Canarias