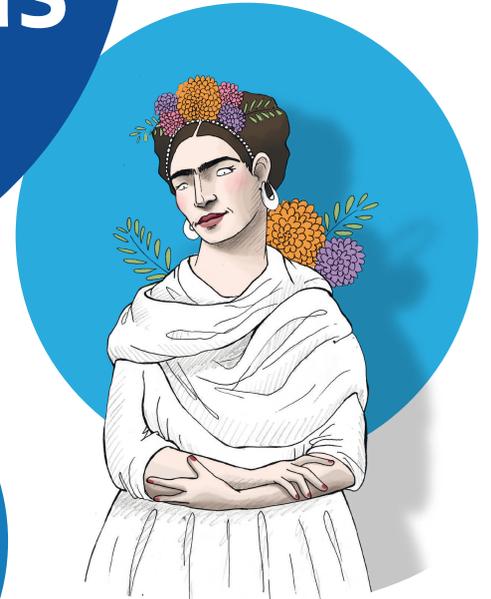


Vidas de mujeres inspiradoras 2



Via Libre



Plena
inclusión



© Lectura fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

www.easy-to-read.eu

Madrid, 2021

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

ISBN: 978-84-88934-75-8

Redactora y autora: Sara Rodríguez Contreras

Ilustración: Clara Luna

Diseño y maquetación: Irene Vera de la Fuente

Diseño basado en el diseño original de Validamos Ideas

Coordinación de la publicación:

Irene Vera de la Fuente

Olga Berrios

Fundación ONCE

Equipo validador:

Antonio Hinojosa

Begoña Zurdo

Goyo Cintas

Saray Guaza

Óscar Pueyo

Edita:



Via Libre

Desarrolla la publicación:



Índice

Prólogo página 1



Nellie Zabel Willhite página 3



Frida Kahlo..... página 16



Catalina Devandas Aguilar página 30



Senada Halilčević página 43



Susana Rodríguez..... página 56

Prólogo

Descubre a mujeres con discapacidad que han aportado su trabajo y su talento a la sociedad. Son 5 historias de vida de grandes mujeres.

Eleanor Zabel Willhite “Nellie”

Le llamaban Nellie. Fue la primera mujer piloto de Dakota del Sur y la primera persona sorda en conseguir una licencia de vuelo.

Frida Kahlo

Pintora conocida en todo el mundo. Lo que más pintó fue a sí misma rodeada de las cosas que eran importantes y las cosas que le causaban dolor. El dolor físico fue su inspiración.

Catalina Devandas

Abogada que centra su vida en la defensa de los derechos de las personas con discapacidad.

Senada Halilčević

Otro ejemplo de lucha por la defensa para que las personas con discapacidad vivan en la comunidad y no se obligue a vivir a nadie en instituciones.

Susana Rodríguez

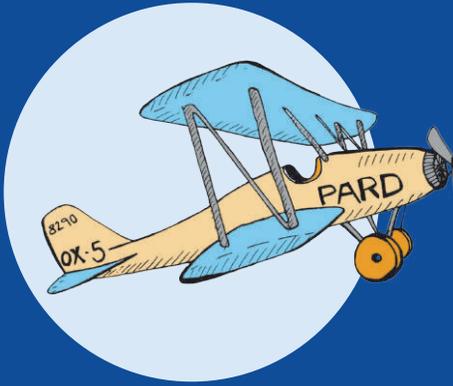
Médico de profesión y deportista paraolímpica. Tiene el récord nacional en los 1500 metros. Dice: "Ir más rápido y ser más fuerte me mantiene motivada".

Estas son vidas de mujeres que nos inspiran con sus vidas.

Teresa Palahí Juan

Secretaria General de la Fundación ONCE

Nellie Zabel Willhite



Nellie Zabel nació el 22 de noviembre de 1892 en el **rancho** familiar, cerca del pueblo Box Elder, que está en el este de Dakota del Sur, en Estados Unidos.

Su nombre completo era Eleanor Zabel Willhite, pero era conocida como Nellie desde muy pequeña.

Su madre era Lillian Madison Zabel y su padre Charles Zabel, aunque todo el mundo le llamaba Pard.

Cuando tenía 2 años, sufrió una gran infección de **sarampión** y perdió el sentido del oído.

Cuando tenía 7 años, su padre la envió a la Escuela para Sordos de Dakota del Sur, en el pueblo Sioux Falls.

Un **rancho** es una casa de campo que suele tener un gran terreno y estar a las afueras de un pueblo.

El **sarampión** es una enfermedad contagiosa que produce fiebre y manchas en la piel.

Esta escuela se fundó en 1880, solo llevaba 19 años funcionando cuando Nellie asistió.

Su madre murió poco después, cuando Nellie tenía 8 años.

Su padre era conductor **itinerante** de un **tren de bueyes**, un trabajo que no le permitía cuidar de Nellie él solo.

Por eso la dio en adopción cuando tenía 10 años, aunque siempre mantuvo relación con su hija.

Los padres adoptivos de Nellie, el Doctor Leonard C. Mead y Dollie Mead, la educaron y le enseñaron a leer los labios.

Con ellos vivió en Yankton, que está en el este de Dakota del Sur, a una hora de Sioux Falls y a más de 5 horas de viaje de Box Elder.

Itinerante

significa que iba de un lugar a otro y no tenía rutas fijas.

Un **tren de**

bueyes era un grupo de carros y carretas tiradas por bueyes que transportaban mercancías.

Después de la Escuela para Sordos,
asistió al Yankton College
durante un tiempo.

El Yankton College fue la primera institución
de educación superior
en el territorio de Dakota.
Llegó a ser muy prestigiosa.

A ella asistieron personas importantes,
como **Amanda Clement**.

En 1916, a la edad de 24 años,
Nellie asistió durante poco tiempo
al **Conservatorio** de Música
de Nueva Inglaterra,
en la costa este del país,
cerca de Boston, en Massachusetts.

Ese mismo año se casó
con el Doctor Frank V. Willhite,
que era psiquiatra.
El matrimonio duró pocos años.

**Amanda
Clement** fue la
primera árbitra
mujer con sueldo.

Un
conservatorio
es una escuela
profesional de
música.
Tiene la misma
categoría que una
universidad.

Después de divorciarse,
Nellie trabajó en oficinas
de Pierre y Sioux Falls
como **mecanógrafa** y **taquígrafa**.

En esos años,
una amiga aviadora la animó
para que tomara clases de vuelo.
Sería la primera mujer aviadora
de Dakota del Sur,
le dijo su amiga.

En aquella época había muy pocas mujeres
en la aviación,
porque se consideraba un trabajo de hombres.

Ser aviadora era un camino duro.
A lo largo de su vida,
Nellie tuvo que enfrentarse
a la opinión de mucha gente
que no quería que las mujeres pilotaran.

Pero ella estaba encantada con la idea,
tenía afición por los aviones
desde bastante tiempo antes.

Una **mecanógrafa** es una persona que trabaja pasando a máquina documentos.

Una **taquígrafa** es una persona que transcribe lo que oye a la misma velocidad que se habla. Utiliza signos y abreviaturas.

La escuela de vuelo,
Dakota Airlines Flying School,
estaba en Renner,
una zona a las afueras de Sioux Falls
cerca de donde vivía y trabajaba.

Las lecciones de vuelo costaban 200 dólares,
que son unos 3 mil euros de hoy en día,
y Nellie no tenía dinero.

Comentó su problema con su padre Pard
y pocos días después,
Pard le envió un **cheque** por esa cantidad.

Así fue como Nellie se matriculó
en la clase de Harold Tennant
el 17 de noviembre de 1927,
unos días antes de cumplir 35 años.

Nellie estaba emocionada,
pero tenía miedo de fallar
y no se atrevió a comentar la noticia con nadie.

Ese invierno fue duro.
Hizo tan mal tiempo
que hubo muy pocas oportunidades
de salir a volar
y costó 2 meses terminar la **instrucción**.

Un **cheque**
es un vale del
banco que se
puede cambiar
por dinero en
las oficinas del
banco.

Una **instrucción**
es un
entrenamiento
con el que una
persona experta
te enseña a
hacer una tarea.

Nellie hizo su primer vuelo en solitario el viernes 13 de enero de 1928 después de solo 13 horas de entrenamiento.

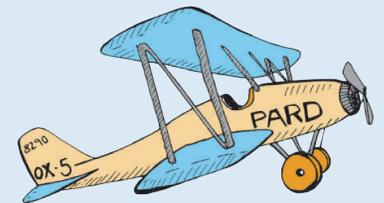
Dio varias vueltas al campo de aterrizaje hasta que puso el **biplano de cabina abierta** que pilotaba en la posición que quería y consiguió hacer un aterrizaje perfecto sobre un charco.

Los compañeros, todos hombres, la rodearon gritando de alegría.

Nellie había dado tantas vueltas para buscar la posición perfecta que sus compañeros pensaban que había perdido los nervios. Sin embargo, demostró mucha firmeza, paciencia y un gran conocimiento del vuelo.

Ese año, Nellie fue la alumna número 13 en recibir su licencia de vuelo.

Un **biplano de cabina abierta** es un tipo de avión pequeño que hoy llamaríamos avioneta donde la piloto va en contacto con el aire, sin cristal que cubra el puesto de control.



El comienzo de su carrera estaba marcado por el número 13, pero Nellie nunca fue **supersticiosa** y le hacían gracia los comentarios sobre el tema.

Se había convertido en la primera mujer piloto de Dakota del Sur y en la primera persona sorda en conseguir una licencia de vuelo.

Más tarde también se convertiría en la primera y la última persona sorda en pilotar vuelos comerciales.

Cuando se licenció, su padre le regaló su primer avión, un biplano Alexander Eagle Rock OX-5. Nellie lo bautizó Pard en su honor.

Entre 1928 y 1932, Nellie se ganaba la vida como piloto de acrobacias en ferias y espectáculos aéreos. A estos pilotos se les llamaba "barnstormer".

Una persona **supersticiosa** es la que cree en la mala suerte y en el mal de ojo. Piensa que debe evitar los gatos negros, el número 13 y otros mitos.

Nellie se especializó en **carreras de globos**, donde destacaba por sus maniobras rápidas y ajustadas.

Todo el mundo podía reconocer a Nellie en sus vuelos y acrobacias por la palabra **Pard** escrita en ambos lados del **fuselaje** de su biplano.

Era atrevida y no faltaron las aventuras en su vida.

Durante un vuelo en Nebraska le pilló una fuerte tormenta. Esa parte de Nebraska era muy montañosa y Nellie no encontró un sitio donde aterrizar.

Siguió volando y una corriente de aire la empujó 8 mil **pies** más alto. El motor se paró por falta de aire.

Las **carreras de globos** son competiciones donde los pilotos vuelan entre los globos para reventarlos.

El **fuselaje** es el cuerpo de un avión. Donde van las personas y las mercancías.

Los **pies** es una medida de distancia.

8 mil pies son casi 2 kilómetros y medio.

Nellie apuntó el morro del avión hacia abajo y voló en **espiral cerrada** para mantener la hélice girando. Así se salvó y mantuvo el motor en funcionamiento.

Apenas podía oír el sonido del motor, pero sabía cuando algo iba mal por sus vibraciones.

En otra ocasión, un amigo le convenció para volar un **planeador**. Estuvo dando vueltas una hora y media por el cielo de Chicago antes de poder aterrizar. Después de esa experiencia, juró que no volvería a coger un planeador.

4 años después de conseguir su licencia, Nellie tuvo que vender su biplano. Eran los años 30 y el país sufría la **Gran Depresión**. Había muy poco empleo y el mantenimiento del biplano era caro.

Volar en forma de **espiral cerrada** significa que caía en picado haciendo círculos.

Un **planeador** es un tipo de avión sin motor que vuela aprovechando las corrientes de aire.

La **Gran Depresión** fue una gran crisis económica mundial.

Más tarde, Nellie volaría con un biplano Alexander Eaglerock de ala larga, el favorito entre los “barnstormer”.

En 1934, Nellie estaba trabajando como directora de oficina para la empresa Renner Air Service, cuando recibió su licencia de piloto comercial.

Trabajó como piloto comercial hasta la edad de 52 años, en 1944.

Durante la **Segunda Guerra Mundial**, **Jacqueline Cochran** le pidió que volara para el Servicio de Transporte Aéreo Británico y las Fuerzas Aéreas de Mujeres Piloto.

Pero Nellie prefirió servir de instructora e inspectora en la escuela terrestre de hélices de aviones B-19, que estaba en Hill Field, en Utah. Compaginó estas labores con su trabajo repartiendo correo aéreo.

La **Segunda Guerra Mundial**

sucedio entre 1939 y 1945.

Fue un gran conflicto donde participaron la mayoría de países del mundo.

Jacqueline

Cochran fue una aviadora pionera.

Fue la primera mujer que voló un tipo de avión llamado Jet a través del océano, entre otros récords.

En 1941, funda la sección de Dakota del Sur de la organización “Ninety-Nines”, que se dedica a defender y a unir a las mujeres piloto y aviadoras.

Nellie fue un miembro esencial de esta organización.

Todas las mujeres piloto de aquella época en Dakota del Sur se unieron a la sección.

También ayudó a planificar las primeras carreras aéreas nacionales para mujeres.

Nellie siempre luchó contra la situación de discriminación de la mujer en la aviación.

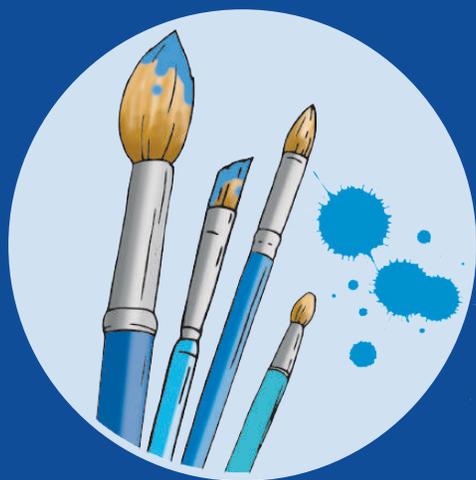
Fue incluida en el Salón de la Fama de Dakota del Sur en 1978 y en el Salón de la Fama de la Aviación de Dakota del Sur poco antes de su muerte.

Nellie murió en 1991
en una residencia para gente mayor
en Sioux Falls,
el pueblo donde pasó gran parte de su vida.
Tenía casi 99 años.

Está enterrada en la parcela
de la familia Mead,
sus padres adoptivos,
en el cementerio de Yankton City.

Su primer avión Pard se expone
en el Museo del Vuelo del Sur
en Birmingham, Alabama.

Frida Kahlo



Frida Kahlo nació el 6 de junio de 1907 en Coyoacán, un barrio de Ciudad de México.

Su padre era un **emigrante** alemán. Su nombre real era Wilhelm Kahlo, pero se lo cambió a Guillermo, que es la traducción de Wilhelm en castellano.

En 1898, se casó con Matilde Calderón, con quien tuvo 4 hijas: Matilde, a la que llamaban Matita, Adriana, Frida y Cristina.

Frida y Cristina se llevaban solo 11 meses. Eran compañeras de travesuras y siempre estuvieron muy unidas.

Guillermo aprendió el oficio de fotógrafo de su suegro. Era bueno y el Gobierno solía contratarle para fotografiar el **patrimonio cultural** del país.

A la familia le iba bien. Construyeron una casa en Coyoacán, que pintaron de azul por dentro y por fuera. Así la llamaron: la Casa Azul.

Un **emigrante** es una persona que deja su país o su tierra para vivir en otro.

El **patrimonio cultural** de un país son las construcciones, obras de arte, costumbres, bailes y todo aquello que forma parte de su historia.

Cuando Frida nació,
Guillermo se dio cuenta de que era especial.
Quiso llamarla Frieda,
que en alemán significa paz de espíritu,
capacidad para controlar una gran vitalidad.

Pero el cura no estaba de acuerdo
porque no es un nombre cristiano.
Guillermo le dijo que podía llamarla Frida,
que es Frieda en español,
pero no convenció al cura

Guillermo era **ateo**,
pero Matilde era católica y muy religiosa.
Le daba un miedo terrible
no poder bautizar a la niña.
Guillermo nunca ocultó su falta de fe,
pero respetaba la religión de su mujer.

Al final, llegaron a una solución.
La niña se llamó Magdalena Carmen Frida,
2 nombres para el bautizo y uno para la vida.

Frida era una niña inquieta y espabilada.
Era cabezota y no daba su brazo a torcer.

Ateo significa
que no cree en
Dios.

Le gustaban los largos momentos de soledad en los que se entretenía inventando historias en un mundo imaginario.

En 1910 estalla la **Revolución Mexicana** y Guillermo deja de ser el fotógrafo oficial del patrimonio mexicano.

La situación económica de la familia empeora, pero Guillermo sale adelante como **fotógrafo comercial**.

En 1913, con 6 años, Frida tuvo una **poliomielitis** que la dejó 9 meses en cama. Su pierna derecha quedó muy débil y delgada, mucho más que su pierna izquierda.

Los niños del barrio la llamaban “Frida pata de palo” y Frida respondía con insultos y amenazas. Nunca se dejó **intimidar**.

El doctor le recetó mucho deporte y Frida se esforzó para ser la mejor en todo lo que hacía. La que corría más rápido, la que mejor nadaba o montaba en bicicleta.

La **Revolución Mexicana** fue la rebelión del país contra el dictador Porfirio Díaz, que gobernada el país sin democracia y sin la aprobación del pueblo.

Un **fotógrafo comercial** hace fotos de familia, de eventos y de fiestas.

La **poliomielitis** es una infección del sistema nervioso que paraliza y debilita las piernas.

Intimidar significa que algo te asusta o te parece una amenaza.

Frida había nacido para volar y ser libre.
Hasta quiso, de muy niña,
tener alas y volar de verdad.
Llevaba bastante mal su nueva situación.

Su padre intentó enseñarle fotografía
para mostrarle que podía hacer muchas cosas.
Pero Frida nunca tuvo paciencia
para la fotografía.

Un año después, su hermana Matita,
que ya tenía 15 años,
se fugó de casa con su novio.

La vida en la Casa Azul siguió adelante,
a pesar de la ausencia de Matita
y los nuevos gastos
que provocaban los cuidados de Frida.

Después de comer,
Guillermo se encerraba en el salón
a tocar música clásica con su piano
y Frida escuchaba detrás de la puerta.

Frida tenía una relación muy cercana con su padre. Guillermo sufría **epilepsia** y Frida sentía que compartían una experiencia que otras personas no entendían.

Para Guillermo, Frida era su hija más inteligente y estaba decidido a darle el mejor futuro posible.

En 1922, Frida aprueba el examen de acceso a la Escuela Preparatoria Nacional, una antigua y prestigiosa escuela que preparaba para la universidad.

Los años 20 fueron una época de cambios políticos, de progreso, de reconocimiento del arte, la ciencia y la cultura.

En este contexto, Frida entró en la escuela. Quería ser médico algún día. Tenía interés por la medicina y el deporte desde que la poliomielitis marcó su vida.

La **epilepsia** es una enfermedad que provoca ataques y convulsiones.

Formó parte de un grupo de amigos que se llamaban los **cachuchas**, debido a sus gorras.

Eran jóvenes **socialistas** con mucho interés cultural. Leían manifiestos, novelas, poesía, filosofía, periódicos y todo tipo de textos. Discutían con **euforia** sobre todo lo que leían.

Lo que más les gustaba hacer eran bromas pesadas. Frida brillaba, tenía talento natural para las travesuras.

Era brillante en muchos sentidos. Frida a veces no encontraba la palabra adecuada para expresar lo que quería decir. Por eso inventó un vocabulario personal, el fridesco.

Le encantaba cuestionar las reglas sociales. Empezó a vestir como los hombres, con traje y bastón.

En México una **cachucha** es una gorra.

El **socialismo** es una teoría social, política y económica que dice que la riqueza debe repartirse entre el pueblo.

La **euforia** es un sentimiento que aparece cuando estamos felices y emocionados por algo.

Frida encuentra a su hermana Matita gracias a una compañera de la escuela. Sus padres, aún dolidos por la fuga, no quieren saber nada de ella, pero las 2 hermanas retomaron la relación.

Frida se enamoró de su mejor amigo,

Alejandro Gómez Arias.

Con Alejandro tuvo una relación intensa, llena de cartas y declaraciones de amor.

En esa época, Frida empezó a hacer trampas con su fecha de nacimiento. Alejandro era de la misma edad, pero estaba más adelantado en los estudios. Así que Frida sintió la necesidad de sentirse más joven.

Solía decir que nació en 1910 y llegó a confundir a mucha gente. Le gustaba la idea de nacer el año en que empezó la Revolución Mexicana.

El 17 de septiembre de 1925 Frida viajaba con Alejandro en un autobús que fue arrollado por un tren en un accidente terrible.

Alejandro

Gómez Arias

estudió derecho y se convirtió en un conocido ensayista y escritor político.

Frida salió despedida fuera del autobús.
Una barra de hierro le atravesó el cuerpo desde la espalda hasta salir por la **vulva**.
Estaba destrozada. Iba a morir. Sobrevivió.

Frida pasó un mes en el hospital. Tenía:

- ▶ el pie derecho roto por 11 sitios,
- ▶ el codo izquierdo **dislocado**,
- ▶ rota la pelvis y las **vértebras lumbares** 3 y 4,
- ▶ una herida profunda en la tripa,
- ▶ inflamados la vejiga y el **peritoneo**
- ▶ y el labio izquierdo de la vulva destrozado.

Solo Matita cuidó y visitó a Frida durante el tiempo que estuvo en el hospital. La noticia fue demasiado dura para la familia y no se sentían capaces de visitarla.

Durante los meses siguientes, Frida tuvo que guardar reposo en cama y la relación con Alejandro se enfrió. Debido a algunos rumores y a la oposición de su familia, Alejandro no la visitaba y dejó de contestar a sus muchas cartas.

La **vulva** es la parte exterior de la vagina.

Dislocado

significa que los huesos del codo estaban fuera de su sitio.

Las **vértebras**

lumbares es la parte de la columna vertebral que está a la altura de los riñones.

El **peritoneo**

es un músculo que recubre el abdomen.

El 18 de diciembre dio su primer paseo desde el accidente y lo primero que hizo fue coger un autobús para ir a visitar a Alejandro a su casa. Pero no pudo verle, le dijeron que Alejandro no estaba.

Nunca hablaron de dejar la relación. De repente, un día eran amigos en vez de novios.

La familia no podía permitirse pagar la escuela y los gastos médicos. Sus planes de futuro habían cambiado. La verdad es que no había plan.

Pasaba largas temporadas en cama. En 1926, durante una de esas temporadas, su madre mandó construir un espejo sobre su cama.

A Frida no le gustaba aquel espejo que le recordaba su situación todo el tiempo. Ese espejo y las ganas de escapar de él, provocaron en Frida el deseo de dibujar y sacar con la pintura el dolor que llevaba dentro.

Su primer cuadro fue para Alejandro. Frida pintaba su vida, lo que sentía, ella misma era su principal modelo. La paciencia que no tenía para la fotografía, la tenía para la pintura.

La pintura y escribir cartas eran su manera de vivir, de conectarse con el mundo y de afrontar el dolor.

En 1928, Frida empieza a acudir a fiestas y reuniones de artistas y pensadores **liberales**. Eran personas comprometidas con la lucha **comunista**. Así es como Frida entró en el partido comunista.

En esos ambientes conoció a grandes personalidades, como **Tina Modotti**, de la que fue muy amiga.

También conoció a **Diego Rivera**, con el que se casó en 1929.

Frida y Diego se admiraban el uno al otro. Diego tardó muy poco en pedir opinión a Frida sobre su trabajo.

Las personas que entonces se llamaban **liberales** rechazaban las reglas sociales y defendían la libertad individual en la vida privada.

El **comunismo** es una teoría política, social y económica que dice que el Estado debe ser dueño de las fábricas y medios de producción de un país.

Tina Modotti era una fotógrafa italiana activista y comunista.

Diego Rivera fue un pintor comunista que hacía murales con temas sociales y políticos. Fue muy famoso y valorado.

Diego era un gran defensor de la tradición mexicana y las raíces indígenas. Frida quería gustarle y empezó a vestir con **huipil** y grandes joyas de oro y plata adornadas con piedras preciosas.

Diego jamás pasaba desapercibido. Era muy alto, gordo y grande y tenía una personalidad irresistible. Llegó a tener muchas amantes, casi todas sus modelos y amigas lo fueron.

Incluso, tuvo una aventura con Cristina, la hermana de Frida. Esto dolió a Frida especialmente.

Frida creía en el amor libre y se sentía tonta por tener celos. Ella misma tuvo varias aventuras amorosas con hombres y mujeres.

León Trotsky o **Chavela Vargas** fueron algunos de sus amantes más célebres.

El **huipil** es un vestido o blusa colorido y bordado típico de las indígenas mexicanas.

León Trotsky fue un político y revolucionario ruso que fue clave en la Revolución de Octubre en Rusia.

Chavela Vargas fue una cantante que nació en Costa Rica pero vivió y murió en México. Es una de las figuras principales de la música ranchera.

En los momentos en que ella y Diego estaban más distantes, Frida más pintaba y más trabajaba. Incluso, recuperaba su vestimenta de hombre.

Llegó a divorciarse de Diego en 1939, pero se volvieron a casar en 1940. No sabían vivir el uno sin el otro.

Frida sufrió 3 **abortos**, decenas de operaciones médicas, y llevó más de 5 **corsés** a lo largo de su vida. Pasaba largos periodos de tiempo en los que la enfermedad invadía su vida y pintaba cada episodio de dolor.

En 1938 expuso en Nueva York por primera vez, en 1939 en París y en 1940 en México, junto a Pablo Picasso.

El Museo del Louvre adquirió un cuadro suyo y grandes artistas elogiaron su pintura. Como el propio Picasso, Serguéi Eisenstein o Miró.

Incluso Diego admitió que Frida era mejor pintora que él.

Un **aborto**

es cuando se interrumpe el embarazo de una mujer y el bebé no llega a nacer.

Los **corsés**

ortopédicos sirven para sujetar la espalda y corregir las deformaciones de la columna vertebral.

En la época de Frida eran de yeso y metal. No se podían quitar y producían dolor si se ajustaban demasiado.

Frida pasó su vida entre Ciudad de México
y Estados Unidos.

Vivió en San Francisco,
Nueva York y Detroit.

En 1953 expone en la galería
de la fotógrafa Lola Álvarez, en Ciudad de México.
Era un viaje por toda la obra de Frida Kahlo.

Frida llevaba muy enferma desde 1950.
Hizo llevar su cama a la galería,
llegó en ambulancia
y atendió a los invitados tumbada por completo.

Murió en 1954, con 47 años, en la Casa Azul.
En el funeral, Diego cubrió el ataúd
con la bandera del partido comunista mexicano.
Fue un escándalo muy criticado por la prensa.

Sus cenizas descansan en su casa,
que hoy es un museo.

Catalina Devandas Aguilar



Catalina Devandas Aguilar nace en 1975 en San José, la capital de Costa Rica que es un país de Centroamérica.

Tiene 2 hermanas.

Vínyela es la hermana mayor, con 3 años más que Catalina, y Aleida es la pequeña con 5 años menos.

Su padre se llamaba Mario Enrique Devandas y era economista.

Su madre, María Eugenia Aguilar, trabajó como **mecanógrafa**.

Catalina nació con **espina bífida**.

Por eso tiene dificultades para caminar y mantener el equilibrio cuando está de pie. Además tenía muchas infecciones de orina y dificultades para controlar el **esfínter** cuando era pequeña.

Vínyela tenía discapacidad intelectual y sufría ataques de **epilepsia** desde los 6 años.

Necesitaba bastante atención y apoyos, por lo que su madre dejó de trabajar.

Una **mecanógrafa** es una persona que trabaja pasando documentos a máquina.

La **espina bífida** es una malformación que deja al descubierto la médula espinal, que es un tubo de nervios que va dentro de la columna vertebral hasta el cerebro.

El **esfínter** es un músculo que controla la salida de excrementos y orina.

La **epilepsia** es una enfermedad que provoca ataques y convulsiones.

Junto con sus abuelos, tíos y primos,
formaban una familia unida,
humilde y trabajadora.

Catalina tuvo una infancia feliz.
Su madre y su padre siempre la apoyaron.
Sabían que podía hacer cualquier cosa.

Pero tuvo que aguantar los **estereotipos**
y las ideas negativas sobre la discapacidad
que tenía la sociedad de la época.

De sus vecinos y amigos escuchó frases
como “pobrecita, ojalá se cure”.
En su familia era un secreto a voces
que ella nunca tendría novio.

Sus padres tenían mucho interés por la cultura.
Catalina creció rodeada de libros
y de música clásica.

Sus padres les leían poesía
cuando eran muy pequeñas.
Lo que provocaba las bromas
y risas de las 3 hermanas
por lo aburrido que era.

Humilde

significa que no
tenían muchos
recursos y vivían
sin lujos.

Los

estereotipos

son ideas
falsas sobre un
colectivo o un
grupo social.

Todos los jueves, su tío Walter,
que era hermano de su madre,
comía en la casa de Catalina.
Walter vivía en la montaña
y bajaba a la capital a comprar libros.

Para Catalina era un día muy especial.
Se hacía la mejor comida
y se comía con música clásica.
Su tío les traía libros
y compartían una conversación muy entretenida.

Catalina no recibió **rehabilitación**
de forma continua y constante.
No existía ese servicio
en el sistema público de salud
y la familia no tenía muchos recursos.

Las necesidades de Vinyela
y las frecuentes infecciones de Catalina
eran la prioridad.

Pero Catalina se las apañaba bastante bien.
Caminaba sin apoyos
y cuando llegaba a un lugar se sentaba.
A veces, se apoyaba en la pared.

La **rehabilitación** son las terapias médicas que tratan de mejorar el funcionamiento de algunas partes del cuerpo. Suelen ser ejercicios y entrenamientos.

Su padre insistió en que Catalina aprendiera a montar en bicicleta y a nadar. Esto ayudó a que su movilidad fuera mejor.

La bicicleta se convirtió en un medio de transporte importante para Catalina. Le costaba menos ir en bicicleta que caminar.

Catalina sacaba muy buenas notas y avanzaba en el colegio. Pero fue la parte más difícil de su vida.

Acudió a la **Escuela** pública Santa Eufrasia Pelletier, la más cercana a su casa.

Pasaba los recreos sola en el aula. Ningún compañero se atrevía a preguntarle si quería ir a jugar.

A nadie se le ocurrió hacer adaptaciones en deportes y juegos. Así que Catalina no participaba en la clase de educación física.

El último curso de primaria, Catalina decidió que iba a hacer amigos en la escuela.

En Costa Rica llaman **escuela** al centro donde se da educación primaria. En España solemos llamarlo colegio.

Siempre fue muy sociable
y en el barrio era fácil.
Jugaban todos juntos, sus hermanas,
sus vecinos y sus primos.

A partir de ahí, hizo un grupo de amigas
y hoy todavía tiene relación
con algunos compañeros de esa época.

Catalina empezó la secundaria con 12 años
en el **Colegio** Napoleón Quesada Salazar.

A la misma edad,
su hermana Vínylela tuvo que dejar la escuela
porque no le permitieron empezar secundaria.
En aquellos años no había
ni se conocía la **educación inclusiva**.

Fue muy doloroso para toda la familia,
Vínylela se había quedado sin opciones.

Toda esta experiencia hace
que Catalina sea una gran defensora
de la educación inclusiva.

En Costa Rica
llaman **colegio**
al centro donde
se da educación
secundaria y
bachillerato.
En España
lo llamamos
instituto.

**Educación
inclusiva** es
un sistema
educativo donde
todos los niños y
niñas se educan
juntos y cada
uno recibe los
apoyos y los
recursos que
necesita.

Después del colegio,
se fue un año de **intercambio**
a Gante, Bélgica,
gracias a un programa de **AFS**.

Esta experiencia **enriqueció** mucho su vida.
Además de aprender **flamenco**,
Catalina quedó enamorada de todo lo belga.
Le encantan las patatas fritas al estilo belga,
el chocolate y la cerveza.

En 1994, Catalina se matriculó en Derecho
en la Universidad de Costa Rica,
la más grande del país.

En realidad, ella quería estudiar Filosofía,
pero su profesor le recomendó estudiar Derecho
porque así tendría más oportunidades de empleo.

En la universidad, empezó a participar
en diferentes luchas y movimientos sociales.

Su padre y su madre,
que tenían ideas de izquierdas,
siempre habían participado
en la vida política
y Catalina aprendió de ellos
una gran responsabilidad social.

Ir de **intercambio**
significa que vas
a estudiar a otro
país y vives con
una familia de allí,
conoces su cultura
y sus costumbres.

AFS es una
organización
internacional de
intercambio y
voluntariado.

Que **enriqueció**
su vida significa
que fue muy
positiva, aprendió
y saco muchas
cosas de esa
experiencia.

El **flamenco**
es el idioma de
Flandes, una de
las regiones de
Bélgica.

Hubo un momento donde Catalina pensó en dejar Derecho. Pero trabajando por los derechos de las mujeres, se dio cuenta de lo importante que es ser abogada para actuar como defensora.

Con el movimiento estudiantil, formó parte de la Asociación de Estudiantes de Derecho, la Federación de la Universidad de Costa Rica y el **Consejo Universitario**.

También participa en otros movimientos, como el feminista, y en las luchas sociales más importantes de aquellos años, como las protestas contra el **Combo Energético** en el año 2000.

En sus primeros años de universidad, Catalina todavía estaba lejos del movimiento de personas con discapacidad, no se sentía parte de él.

Había visto cómo la discapacidad provocaba lástima en la gente, por los prejuicios sociales, y nunca le ha gustado que la miren con lástima.

El **Consejo Universitario** es un órgano de la Universidad de Costa Rica.

El **Combo energético** fue un conjunto de leyes que quería poner el servicio telefónico, otras comunicaciones y la electricidad del país en manos de empresas privadas. Tuvo mucho rechazo social y las protestas en su contra fueron un momento histórico.

Hasta que un día, **Luis Fernando Astorga** la invitó a una reunión del “**Foro** por los Derechos Humanos de las Personas con Discapacidad” y Catalina siente que ha encontrado su sitio.

A partir de aquí su vida ha estado unida al movimiento de personas con discapacidad.

Por esa época, Catalina va al Centro Nacional de Rehabilitación donde le hacen una revisión y un estudio de sus necesidades. Así, empieza a utilizar bastón para algunos recorridos.

Con el Foro ayuda a crear **RIADIS** y el grupo de mujeres del Foro.

Con este grupo viaja a Berkeley, una ciudad de California, para conocer a mujeres de **DREDF** y el movimiento de Vida Independiente.

El **Foro** es la primera organización en Costa Rica que lucha por los derechos de las personas con discapacidad y no para conseguir recursos. **Luis Fernando Astorga** es uno de sus activistas más conocidos.

RIADIS es la Red Latinoamericana de Organizaciones no Gubernamentales de Personas con Discapacidad y sus Familias.

DREDF son las siglas en inglés de Disability Rights and Education Defense Fund. Es una Fundación de personas con discapacidad importante en Estados Unidos.

Una de las mujeres de DREDF prestó su silla vieja a Catalina para jugar al baloncesto y al terminar el juego se la regaló.

Desde entonces, Catalina utiliza silla de ruedas como un apoyo más.

En 1999 se graduó en Derecho. Entre 1999 y 2004 trabajó para el Consejo Nacional de Rehabilitación y la Fundación de la Universidad de Costa Rica para la Investigación. En 2004 se trasladó a Washington para trabajar en el **Banco Mundial** hasta el 2006.

Durante esos años, Catalina participó en la negociación de la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad de la **ONU**, que es el documento más importante del mundo sobre el tema. Allí conoció a su futuro marido, **Stefan Trömel**.

El **Banco Mundial** es una asociación internacional que trabaja para reducir la pobreza y crear desarrollo de forma sostenible.

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

Stefan Trömel es un conocido experto en discapacidad español.

Las reuniones de la negociación se hacían en Nueva York.

Una ciudad con edificios monumentales y grandes distancias que recorrer.

Así que Catalina se compró su primer **scooter** para hacer más fácil sus recorridos.

Cuando se aprueba la Convención en 2006, Catalina trabajó unos meses en Nueva York para la Secretaría de la ONU que se ocupaba de la Convención. Después se trasladó a España, donde vivía y trabajaba Stefan.

Los 2 se instalaron en Madrid y se casaron en 2008.

En 2010 tuvo a su primera hija, Lara, y en 2012 a las segundas, Julia y Aitana, que son mellizas.

Catalina se siente muy cómoda en Madrid, es una ciudad que le gusta mucho.

Allí colaboró con grandes organizaciones del mundo de la discapacidad, como Fundación ONCE y el **CERMI**.

Un **scooter** es un aparato que está entre una moto y una silla de ruedas eléctrica. Se conduce con un manillar, pero a velocidad de peatón.

El **CERMI** es el Comité Español de Representantes de Personas con Discapacidad.

En 2015 se incorpora como **patrona** a la Fundación CERMI Mujeres y en 2016 recibe el premio “Fundación CERMI Mujeres – Acción en Beneficio de las Mujeres con Discapacidad”.

Todo este tiempo, trabajó para el **Fondo de la ONU** para Promover los Derechos de las Personas con Discapacidad.

Hasta que en 2014 se convirtió en la primera **Relatora Especial** de la ONU sobre los Derechos de las Personas con discapacidad.

En ese momento, Catalina y su familia vivían en Ginebra por el trabajo de Stefan. Allí continuó con su trabajo como Relatora.

Una **patrona** es una persona que forma parte del patronato de una organización. El patronato hace funciones de supervisión y vigilancia.

El **Fondo de la ONU** se encarga de facilitar el diálogo entre asociaciones de defensa de derechos y los gobiernos para hacer acciones que mejoren la vida de las personas con discapacidad.

Una **Relatora Especial** es una experta independiente que trabaja para la ONU y acompaña a los países a cumplir y respetar los derechos humanos.

El **mandato** de Catalina tiene muchos logros, de los que destacan 2:

1 Fue la primera representante de la ONU que invitó Corea del Norte a visitar el país. Gracias a su visita, el país **ratificó** la Convención sobre los Derechos de las Personas con Discapacidad.

2 Catalina llamó la atención sobre las pocas obligaciones que tiene la propia ONU para mejorar su relación con las personas con discapacidad.

Gracias a su trabajo, Se ha empezado un proceso para mejorar la accesibilidad y la situación de las personas con discapacidad que trabajan en la ONU o se relacionan con ella.

Desde el 1 de septiembre de 2020, Catalina vuelve a trabajar para Costa Rica como **Embajadora** ante organismos de la ONU. Trabaja desde Ginebra, donde vive con su familia.

Mandato es como se llama al tiempo que una persona es Relatora y dirige la Relatoría.

Ratificar significa que la aprobó y se comprometió a cumplirla.

Una **Embajadora** es la persona que representa a un país ante otro país o ante organismos internacionales.

Senada Halilčević



Senada Halilčević nació a finales de 1976 en Tuzla, un pequeño pueblo de **Bosnia**.

A los pocos meses de vida, Senada enfermó con fiebres muy altas y cuando cumplió un año su madre se dio cuenta de que no podía sentarse ni gatear de forma correcta.

Estas fiebres provocaron a Senada una **parálisis cerebral** que afecta a la movilidad de todo su cuerpo, sobre todo al brazo derecho. Además, tiene discapacidad intelectual.

Su madre la llevó a la **Institución** del Doctor Miroslav Zotovic, que estaba en Banja Luka, para hacer **rehabilitación**.

Senada estuvo 3 meses seguidos en la institución y luego volvió a casa, pero seguía yendo cada cierto tiempo para continuar su rehabilitación.

Bosnia es un país europeo que comparte historia con Croacia y Serbia.

La **parálisis cerebral** es una lesión en el cerebro que afecta a la movilidad y a otras funciones del cuerpo y el cerebro.

Una **institución** es una organización o asociación que hace un servicio social. Muchas veces acogen y dan un lugar donde vivir a personas que lo necesitan.

La **rehabilitación** son las terapias médicas que tratan de mejorar el funcionamiento de algunas partes del cuerpo. Suelen ser ejercicios y entrenamientos.

En esos momentos,
la relación de sus padres no iba muy bien.
Senada vivía con su madre
y con sus abuelos en Zivinice
y su padre vivía en Tuzla.
Hasta que se divorciaron
cuando ella tenía 5 años.

Su madre no tenía trabajo
ni medios para mantener a su hija,
así que Senada se fue a vivir a Tuzla
con su padre y su nueva esposa.

Aunque vive con ellos poco tiempo,
porque a los 7 años empieza la escuela primaria
en Banja Luka y se queda **interna**
en la Institución del Doctor Miroslav Zotovic,
donde seguía haciendo rehabilitación.

En la escuela, había clases para alumnos
con necesidades especiales
que estaban separados del resto
de niños y niñas.

Esto le resultaba muy difícil a Senada,
no entendía por qué no podía relacionarse
con otros niños y niñas sin discapacidad.

Interna quiere decir que la institución tiene residencia o alojamiento y Senada vive allí con otros estudiantes.

Su madre la visitaba 2 veces al año y Senada volvía a casa con su padre en las vacaciones de invierno y de verano.

Le costaba mucho volver a la escuela después de las vacaciones.

Los momentos más felices de Senada eran cuando su padre la recogía de la institución para llevarla a casa.

El año que empezó la escuela, nació Nihada, su primera hermana por parte de padre.

Más adelante, Senada tendrá otra hermana por parte de madre y un hermano por parte de padre. Se lleva muy bien con los 3 pero siempre estuvo más unida a Nihada.

En 1985, cuando Senada tiene 9 años, su padre **hereda** una casa en Jelsa, en la isla de Hvar, que está en Croacia, y la familia se muda allí. Senada tiene muy buenos recuerdos de sus veranos en Jelsa.

Heredar es cuando una persona que fallece te deja sus bienes.

A la edad de 15 años,
Senada debía empezar la escuela secundaria
y consiguió plaza en el Centro
de Educación de Dudrava,
en Zagreb, la capital de Croacia.

Senada quería matricularse en una escuela
de comercio y ser vendedora,
pero la dirección del centro decidió
que sería tejedora.

Era el año 1991
y estalló la **Guerra de Croacia**.
Ese verano Senada estaba
en Tuzla con su familia paterna
mientras su padre construía una nueva casa.

Debido a la guerra,
las carreteras estaban cortadas
y era imposible llegar desde Tuzla,
que está en Bosnia,
hasta Jelsa o Zagreb,
que están en Croacia.

Senada perdió el primer trimestre
del primer curso en el Centro
de Educación de Dudrava,
hasta que se las arregló para viajar
después de las vacaciones de Navidad.

La **Guerra de Croacia** fue parte de un conflicto muy duro entre bosnios, croatas y serbios, junto con la Guerra de Bosnia y la Guerra Croata-Bosnia. Murió mucha gente. El territorio más castigado fue Bosnia. Duró desde 1991 hasta 1995.

Al llegar a Zagreb,
Senada lloró porque no quería quedarse.
No conocía a nadie y se sentía sola.

Además de los estudiantes,
la escuela alojaba a personas **refugiadas**
de la guerra.

Había demasiada gente en la escuela.
Había 4 personas por habitación,
en algunas había hasta 6 personas.
Nadie podía salir al patio sin vigilancia
por los posibles ataques de la guerra.

Cuando saltaba la alerta de ataque,
Senada y el resto debían bajar al sótano,
que era demasiado pequeño
para tanta gente.
La situación era muy dura.

Senada esperaba las vacaciones
con muchas ganas
para poder volver a su casa en Jelsa.

Las **refugiadas**
son personas
que dejan sus
hogares y van a
otro país para
huir de la guerra.

Cada año había menos personas refugiadas,
la guerra se iba acabando
y la gente podía volver a sus casas.
Poco a poco, el ambiente mejoraba,
era más relajado y agradable.
Senada pasó 5 años en el Centro
de Educación de Dudrava.

Con 20 años,
Senada se gradúa
y vuelve a Jelsa con su padre y su familia.

Vive con ellos 3 años
y después va a vivir a la Casa de Cáritas
de San Vinko Paulski en Oborovo,
muy cerca de Zagreb.

En esta institución,
Senada no podía tomar
ni siquiera las decisiones más cotidianas
de su vida.

Solo podía salir de la institución
para ir al médico,
a viajes y excursiones
que organizaba la institución
y durante las vacaciones
de Navidad y Semana Santa.

Senada discutía con los empleados
de la institución
cuando no estaba de acuerdo con algo.
Durante una discusión,
una empleada estuvo a punto de pegarla.

Senada no era feliz,
no le gustaba que dirigieran su vida
de esa manera.

Un amigo habló a Senada
de la Asociación
para la Promoción de la Inclusión,
que está en Zagreb.

Esta asociación ayuda a las personas
con discapacidad intelectual
a vivir en la comunidad,
fuera de las instituciones.

La asociación tiene pisos y casas
donde las personas con discapacidad intelectual
pueden vivir y recibir apoyos
hasta que pueden vivir de forma independiente.

Senada se interesó mucho por esta idea
y pidió una cita para conocerla.
Enseguida lo tuvo claro,
quería mudarse con la asociación.

Pero el director del **Centro de Bienestar Social** no estaba a favor de que Senada se mudara con la asociación. Tuvo que esperar 5 meses hasta conseguir el permiso para poder hacerlo.

El 15 de febrero de 2007, Senada dejó por fin las instituciones y se mudó a un piso de la asociación. Es un día que ya nunca olvidará.

Se convierte en una gran defensora de los derechos de las personas con discapacidad intelectual y consigue un trabajo en ASA, la Asociación de **Autogestores** de Croacia.

En 2009 es elegida presidenta de ASA y además empieza a participar en el grupo directivo de EPSA, que es la Plataforma Europea de Autogestores.

Los **Centros de Bienestar social** son entidades públicas que dan servicios sociales.

Los **autogestores** son personas con discapacidad intelectual que se juntan y se organizan para defender sus derechos.

En su trabajo para ASA,
Senada asume tareas y funciones muy variadas:

- ▶ Da conferencias, formaciones y se reúne con responsables políticos para ayudar a tomar decisiones que respeten los derechos de las personas con discapacidad intelectual.
- ▶ Crea materiales en lectura fácil.
- ▶ Participa en programas y proyectos.
- ▶ Y desde hace poco, también hace tareas administrativas, como encargarse de las facturas de la asociación.

Desde 2010, Senada es editora del **boletín** de ASA. Este boletín lo escriben en lectura fácil los autogestores de la asociación.

Senada coordina el equipo de escritores y comprueba que los textos son fáciles de leer. Senada siente que es su responsabilidad hacer una revista y llegar a otras personas.

Un **boletín** es una publicación de una organización o entidad que cuenta noticias de interés para sus miembros. Es parecido a una revista.

Junto a ASA y otras asociaciones, Senada luchó por el derecho al voto y en 2012 consiguieron que todas las personas a las que quitaron la **capacidad legal** puedan votar en Croacia.

Ese fue un gran año para Senada. Además del éxito de tu trabajo en ASA, fue elegida presidenta de EPSA y vicepresidenta de **Inclusion Europe**.

También decidió dar el paso de vivir de forma independiente. Dejó el piso con apoyos de la Asociación para la Promoción de la Inclusión y alquiló su propio apartamento.

Un año después, Senada conoció la asociación “Uno para Todos” en la Semana de Asociaciones de Zagreb, donde participaba con ASA.

La asociación “Uno para Todos” hace **equitación terapéutica** y a Senada le produjo curiosidad.

La **capacidad legal** es la capacidad que nos reconoce el Estado a todas las personas para actuar en nuestro propio nombre y hacernos responsables de nuestras propias acciones.

Inclusion Europe es la organización europea de personas con discapacidad.

La **equitación terapéutica** es una terapia que utiliza la actividad de montar a caballo para mejorar la calidad de vida de la gente.

Nunca había montado a caballo
y decidió probar.
Nada más subir al caballo
por primera vez,
una sensación maravillosa se despertó
en Senada.
Desde entonces va a montar a caballo
cada sábado que puede.

En 2017, los entrenadores Danijel y Maja
presentaron su proyecto “Na Krilima Cigre” en ASA.
El proyecto quería formar un grupo
de personas adultas con discapacidad
que quisieran entrenar **taekwondo**.

De nuevo, Senada no se lo pensó
y empezó a entrenar con ellos.

3 años después,
Senada ha ganado muchas competiciones,
como:

- ▶ Oro en el Campeonato Nacional de 2018.
- ▶ Oro en el Campeonato Europeo de 2018.
- ▶ Oro en la categoría P32.
- ▶ Y bronce en la categoría P34
de los Campeonatos Mundiales de 2019.

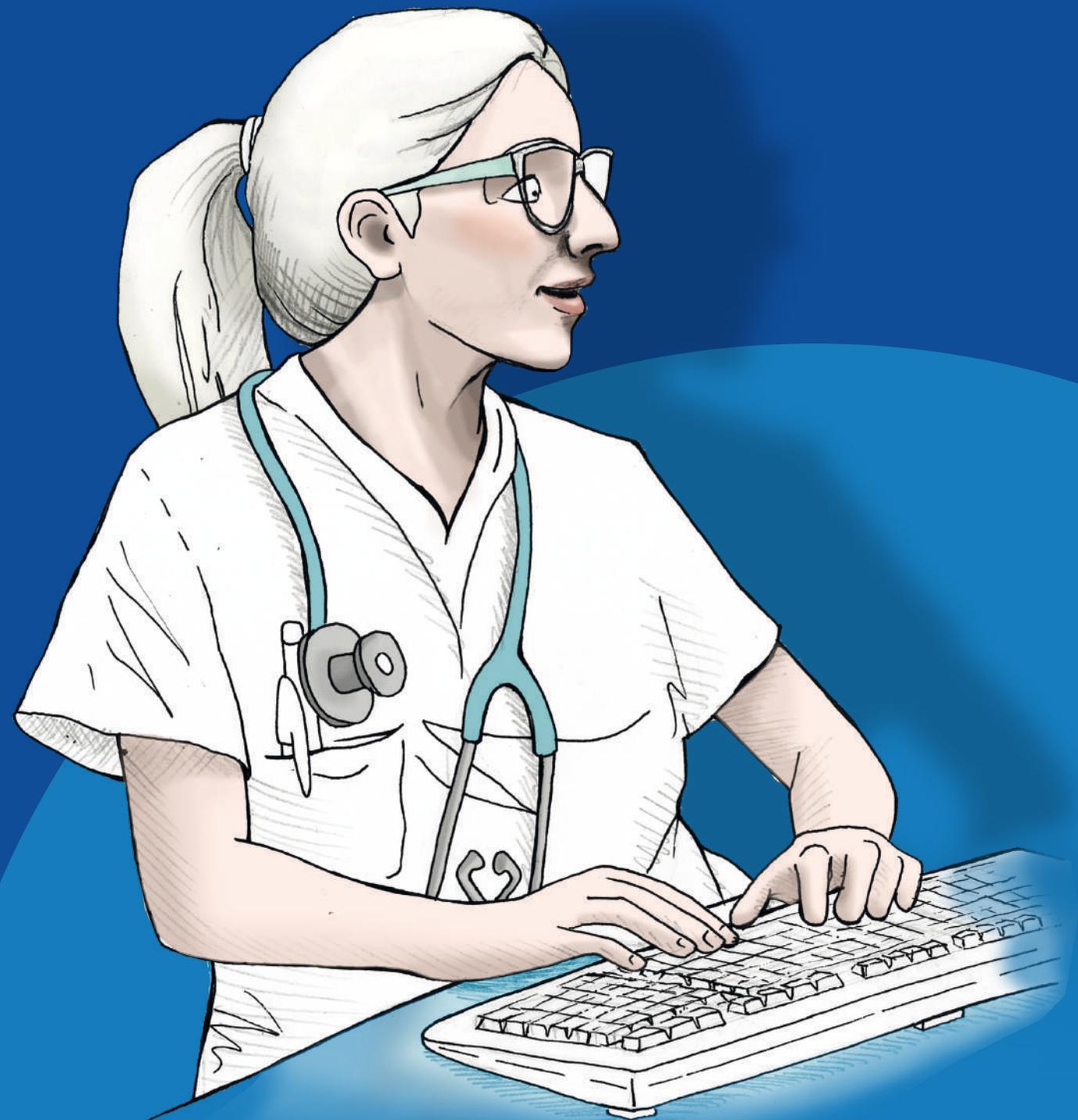
El **taekwondo**
es una de
las artes
marciales, que
son deportes
basados en
diferentes tipos
de lucha.

Consiguió su primer oro
con solo 4 meses de entrenamiento.

En el día de hoy,
Senada tiene 23 medallas
y es la primera mujer con discapacidad física
en ganar el oro en taekwondo para Croacia.

Sigue trabajando en ASA
y luchando para que las personas
con discapacidad vivan en la comunidad
y dejen las instituciones.

Susana Rodríguez



Susana Rodríguez Gacio nació en 1988.
Es una de las grandes deportistas
del **deporte adaptado** en España.

Sus padres, Berta y Delio, nacieron
en Mondoñedo, un pequeño pueblo de Lugo.
Pero se trasladaron a Vigo,
donde Berta es profesora de primaria
y Delio es médico **anestesista**.
Allí nacieron Susana y su hermana Patricia.

Susana tiene **albinismo**.
Su piel y sus ojos son muy sensibles
a la luz del sol y necesita usar protección,
como crema solar y gafas de sol.

Además, el albinismo produce
que Susana pierda casi toda su visión.
Puede distinguir algunas manchas de colores,
pero no puede ver con claridad.

Susana y Patricia crecieron felices en Vigo.
Siempre han estado muy unidas,
además de hermanas son mejores amigas.

Los **deportes adaptados** son deportes que modifican sus normas y utilizan apoyos para que puedan practicarlos personas con discapacidad.

Un **anestesista** es el médico que duerme a los pacientes para una operación y ajusta la cantidad de anestesia.

El **albinismo** es una condición que impide al cuerpo crear melanina, que es la sustancia que da color y protege la piel, el pelo y los ojos. Puede causar daños en la vista.

En su familia no había costumbre ni interés por practicar deporte. Sin embargo, a Susana le llamó la atención desde muy pequeña.

Patricia y ella solían jugar juntas a las Olimpiadas. Organizaban juegos deportivos caseros donde se divertían compitiendo entre ellas. Patricia prefería los juegos de pelota, pero Susana prefería las carreras, donde solía ganar.

El primer contacto de Susana con el deporte fue a los 4 años. Sus padres las apuntaron a natación, a ella y a Patricia, para estar tranquilos y confiados de que sus hijas están seguras en el agua.

En el colegio, además de sus clases y sus profesores habituales, Susana tenía una profesora de la **ONCE** que le daba apoyo 2 días a la semana.

La **ONCE** es la Organización Nacional de Ciegos Españoles.

Tenía que perder clases de otras materias para poder asistir a estas clases de apoyo. A Susana le molestaba mucho cuando tenía que perder la clase de Educación Física.

La profesora de apoyo se dio cuenta de que Susana tenía mucha habilidad para el deporte.

Cuando tenía 10 años, la profesora preguntó a Susana si quería participar en una competición deportiva para escolares con discapacidad visual de toda España.

Así es como Susana empezó a competir y tuvo su primer contacto con el **atletismo**.

A los 12 años, Susana seguía por el televisor las Olimpiadas de Sídney de 2000 y decidió que ella participaría en unos **Juegos Paralímpicos**, o por lo menos, haría todo lo posible para conseguirlo.

El **atletismo** es un deporte que incluye varias pruebas de agilidad, fuerza, resistencia y velocidad. Como carreras o lanzar una pértiga.

Los **Juegos Paralímpicos** son una competición internacional para deportistas con discapacidad que se parece a los Juegos Olímpicos.

Un año después empezó a entrenar de forma más profesional como corredora de atletismo y a participar en competiciones internacionales.

En el atletismo adaptado para atletas con discapacidad visual hay varias modalidades según las necesidades de los atletas. Susana corre con una persona **guía**.

Su especialidad era la carrera de 100 metros lisos, la prueba de velocidad más importante. Susana era una gran **velocista**.

Cuando Susana acabó la educación secundaria y tuvo que elegir su futuro, decidió ir a Pontevedra porque tenía una beca para entrenar en el **Centro Gallego de Tecnificación Deportiva**.

Estaba decidida a prepararse para los Juegos Paralímpicos de 2012 que se celebrarían en Londres.

Un **guía** es una persona que avisa al atleta de los obstáculos y de todo lo que no puede ver.

Velocista quiere decir que es una atleta especializada en pruebas de velocidad.

El **Centro Gallego de Tecnificación Deportiva** es un centro donde van deportistas profesionales o de élite a entrenar y mejorar.

Se matriculó en **fisioterapia** en la Universidad de Vigo, que se estudia en el **campus** de Pontevedra.

En 2009, Susana terminó la carrera de fisioterapia. Además, consiguió el nivel suficiente en atletismo para ir a los Juegos Paralímpicos.

Pero un error con su inscripción hizo que Susana no fuera seleccionada para ir a los Juegos Paralímpicos de 2012 en Londres.

Esto fue un duro golpe para ella. Había trabajado mucho y había conseguido estar preparada. Quedarse fuera por un error en la inscripción era una injusticia.

Susana dejó el atletismo y el deporte profesional. Llegó a decir que nunca más volvería a competir.

La **fisioterapia** es la ciencia de la salud que trata dolores físicos y musculares con masajes, estiramientos y otras técnicas, pero sin fármacos.

Un **campus** es un espacio que pertenece a una universidad donde hay varias facultades y otros servicios, como la cafetería.

Ese mismo año se matriculó en medicina en la Universidad de Santiago de Compostela.

Desde que era niña, Susana se interesaba por la medicina y por el trabajo de su padre. Le hacía muchas preguntas y solía llamarle cuando estaba de guardia para preguntar qué tal iba todo.

Ahora que no pensaba competir más, Susana podía centrarse en los estudios de medicina.

En el 2010, Susana miraba la página web de la Federación Española de **Triatlón** y descubrió por casualidad que existe el triatlón adaptado.

En la página web estaba anunciado el Campeonato de España de **Duatlón**, que se celebraría en 4 meses en Gijón.

El **triatlón** es un deporte donde se hacen 3 pruebas seguidas sin parar: carrera a pie, natación y ciclismo.

El **duatlón** es un deporte donde se hacen 2 pruebas seguidas y sin parar: carrera a pie, ciclismo y otra vez carrera a pie.

Susana decidió participar
y probar este deporte.
Le pidió a su amiga Iris Toral
que le hiciera de guía.

Iris es una triatleta
que Susana conoció en Pontevedra,
y que estudiaba medicina con ella.

Era un reto,
Susana nunca había participado
en una competición parecida
y llevaba un año sin entrenar.

Juntas terminaron la carrera
y Susana supo en seguida
que seguiría practicando este deporte.

Además, ese año se decidió
que el triatlón sería deporte paralímpico
en los juegos de 2016,
lo que emocionó mucho a Susana.
De nuevo estaba motivada
para conseguir su sueño.

Empezó a entrenarse
y a participar en competiciones.

Susana empieza con una gran energía
y durante el 2011 destaca
en muchas competiciones:

- ▶ Oro en el Mundial
de Triatlón adaptado en Gijón.
- ▶ Campeona de España
de duatlón y triatlón adaptado.
- ▶ Subcampeona de España
de ciclismo adaptado **tándem** femenino
contrarreloj y ruta.
- ▶ Oro en las Series mundiales
de triatlón Dextro Energy en Madrid.
- ▶ Bronce en las Series mundiales
de triatlón Dextro Energy en Londres.
- ▶ Cuarta en el Campeonato de Europa
de Triatlón adaptado en Pontevedra.

El 27 de diciembre recibe el Premio
a la Mejor Deportista con Discapacidad
en la Gala del Deporte Gallego.

Un **tándem** es
una bicicleta
preparada para 2
personas. Tiene
2 manillares y 2
sillines.

2011 fue un año maravillo en lo profesional,
pero más difícil en lo personal.

La madrina de Susana falleció joven
y fue un duro golpe para ella
porque estaban muy unidas.

Además, Susana tiene
que **compaginar** los entrenamientos
con sus estudios de medicina,
que es una carrera muy exigente.

Compaginar
significa hacer 2
o varias cosas a
la vez.

En 2012 Susana ganó su primer Mundial
de Triatlón adaptado en Nueva Zelanda
y en 2013 empezó a entrenar con Luis Piña.

Hasta entonces,
Susana había tenido varios entrenadores,
unos para la carrera a pie,
otros para la natación
y otros para la carrera en bicicleta.

Susana mejora todavía más
con Luis Piña
y gana competiciones importantes todos los años,
como mundiales de triatlón
y Campeonatos de Europa.

En 2016 cumplió su sueño
y participó en los Juegos Paralímpicos
de Río de Janeiro.

Su guía era Mabel Gallardo,
que sigue siendo su amiga.

Susana solía bromear
y decirle a Mabel
que iba a llamar al teléfono
del ciego maltratado
cada vez que Mabel se olvidaba
de avisarla de algún obstáculo.

Con Mabel y Luis apoyándola,
Susana quedó la número 5
en triatlón paralímpico.

Mientras participaba en los Juegos Paralímpicos,
entre vuelos de avión
y noches en hoteles,
Susana preparó su examen
para ser **MIR**.

MIR significa
Médico Interino
Residente. Son
médicos que
estudian una
especialidad en un
hospital, atienden
pacientes reales
con la supervisión
de un médico
especialista. El
tiempo que dura
su aprendizaje
es de 4 años y se
llama residencia.

Lo aprueba con buena nota
y empezó su residencia
en Medicina Física y Rehabilitación
en el Hospital Clínico
de Santiago de Compostela.

Aunque ya había conseguido participar
en unos Juegos Paralímpicos,
Susana tiene ganas de volver
y conseguir una medalla.

Así que siguió entrenando
para los Juegos Paralímpicos de 2020,
mientras hacía su residencia.

Esos 4 años fueron muy duros.
Susana se levantaba a las 6 de la mañana,
entrenaba una hora de bicicleta
y desayunaba.

A las 8 de la mañana empezaba
a atender pacientes en el hospital
hasta las 3 de la tarde.

De 6 a 9 de la tarde entrenaba
y por la noche estudiaba
y repasaba lo que había aprendido
por la mañana en el hospital.

En 2018 consiguió quedar segunda en el Campeonato de Europa de Triatlón adaptado a pesar de que la **aerolínea** perdió su tándem y tuvo que competir con uno viejo.

Susana es un ejemplo de **perseverancia** y disciplina. Consigue todo lo que se propone.

Ha conseguido clasificarse para participar en triatlón y en los 1.500 metros lisos de atletismo en los Juegos Paralímpicos de Tokio.

Ahora mismo Susana tiene el récord nacional en los 1.500 metros lisos con 4 minutos, 55 segundos y 38 **décimas** y sigue preparándose para los Juegos Paralímpicos, que fueron aplazados por la pandemia del coronavirus.

Las **Aerolíneas** son las compañías de viajes en avión.

La **perseverancia** es la cualidad que tienen las personas que dedican tiempo y esfuerzo a conseguir lo que quieren y no se rinden.

Las **décimas** es una medida que divide a un segundo en 10 partes.

