



Vidas de mujeres inspiradoras

4



Via Libre



Plena
inclusión
Canarias

Vidas de mujeres inspiradoras

4



Via Libre





© Lectura Fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

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

Las Palmas de Gran Canaria, 2023

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

ISBN: 978-84-88934-98-7

Depósito legal: M-7594-2023

Redactores y autores:

José Jorge Amigo Extremera

Óscar Muñoz Rodríguez

Ilustración: Bruno Lanzarote

Diseño y maquetación: Bruno Lanzarote

Diseño basado en el diseño original de Validamos Ideas

Coordinación de la publicación:

Mercè Luz Arqué, Fundación ONCE

Óscar Muñoz Rodríguez, Plena inclusión Canarias

Equipo validador:

Pablo Buhigas Lorenzo

Sonia Hernández Sánchez

Nereida Hernández Santana

Edita:



Via Libre

Desarrolla la publicación:



Índice

Prólogo1



Raquel Cárcamo6



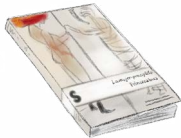
Virginia Hall26



Marlee Beth Matlin50



Wanda Díaz-Merced72



Cristina Martín92

Prólogo

En este libro
te invitamos a descubrir
a 5 mujeres con discapacidad
que hacen del mundo
un lugar mejor.

Este es el volumen 4
de **Vidas de mujeres inspiradoras.**

Son mujeres inspiradoras
porque son ejemplos de **superación.**

Estas mujeres
trabajan en ámbitos muy diferentes:
el activismo, el espionaje,
el cine, la ciencia y la poesía
son algunos de ellos.

Te las presentamos
en este breve **prólogo.**

La **superación**
es la capacidad
de una persona
para alcanzar sus objetivos
gracias a su inteligencia
y a su dedicación.

Un **prólogo**
es el texto de un libro
que sirve de introducción.

Raquel Cárcamo

Es una mujer **activista**.

Es la primera mujer con discapacidad intelectual en formar parte de la junta directiva de Plena inclusión.

Una mujer **activista** lucha por defender los derechos de las personas y por defender las causas buenas para la sociedad.

Virginia Hall

Fue una mujer espía durante la Segunda Guerra Mundial.

Ella hablaba varios idiomas, era **astuta** y muy valiente.

Gracias a su gran espíritu aventurero y a sus muchas ganas de recorrer el mundo, Virginia rompió muchas normas de las mujeres de su época.

Una persona **astuta** es una persona hábil y muy inteligente.

Marlee Beth Matlin

Es una mujer actriz,
escritora y activista.

La conocemos como Marlee Matlin.

Marlee hace una gran labor
por defender los derechos
de las personas sordas
y a favor de la lucha contra el **SIDA**.

El **SIDA** es una enfermedad causada por el virus del VIH, que es el virus de la inmunodeficiencia humana.

Wanda Díaz-Merced

Es una mujer **astrónoma**
de Puerto Rico
con discapacidad visual.

Siguió investigando
sobre astronomía
después de perder la visión.

Es una científica brillante
que estudia las estrellas.

Astrónoma

viene de astronomía.

La astronomía es la ciencia que estudia el universo y los astros. Por ejemplo, las estrellas y los planetas.

Cristina Martín

Cristina es poeta
y activista por los derechos de las personas
con problemas de salud mental
desde hace muchos años.

Es colaboradora en Radio Nikosia
y ha participado en el programa
“La Ventana” de La Cadena Ser.

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

Virginia Carcedo Yllera

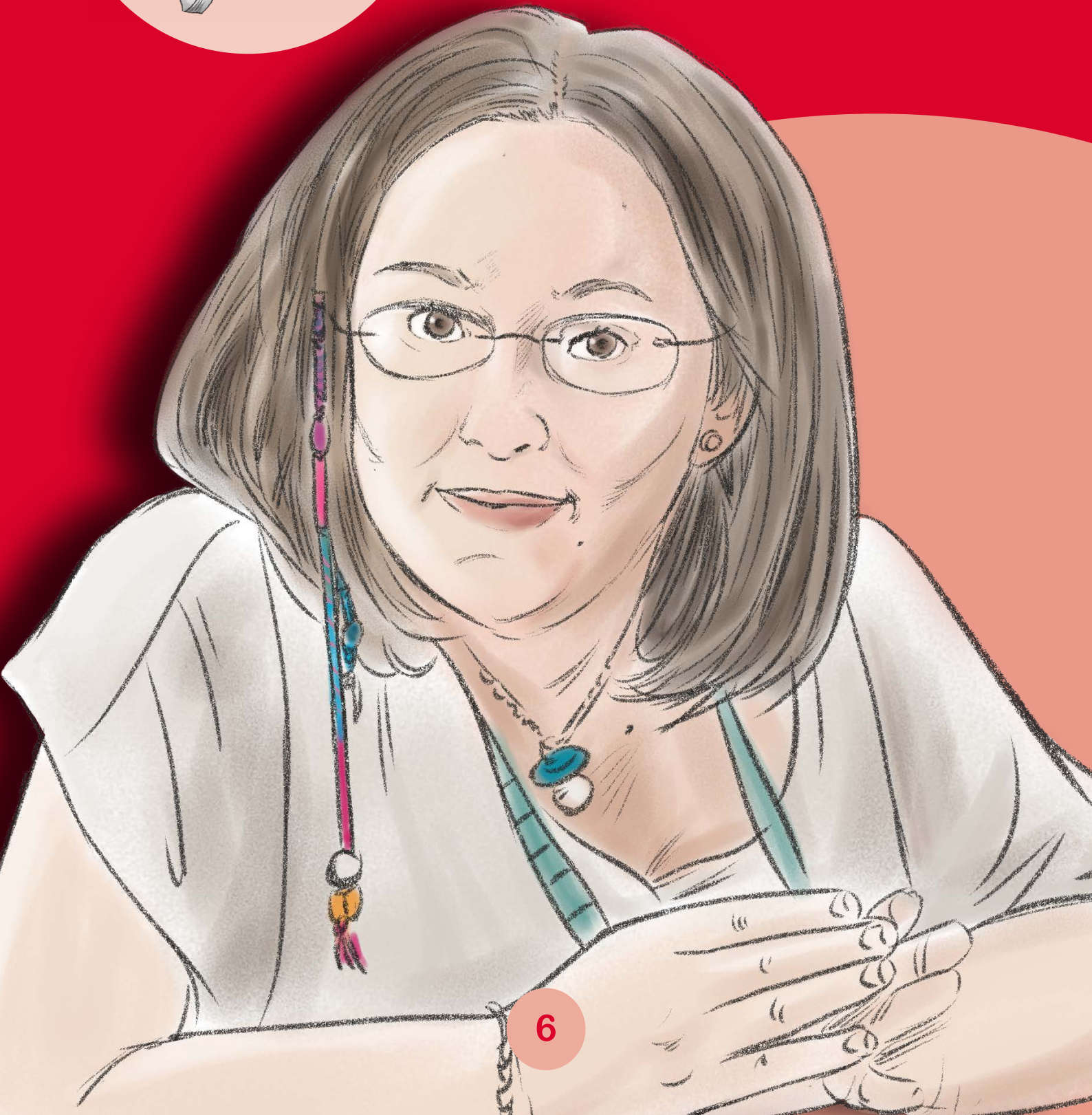
Secretaria General y Directora de Transformación,

Excelencia e Igualdad de Fundación ONCE

Secretaria General de Inserta Empleo



Raquel Cárcamo



Raquel Cárcamo
es una mujer **activista**.

Su nombre completo es
Raquel Cárcamo Gabari.

Es la primera mujer
con discapacidad intelectual
en formar parte
de la **junta directiva**
de Plena inclusión.

Fue presidenta
de la **Cooperativa** Altavoz
en sus inicios.

Al ser presidenta,
Raquel tenía el cargo más alto
en esta organización.

La Cooperativa Altavoz
fue la primera cooperativa española
dirigida por personas
con discapacidad intelectual
y sin ella.

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

Una **junta directiva**
se encarga de asegurar
que las organizaciones
cumplan sus objetivos.

Una **cooperativa**
es un conjunto
de personas unidas
para comprar
o vender algo.

Estas personas
consiguen beneficios
y no dependen
de otras personas.

Raquel es experta en **accesibilidad cognitiva** y da también cursos sobre derechos de las personas con discapacidad intelectual.

Raquel ha trabajado en la Fundación A la Par.

La Fundación A la Par lucha por los derechos de las personas con discapacidad intelectual y su participación en la **sociedad**, diseñando apoyos.

En la actualidad, trabaja en el Centro Español de Accesibilidad Cognitiva de Plena inclusión.

En este capítulo, te contamos un poco sobre la vida personal y laboral de Raquel Cárcamo.

La **accesibilidad cognitiva** es la característica que tienen las cosas, los espacios o los textos que hace que los entiendan todas las personas.

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

Descubrirás que ella
es una **mujer inspiradora**
que ayuda
a crear un mundo mejor
para las personas
con discapacidad.

Una **mujer inspiradora**
nos ayuda y motiva
a ser mejores personas
gracias a las cosas que hace
por nuestra sociedad.

Raquel Cárcamo nació en Madrid
el 18 de octubre de 1988.

Raquel es la menor
de 5 hermanos
y es la única
con discapacidad intelectual.

Cuando empezó a estudiar
en el mismo colegio
que sus hermanos,
sus compañeras y compañeros
la trataban de forma rara.

Se reían de ella
cuando tenía un problema
en clase.

Raquel se sentía muy sola
y triste en esos momentos.

Sus profesoras y profesores
le decían que,
si se esforzaba un poco más,
seguro que conseguiría aprobar
las asignaturas.

Pero esto la hacía sentirse
más **frustrada**
porque pasaba estudiando
mucho tiempo.

Raquel se sentía muy mal
porque no sabía
qué le pasaba.

Una persona
se siente **frustrada**
cuando no consigue
los objetivos
que se ha marcado
debido a los problemas
que surgen.

Un día tuvo
la siguiente conversación
con su madre:

Raquel: — Mamá, ¿qué me pasa?
¿Por qué soy tan rara?

Madre de Raquel: — No eres rara, Raquel.
Tienes discapacidad intelectual.

Esto fue un alivio para Raquel
porque ya sabía
lo que le pasaba
y que no era culpa suya.

Raquel comprendió
que necesitaba más tiempo
para aprender.

Esto le sirvió
para aprender
a tener más **paciencia**.

La **paciencia**
es la capacidad
de aguantar situaciones
desagradables,
dolorosas,
ofensivas
o pesadas
sin quejarse.

Aun así,
a Raquel le costó aceptar
su discapacidad
cuando iba al colegio.

Ella tenía que esforzarse más
que sus compañeras y compañeros
y se pasaba estudiando
todos los fines de semana.

Las profesoras y los profesores
preguntaban cada lunes
por el fin de semana.

A Raquel le daba vergüenza
decirles que tenía poco tiempo libre
y que estaba siempre estudiando
porque iba peor en el colegio
que el resto de la clase.

Un día, Raquel se lo contó a su padre.

Su padre le contó
la **parábola** del sembrador.

Su padre le contó a Raquel
que ella era como un sembrador.

El sembrador
echa **semillas** en la tierra.

Algunas semillas
caen en tierra seca
y la planta no nace.

Otras semillas
caen en una tierra
en la que hay ya otras plantas.

Estas plantas
se quedan con toda el agua.

Por ello, ninguna planta
nace de la semilla.

Una **parábola**
es una historia corta
y ejemplar
con la que aprendemos
algo útil para nuestra vida.

Una **semilla**
es un grano que
producen
las plantas.

Cuando la sembramos
en la tierra,
da lugar a plantas
de la misma especie.

Pero otras semillas
caen en **tierra fértil**
y crecen plantas fuertes.

Esta historia
dio mucha esperanza a Raquel.

Cuando empezó el instituto,
conoció a Francisco,
un profesor que le hizo
disfrutar de las matemáticas
y que le ayudó a descubrir
su **vocación**:
ser profesora.

Las profesoras
y los profesores del futuro
son las niñas y los niños
que ahora están en los colegios.

Raquel quería dar clases
para enseñarles
que todas y todos somos iguales.

Una **tierra fértil**
es una tierra
en la que las plantas
crecen bien
y sin problemas.

Tener una **vocación**
es tener mucho interés
e inclinación
por una profesión
o por una carrera.

Decidió que quería ayudar
a las personas
con dificultades.

Quería cambiar
el sistema educativo
en los colegios y en los institutos.

Cuando empezó el Bachillerato,
Raquel se dio cuenta
de que no podía avanzar
en los estudios.

Se sintió muy frustrada
por no poder ser profesora
y decidió que quería trabajar.

En ese momento,
fue con su hermana a un **congreso**
de la Fundación Lo Que De Verdad Importa.

Un **congreso**
es una reunión
de personas expertas
en un tema.

Debaten y estudian
sobre ese tema.

La Fundación Lo Que De Verdad Importa es una **asociación sin ánimo de lucro** que organiza charlas y conferencias sobre valores como la bondad y la solidaridad para crear un mundo mejor.

Una de las personas que habló en este congreso fue Kyle Maynard.

Kyle Maynard tiene una discapacidad por **amputación congénita**.

Él es un luchador de los Estados Unidos de América que compite en campeonatos.

El deporte que practica es la lucha libre.

Una **asociación sin ánimo de lucro** es un conjunto de personas que se asocian para desarrollar actividades por un bien social, sin el objetivo de ganar dinero y repartirlo entre los socios.

Las personas con **amputación congénita** nacen sin una parte del cuerpo, como, por ejemplo, sin las manos, sin los brazos o sin los pies.

No tiene ni codos
ni rodillas.

Kyle da conferencias
para motivar a las personas
a luchar por sus sueños,
ha escrito un libro sobre su vida
y ha ganado varios premios
por su labor como deportista
con discapacidad.

La charla de superación de Kyle
fue **reveladora** para Raquel
y cambió su manera de pensar
sobre la vida.

Raquel aprendió
que podía convertir
sus problemas
en **retos** positivos.

Algo **revelador**
nos permite descubrir
una evidencia o un hecho
que estaba oculto
o que no conocíamos.

Un **reto**
es un objetivo difícil
de conseguir.

Puede motivar
a las personas
que lo afrontan
para seguir luchando.

A partir de ese momento,
Raquel transformó su dolor
en el motor de su vida
para crear un mundo mejor.

A Raquel le encanta dar charlas
para **sensibilizar**
a la sociedad.

Cuanto más conscientes seamos
de las dificultades
de las personas con discapacidad,
mejor le irán las cosas
a estas personas.

Raquel llegó a la Fundación A La Par
en el año 2009.

Allí, le ayudaron
a obtener su certificado de discapacidad
e hizo cursos de **habilidades sociales**
en el trabajo.

Sensibilizar

es hacer que una persona
tenga sentimientos
de cercanía,
compasión
o humanidad por algo
o por alguien.

Las **habilidades sociales**

son las facilidades
que tiene una persona
para relacionarse
con las demás personas
de forma correcta.

Estar en esta fundación
le cambió la vida
porque se sintió útil
por primera vez en su vida.

Tuvo su primer trabajo
en una empresa de seguros
digitalizando documentos.

Se sintió muy bien
cuando se dio cuenta
de que podía mantener un trabajo
sin problemas.

También descubrió que,
gracias a los apoyos necesarios,
podía hacer un trabajo igual de bueno
que una persona sin discapacidad.

Cuando llevaba un tiempo trabajando,
hizo un curso sobre derechos
de las personas con discapacidad
en la Fundación A La Par.

Digitalizar

es registrar datos
o documentos
en formato electrónico.

Para Raquel,
fue el primer curso
en el que solo había personas
con discapacidad intelectual.

Gracias a este curso,
ella empezó a dar charlas
en colegios, institutos y empresas
sobre los derechos de las personas
con discapacidad intelectual.

Descubrió que las dificultades
para estas personas
no están solo en el colegio,
sino que están en toda la sociedad.

Desde ese momento,
decidió que quería cambiar
la sociedad de arriba a abajo,
no solo lo que tiene que ver
con el sistema educativo
en colegios e institutos.

Descubrió el activismo,
es decir, la lucha por los derechos
de las personas
con discapacidad intelectual.

También descubrió
la **conciencia colectiva**.

En el año 2014,
Raquel entró como presidenta
en la Cooperativa Altavoz
y en la junta directiva
de Plena inclusión.

Trabajó en ambos puestos
hasta el año 2017.

En el tiempo en la junta directiva
de Plena inclusión,
Raquel siempre defendió
que hubiese personas
con discapacidad intelectual
en puestos de dirección en las empresas
y en la política.

La **conciencia colectiva**

es el conjunto de creencias,
actitudes morales
y normas
de las personas
de un lugar.

También defendió
la necesidad de crear organizaciones
dirigidas por personas con discapacidad intelectual.

Las organizaciones
que hay ahora en España
han surgido gracias a las familias.

Las dirigen profesionales
sin discapacidad.

Raquel luchó mucho
para que se revisaran
las **incapacitaciones**
realizadas a personas
con discapacidad intelectual.

Las incapacitaciones
tienen consecuencias
como, por ejemplo, perder
el derecho al voto.

La **incapacitación**

es la limitación por ley
o una decisión de un juez
de la capacidad
de actuación de una persona.

La incapacitación limita
algunos derechos
o la posibilidad de trabajar
en algunos puestos de trabajo.

En relación con el voto,
Raquel hizo mucho
por la accesibilidad cognitiva
de los colegios en los que hay que votar.

Además, reclamó
que los programas de los partidos políticos
estuvieran en Lectura Fácil.

Para Raquel,
la información es un derecho
para todas las personas.

Además, reclamó
varios derechos de las personas
con discapacidad intelectual:

- Tener una **educación inclusiva**.
- Formar una familia.
- Tener vida privada.

La **educación inclusiva**
es un modelo de educación
que atiende
a las necesidades
de todas las niñas
y todos los niños,
jóvenes y adultos.

Da especial importancia
a las personas en riesgo
de exclusión social.

Como representante
de Plena inclusión,
Raquel estuvo en la presentación
de la adaptación a Lectura Fácil
de la Constitución Española
en el **Congreso de los Diputados**.

También ha estado
en varios medios de comunicación.

En 2019,
entró a trabajar como formadora
en la Fundación A La Par.

Desde entonces,
da charlas en colegios e institutos
sobre la realidad de las personas
con discapacidad intelectual.

Raquel está cumpliendo
su sueño de cambiar
el sistema educativo
de nuestro país.

El **Congreso de los Diputados**

representa a todos
los españoles.

Forma las Cortes Generales
con el Senado,
que controla la acción
del gobierno.

Su función principal
es aprobar leyes.

Aunque no es profesora
como se imaginó al principio,
está enseñando a todas las personas
a convivir en un mundo inclusivo,
sin **discriminaciones** de ningún tipo.

“Si tienes dificultades,
busca otra forma
de conseguir tus deseos.

Hay un millón de formas
de llegar al mismo punto.
No te des por vencido.”

Raquel dice estas palabras
con mucha ilusión
para hablar sobre su labor
como **conferenciante**,
activista
y formadora en derechos.

La **discriminación**
es el trato que una persona
da a otra
como si fuera inferior.

Esta persona la trata así
porque es distinta
o piensa cosas diferentes.

Una **conferenciante**
es una persona
que habla en público
sobre un tema.



Virginia Hall



Virginia Hall

fue una mujer espía.

Su nombre completo es

Virginia Hall Goult.

Ella fue una mujer **políglota**,
astuta y valiente.

Con su espíritu aventurero
y sus ganas de recorrer el mundo,
Virginia rompió muchas de las normas
de las mujeres de su época.

Nació el 6 de abril de 1906
en Baltimore, una ciudad de Maryland,
en los Estados Unidos de América.

Murió el 8 de julio de 1982
en Rockville, otra ciudad
del mismo estado
en el que nació.

Una persona **políglota**
habla varios idiomas,
por ejemplo,
inglés, francés,
alemán e italiano.

Una persona **astuta**
es lista y hábil.

Virginia perdió
su pierna izquierda
a la altura de la rodilla
debido a un accidente
en una cacería.

Este accidente no le impidió
ser una mujer muy importante
durante la Segunda Guerra Mundial.

Para comprender mejor
la historia de Virginia Hall
y sus aventuras,
es importante saber algunas cosas
sobre la época en la que vivió.

Así, es importante leer un poco
sobre la Segunda Guerra Mundial
y el **nazismo**.

La Segunda Guerra Mundial
tuvo lugar entre 1939 y 1945.

El **nazismo**

es una ideología
de extrema derecha.

Es un movimiento racista
que está en contra
de las personas judías
y que dice que la raza aria
es la más pura
y superior de todas.

La raza aria
se refiere a las personas
de origen indoeuropeo.

Los países del Eje y los Aliados se enfrentaron en esta guerra.

Los países del Eje fueron Alemania, Italia y Japón.

Los Aliados fueron Francia y Reino Unido.

Los Estados Unidos de América y la **Unión Soviética** se unieron a los Aliados.

La principal causa de esta guerra fue el gran deseo de expansión de territorios de Alemania, Italia y Japón.

La guerra empezó con la invasión de Polonia por parte de Alemania el 1 de septiembre de 1939.

La **Unión Soviética** fue un Estado federal de repúblicas socialistas que existió de 1922 a 1991 en Eurasia.

El área de Eurasia está formada por los continentes de Europa y de Asia unidos.

En aquella época,
el líder de Alemania era Adolf Hitler,
que fue **caudillo** del país
desde 1934 hasta 1945.

El partido político de Hitler
era el Partido Nazi,
también conocido
como Partido Nacionalsocialista
Obrero Alemán.

Virginia se convirtió
en una pesadilla
para los partidarios del nazismo,
a los que llamamos nazis.

Para algunos nazis,
como Klaus Barbie,
Virginia era una mujer
que había que encontrar
y destruir.

Un **caudillo**
es un jefe absoluto
de un país.

Otra palabra
que podemos usar
es “dictador”.

Klaus Barbie
fue un alto mando del régimen de Hitler
que hizo muchos crímenes
contra la humanidad
durante la Segunda Guerra Mundial,
sobre todo, en Francia.

Fue el jefe de la **Gestapo**
en Lyon,
una ciudad
en el sureste de Francia.

Le llamaban el “carnicero de Lyon”
porque **torturó**
a muchos prisioneros franceses.

Ahora,
vamos a hablar sobre la vida
de Virginia Hall,
una mujer inspiradora que ayudó,
con gran esfuerzo y **tesón**,
a derrotar a los nazis.

La **Gestapo**

fue la policía secreta nazi.

Torturaron y mataron
a todas las personas
que consideraban un peligro
para el gobierno nazi:
personas judías,
de la etnia gitana,
homosexuales
y comunistas,
entre muchas otras.

Torturar

es hacer daño
a una persona
para conseguir
algo de ella,
por ejemplo,
que acuse a otra persona
de un crimen.

El **tesón**

es la decisión
y el empeño
que una persona pone
para hacer una cosa.

Virginia nació
en una familia rica.

Tenía un hermano mayor
y su padre trabajaba en un banco.

Virginia viajó con su padre
en uno de sus barcos
cuando tenía 9 años.

Este viaje le impresionó mucho
y fue quizás el comienzo
del espíritu aventurero
que la acompañó el resto de su vida.

Virginia estudió mucho
en sus años de juventud.

Primero, estudió en Radcliffe,
la facultad para mujeres
de la Universidad de Harvard.

Después, estudió en Barnard,
la facultad para mujeres
de la Universidad de Columbia.

También estudió en la escuela de **posgrado** de la Universidad Americana de Washington.

Allí aprendió alemán, francés e italiano.

Además, viajó por Europa, estudió en la Escuela de Ciencias Políticas de París, en Viena y en Alemania.

Rompió muchas de las normas sociales de las mujeres de su tiempo, ya que lo habitual era que ellas se casasen pronto y formasen una familia.

En lugar de eso, Virginia quería trabajar como **diplomática**.

Los estudios de **posgrado** son los estudios de especialización que puedes hacer tras la carrera universitaria.

Por ejemplo, un estudio de posgrado es un máster.

Diplomática viene de diplomacia.

La diplomacia es la rama de la política que se ocupa de las relaciones entre países.

Cuando acabó sus estudios,
aceptó un puesto de secretaria
en la **Embajada** de Estados Unidos
en Varsovia,
que está en Polonia.

Una **embajada**
es una oficina
que representa
al gobierno de un país.

Desde allí,
la trasladaron a Turquía.

En su estancia en Turquía,
tuvo un accidente durante una cacería
y perdió la pierna izquierda
a la altura de la rodilla.

Aunque en principio
la herida no era grave,
tardaron mucho
en darle atención médica.

Cuando una parte del cuerpo
se **gangrena**,
se mueren sus tejidos.

Por esta razón,
la herida se **gangrenó**
y tuvieron que **amputarle**
la pierna.

Amputar
es cortar o separar
una parte del cuerpo.

Desde entonces,
Virginia tuvo que usar
una pierna ortopédica
el resto de su vida.

Ella usaba
el **mote** cariñoso “Cuthbert”
para referirse
a su pierna ortopédica.

El accidente arruinó
su carrera como diplomática
para siempre.

Desde sus inicios,
sus jefes no estaban de acuerdo
con que una mujer
trabajase en el mundo diplomático.

A los problemas que ya le ponían
por ser mujer,
se sumaba la discapacidad física
por haber perdido una pierna.

Un **mote**
es un nombre inventado
por el que se conoce
a una persona
o a una cosa.

Suele hacer referencia
a una característica particular.

Virginia tuvo que renunciar a su sueño y abandonó la carrera diplomática en 1939.

Entonces, le dio un giro a su vida y decidió luchar contra el **fascismo** que había en toda Europa.

Virginia viajó a Francia y trabajó en el servicio de ambulancias.

Tras la invasión alemana a Polonia, Virginia huyó de Francia en bicicleta pedaleando con su pierna ortopédica.

Llegó a la costa francesa y se embarcó en un **ferry** que navegaba hasta Gran Bretaña.

En Londres, conoció a Vera Atkins.

El **fascismo**

es un movimiento político y social que surgió en Italia tras la Primera Guerra Mundial.

En el fascismo, siempre hay un líder.

Además, se persigue a la oposición y se discrimina a las minorías.

El fascismo es racista y autoritario, es decir, hace un uso abusivo de la autoridad y del poder.

Un **ferry**

es un barco que enlaza 2 lugares.

Lleva pasajeros o vehículos en horarios programados.

Vera Atkins era una espía británica de origen rumano.

Ella era una espía muy **hábil** que formaba parte de la Dirección de Operaciones Especiales de Gran Bretaña.

La Dirección de Operaciones Especiales fue una organización creada durante la Segunda Guerra Mundial para hacer espionaje y **sabotaje** contra los países del Eje en la Europa ocupada por los nazis.

La Dirección de Operaciones Especiales enviaba a sus agentes a Europa para sabotear a los nazis, espiarles, robarles y, sobre todo, matarles.

Una persona **hábil** es una persona que puede hacer un trabajo o una tarea con facilidad.

Hacer un **sabotaje** es causar un daño o una avería como forma de lucha, resistencia o rechazo.

Vera Atkins quedó muy sorprendida por los conocimientos de idiomas de Virginia y por todo lo que sabía sobre el **totalitarismo** en África, Asia y Europa.

Por ello, Vera pidió a Virginia formar parte de la Dirección de Operaciones Especiales y ella aceptó.

Después de aceptar este puesto, Virginia se lanzó en paracaídas sobre Francia.

Su objetivo era recopilar toda la información posible sobre la ocupación alemana y conseguir armas para la **resistencia francesa**.

El **totalitarismo** se refiere a las ideologías, movimientos políticos y gobiernos donde el Estado tiene un poder total sobre todas las cosas y toda la población.

No hay libertad o la libertad es muy limitada.

La **resistencia francesa** es el conjunto de personas que mostró rechazo a la ocupación nazi de Francia y al gobierno de Vichy durante la Segunda Guerra Mundial.

Su nombre en clave
era "Germaine".

Virginia se hizo pasar
por periodista
para informar a la Dirección
de todo lo que hacían las **tropas** alemanas
y poner bombas
en los cuarteles militares
de los nazis.

Pronto se hizo famosa.

La Gestapo
buscaba a Virginia
por todas partes
e hicieron carteles que decían:

"Esta mujer que cojea
es una de las agentes más peligrosas
de los Aliados
en Francia.

Debemos encontrarla
y destruirla."

Una **tropa**
es un conjunto de
soldados,
especialmente,
de los ejércitos de Tierra
y de Aire.

Pero Virginia
no tenía miedo de nada
ni de nadie.

Formó un grupo con personas
de la resistencia francesa
y le puso "Heckler"
como **nombre en clave**.

Con este grupo,
Virginia ayudó
a los pilotos británicos heridos en la guerra,
a otros grupos de la resistencia
y a agentes
de la Dirección de Operaciones Especiales.

Klaus Barbie,
el jefe de la policía nazi
al que llamaban el "carnicero de Lyon",
se obsesionó con Virginia.

Quería acabar con ella
a toda costa.

Usamos un **nombre en clave**
para referirnos a otro nombre
o palabra
de manera encubierta.

Así, las demás personas
no saben a qué nos referimos
cuando decimos
el nombre en clave.

Organizó **redadas**,
capturó a muchas personas
y las torturó
hasta la muerte más cruel
para obtener información sobre ella.

Los nazis estuvieron muy cerca
de capturarla,
pero ella pudo escapar
a España.

A pesar de tener una sola pierna,
cruzó los montes Pirineos
sin ayuda.

Cuando llegó a la **frontera** de España,
la policía la detuvo
porque no tenía **visado**.

Virginia estuvo 6 semanas
en una prisión en Figueres.

Figueres está en Girona,
en Cataluña.

Una **redada**
es una operación
que hace la policía
para detener
de una vez
a un conjunto de personas.

Una **frontera**
es el límite
que separa 2 países
o 2 regiones.

Un **visado**
es un permiso
del gobierno de un país
por el que una persona
puede entrar a un país
de manera temporal.

El gobierno de Estados Unidos presionó al gobierno **franquista** de España para que liberaran a Virginia.

Cuando salió de la cárcel, dejó de trabajar para la Dirección de Operaciones Especiales británica y empezó a trabajar en la Oficina de Servicios Estratégicos de los Estados Unidos de América.

Más adelante, esta oficina dio lugar a la **CIA**, que es una agencia fundamental para la seguridad en este país.

Virginia volvió a Francia.

Franquista

es la palabra que usamos para referirnos a la dictadura de Francisco Franco, que duró en España desde 1939 hasta 1975.

La **CIA**

es la Agencia Central de Inteligencia de los Estados Unidos de América.

Reúne información sobre países y ciudadanos extranjeros para garantizar la seguridad nacional.

Vivió una temporada en Crozant,
un pueblo pequeño
en el centro de Francia.

Allí se puso un nombre nuevo
y se disfrazó de anciana campesina.

Su nombre nuevo
era Marcelle Montagne.

Hizo creer a todo el mundo
que era una señora mayor
que cuidaba a las vacas
y que hacía queso.

Incluso pidió a una dentista
que maltratara su dentadura
para parecer más mayor.

Durante esos días,
Virginia reunió información
sobre los movimientos
de las tropas alemanas.

También estuvo en contacto con la resistencia.

Sin embargo, la gente sospechaba sobre su nueva identidad y Virginia tuvo que responder a **interrogatorios**.

Varios **agricultores** del pueblo aparecieron asesinados y Virginia huyó.

En las semanas antes al **día D**, Virginia estableció la resistencia en Cosne, que está en Francia.

Ella hizo 4 grupos de 25 personas y les encargó hacer sabotajes a los alemanes.

Un **interrogatorio**

es una serie de preguntas que se hacen a las personas que tienen alguna relación con un delito para saber si son culpables o si pueden dar información útil para resolverlo.

Un **agricultor**

es una persona que se dedica a cultivar y a labrar la tierra.

El **día D**

fue el 6 de junio de 1944.

Ese día empezó la Batalla de Normandía.

Fue la operación militar de los Aliados que terminó con la liberación de los territorios de Europa ocupados por los nazis alemanes.

Así, la resistencia sabotó
vías de tren, puentes y carreteras
para retrasar el avance
de los soldados alemanes
hacia las playas de Normandía.

Hubo otras mujeres
que también participaron
en estas misiones.

Todas fueron agentes secretas
de la Dirección de Operaciones Especiales
de Gran Bretaña.

Algunas de ellas fueron:

- Lilian Rolfe
- Diana Rowden
- Violette Szabo

Lamentablemente,
la Gestapo capturó a estas mujeres.

Ellas acabaron sus días
en **campos de concentración**
como el de Ravensbrück
o el de Dachau,
en Alemania.

Los **campos de concentración**
son lugares
en los que se encierran
a presos políticos
y prisioneros de guerra.

El trabajo como espía de Virginia
fue muy importante
para que los aliados
consiguieran recuperar Francia.

Sonia Purnell
es una **historiadora**
que ha escrito un libro sobre Virginia
que se llama "Una mujer sin importancia".

Una **historiadora**
es una mujer que se dedica
al estudio de la historia.

Ella ha dicho lo siguiente
sobre la labor de esta gran mujer
durante la Segunda Guerra Mundial:

“Virginia ayudó a cambiar
el espionaje
y la visión de las mujeres
en la guerra.

También ayudó a cambiar
la lucha en Francia.”

Cuando acabó la Segunda Guerra Mundial,
Virginia recibió
la Cruz por Servicio Distinguido.

Esta cruz es un premio
que da el Ejército de los Estados Unidos de América.

Ella es la única mujer
que ha recibido este premio.

En Francia, le dieron otro premio:
la Cruz de Guerra.

Además, Gran Bretaña
la nombró miembro
del Imperio Británico.

Tras la guerra,
Virginia trabajó para la CIA.

En nuestros días,
hay un edificio
con su nombre
en la oficina central de la CIA
como **homenaje** a sus servicios.

Un **homenaje**
es un acto que se hace
para celebrar el honor
de una persona
o de un evento.

Virginia murió en 1982,
a la edad de 76 años.

“Virginia arriesgó su vida
una y otra vez,
siempre empujada
por el amor y el respeto
a la libertad de las demás personas.”

Sonia Purnell ha dicho
estas palabras
sobre Virginia Hall.

Ella será recordada
como una mujer inspiradora,
que, con su esfuerzo,
valentía y coraje,
fue fundamental
para la derrota de los nazis.



Marlee Beth Matlin



Marlee Beth Matlin
es una mujer actriz,
escritora
y **activista**.

La conocemos como Marlee Matlin.

Marlee es una mujer valiente
y con mucho talento
para la interpretación.

Su talento es que tiene
una capacidad especial
para actuar como actriz en películas,
series de televisión
y obras de teatro.

Marlee hace una gran labor **caritativa**
a favor de las personas sordas
y de la lucha contra el SIDA,
entre otras causas.

Una mujer **activista**
lucha por defender
los derechos
de las personas
y por las causas buenas
para la sociedad.

Caritativa y caritativo
son palabras
que vienen de caridad.

La caridad
es la actitud solidaria
con el sufrimiento
de otras personas.

El **SIDA** es una enfermedad causada por el virus del **VIH**.

Es un problema reconocido en todo el mundo.

Muchas personas mueren por el SIDA cada año.

Marlee ha roto muchas barreras gracias a su espíritu luchador y a que no se pone límites.

Ella nació el 24 de agosto de 1965 en Illinois, en los Estados Unidos de América.

Cuando tenía poco más de un año y medio, Marlee perdió toda la audición, es decir, la capacidad de oír, del oído derecho y el 80 por ciento de la audición del oído izquierdo.

El **SIDA** es el síndrome de inmunodeficiencia adquirida.

El **VIH** es el virus de la inmunodeficiencia humana.

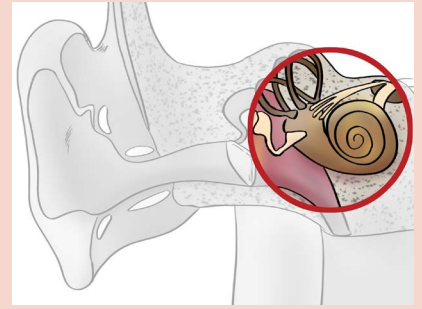
La causa de la pérdida de audición fue una malformación de nacimiento en la **cóclea** de su oído interno.

Una malformación es un defecto en la forma que tiene un órgano del cuerpo.

A pesar de su discapacidad auditiva, Marlee Matlin ha ganado premios muy importantes del mundo del cine.

Uno de ellos fue el Óscar a la mejor actriz en 1987 por la película "Hijos de un dios menor".

En ese capítulo, vamos a hablar sobre su vida, sobre su trabajo y también sobre por qué creemos que es una mujer inspiradora que ayuda mucho a crear un mundo mejor.



La **cóclea** es una parte del oído que tiene forma de caracol.



Estatuilla de un Óscar

Marlee es una mujer fantástica que ha sido y es un **referente** para las personas con discapacidad y sin ella.

Nació en una familia de clase media de origen polaco y ruso.

Su familia era **judía reformista** y ella aprendió **hebreo** cuando era pequeña.

Tiene 2 hermanos mayores: Eric y Mark.

En la actualidad, está casada y tiene 4 hijos.

Ella es la única persona sorda de su familia.

Un **referente** es un modelo a seguir.

El **judaísmo reformista** es una de las ramas de la religión judía.

También se le llama “judaísmo progresista”.

El **hebreo** es el idioma que se habla en Israel y en las comunidades judías de Europa y de los Estados Unidos de América.

Su padre era vendedor de coches
y su madre trabajaba
vendiendo joyas.

Sus padres decidieron que Marlee
no llevaría una vida **sobreprotegida**.

Por ello, la apuntaron
a una escuela de su comunidad
en vez de a una escuela
de educación especial.

Con tan solo 5 años,
ya sabía expresarse
en lengua de signos.

Su familia también aprendió lengua de signos
para comunicarse con ella.

Desde que era muy pequeña,
su sueño siempre fue ser actriz.

Sobreprotegida

es una palabra
que viene de sobreprotección.

La sobreprotección
es el exceso de protección
y de cuidados
de los padres a los hijos.

Cuando tenía 7 años,
Marlee fue la **protagonista**
de la obra de teatro “El mago de Oz”.

Una compañía infantil de Chicago
organizó esta obra.

“El mago de Oz”
es un cuento para niñas y niños
muy famoso en los Estados Unidos de América
y en todo el mundo.

Marlee hizo el papel de Dorothy,
el mismo papel que hizo Judy Garland
en la película clásica del año 1945.

También actuó
en más obras de teatro
a lo largo de su niñez.

Marlee estudió mucho
en sus años de juventud.

El **protagonista**
es el personaje principal
de una obra de teatro,
de un libro
o de una película.

Primero, estudió
en un instituto público de Chicago
que se llama John Hersey **High School**.

Después,
hizo sus estudios universitarios
en el Harper **College**
de Illinois,
a 200 kilómetros de Chicago.

Marlee estudió
una **carrera de leyes**
en esta universidad
y tiene un título.

Sin embargo, nunca abandonó su sueño
y se esforzó mucho
por estudiar interpretación
y convertirse en una buena actriz.

Durante toda su infancia
y su juventud, estudió interpretación
en el Centro Internacional
de la Sordera y las Artes.

High School

son las palabras en inglés
para referirnos a los institutos
de educación secundaria
en los Estados Unidos de América.

College es la palabra

en inglés
para referirse a la universidad
en los Estados Unidos de América.

Si pensamos en España,
esta **carrera de leyes**
sería parecida a los estudios
de Derecho.

En nuestro país, puedes ser,
por ejemplo,
abogada o jueza
si estudias esta carrera.

Conocemos
a este centro
con la **sigla** ICODA.

En este centro,
las personas con discapacidad auditiva
tienen la oportunidad
de aprender artes diferentes
como actuación y danza,
entre otras.

Un día, Henry Winkler
la vio en una obra de teatro organizada
por el Centro Internacional
Sobre la Sordera y las Artes.

Henry Winkler es un famoso actor,
director
y **productor** de cine.

Cuando vio a Marlee actuando,
se quedó muy sorprendido
por su talento.

Una **sigla**
es una palabra
que se forma
con las letras iniciales
de una frase
o del nombre
de una institución.

Un **productor**
es una persona que
aporta el dinero necesario
para realizar una película,
un disco de música
un programa de televisión
u otro producto artístico.

Poco tiempo después,
Henry Winkler ayudó a Marlee
a convertirse en actriz profesional.

Marlee empezó como actriz profesional en el cine
a los 21 años
con la película "Hijos de un dios menor"
en el año 1986.

Esta película se estrenó
el 27 de febrero de 1987 en España.

Está basada
en una obra de teatro
de Mark Medoff.

La película "Hijos de un dios menor"
cuenta la historia
de un profesor de **dicción**
que empieza a trabajar en una escuela
para personas sordas
en Nueva Inglaterra,
una región del noreste de los Estados Unidos de América.

La **dicción**
es la manera
de pronunciar
las palabras.

Este nuevo profesor
y una joven mujer sorda
que trabaja en la escuela
se enamoran.

Marlee interpreta a esta mujer.

El personaje que hace Marlee
se llama Sarah Norman.

El profesor se llama James Leeds
y el actor que lo interpreta
es William Hurt.

En la película,
James anima a Sarah
a dejar atrás su **frustración**
y aprender a leer los labios
de las personas
en lugar de usar la lengua de signos.

Una **frustración**
es un sentimiento
de tristeza,
decepción y desilusión
por no poder cumplir
un deseo o un objetivo.

Gracias a su actuación en la película, Marlee ganó 2 de los premios más importantes del cine:

- El Óscar a la mejor actriz en 1986.
- El Globo de Oro a la mejor actriz **dramática** en el año 1987.

Se convirtió en ese momento en la actriz más joven en ganar el Óscar.

Además, es la única mujer sorda de la historia de los premios en ganarlo en esa categoría.

Después de recibir estos premios, Marlee ha seguido trabajando en el cine y en la televisión.



Estatuilla de Globo de Oro

Dramática

viene de drama.

Un drama es una serie, una obra de teatro o una película sobre temas tristes, situaciones intensas y pasiones con conflictos.

Un conflicto es una situación en la que las personas están en desacuerdo.

Puede provocar un enfrentamiento, una lucha o una discusión.

También la han nominado para varios Globos de oro y varios premios Emmy.

Otra película interesante en su carrera se llama "Puente de silencio", que se estrenó en el año 1989.

En ella, interpretó a una viuda sorda e incluso tuvo algunos **diálogos** hablados.

Años más tarde, entre 1991 y 1993, fue la protagonista de la serie "Dudas razonables".

Se trata de una serie dramática en la que interpreta a una **fiscal**.

Fue la primera serie con una protagonista con discapacidad de la historia de la televisión.

Un **diálogo** es una conversación entre 2 o más personas.

Una **fiscal** es una abogada del Estado que acusa de un delito en un juicio.

También ha trabajado en series de televisión muy famosas, como las siguientes:

- “El ala oeste de la Casa Blanca”, una serie sobre política.
- “Seinfeld”, una **comedia** sobre la vida de un comediante y sus amigos y amigas.
- “Mujeres desesperadas”, una serie de comedia y de drama sobre la vida de 5 amas de casa en los Estados Unidos de América.
- “Me llamo Earl”, una comedia sobre un delincuente que decide cambiar su vida y hacer el bien a todas las personas de su entorno.

Una **comedia** es una serie, obra de teatro o película que trata temas divertidos y tiene un final feliz.

Desde 2009,
Marlee tiene una estrella
en el paseo de la fama de Hollywood.

Este reconocimiento es muy importante
por su trabajo en el cine
y en la televisión
de los Estados Unidos de América.

Marlee también ha recibido
algunos premios
por su trabajo por la aceptación
de las personas sordas
en la sociedad.

Así, en 1987
recibió un **doctorado honorario**
por la Universidad Gallaudet,
que es una universidad privada
dedicada a dar formación
a personas sordas.

Un **doctorado honorario**
es un título que se da
para premiar a una persona
y reconocer sus méritos.

Los méritos
son las acciones positivas
que las personas hacen
para mejorar la sociedad.

En el año 1988,
recibió el premio nacional Jefferson
por su compromiso con la sociedad.

Marlee ha escrito también
varios libros.

Estos libros están en inglés
y no se han traducido al español.

Su primera novela
es del año 2002.

Su nombre en inglés
es "Deaf Child Crossing".

Su nombre en español
se podría traducir como
"Cruce de niños sordos".

Este libro es sobre su niñez.

Su libro más famoso
es su **autobiografía**
de 2009.

Una **autobiografía**
es un libro
en el que una persona
escribe sobre su vida.

Se titula "I'll scream later",
que en español significa
"Gritaré más tarde".

En este libro, cuenta que se ha enfrentado
a muchos problemas personales
y profesionales
a pesar de su éxito.

Cuando tenía solo 11 años,
una niñera abusó de ella.

En su libro, Marlee explica
que no quiso contárselo
a nadie.

Ocultarlo le provocó
muchos problemas psicológicos.

3 años después,
un profesor se ganó su confianza
y también abusó de ella.

En aquel momento,
no se dio cuenta
de que aquello estaba mal.

Marlee solo quería tener buenas notas
y conseguir la aprobación
de su profesor.

Por último, cuenta que William Hurt,
el actor que conoció
en la película “Hijos de un dios menor”
la maltrató física,
emocional
y psicológicamente.

Marlee y William fueron pareja
durante 2 años
y tuvieron una **relación tormentosa**.

Marlee ha decidido ser valiente
y contar que ha sufrido abusos
para ayudar a otras personas.

Una **relación tormentosa**
es una relación llena
de tensiones
y de problemas.

En varias entrevistas de televisión,
ella ha dicho que el dolor
que le causaron los abusos
la llevaron a tomar drogas.

El consumo de drogas
como la marihuana y la cocaína
la llevaron a tener que internarse
en una clínica de rehabilitación.

Pero Marlee
ha conseguido salir
de la adicción a las drogas
y lleva más de 30 años
sin tomar ninguna.

Marlee es también una gran activista
y siempre ha defendido en público
los derechos
de las personas con discapacidad.

Colabora con muchas **asociaciones sin ánimo de lucro**.

Algunas de estas asociaciones son las siguientes:

- Fundación para niños afectados por el SIDA
- Fundación Elizabeth Glaser para el SIDA **pediátrico**
- Fundación infantil Starlight
- Cruz Roja

También colabora con asociaciones que luchan por los derechos de las mujeres y por los derechos de las personas sordas en nuestra sociedad.

Una **asociación sin ánimo de lucro**

es un conjunto de personas que se asocian para desarrollar actividades por un bien social, sin el objetivo de ganar dinero y repartirlo entre los socios.

Pediátrico

es que tiene relación con la pediatría.

La pediatría es la rama de la medicina que se ocupa de la salud y de las enfermedades de las niñas y los niños.

Marlee usa mucho las redes sociales para insistir en la necesidad de lograr una mayor **inclusión** de las personas con discapacidad, en especial, de las personas menores.

También lucha para que haya más lengua de signos en la televisión y, así, conseguir que la cultura y el ocio sean para todas las personas.

Marlee ha roto muchas normas sociales a lo largo de su vida y continúa trabajando para crear un mundo mejor y más inclusivo.

Ella es una mujer inspiradora que vale la pena conocer.

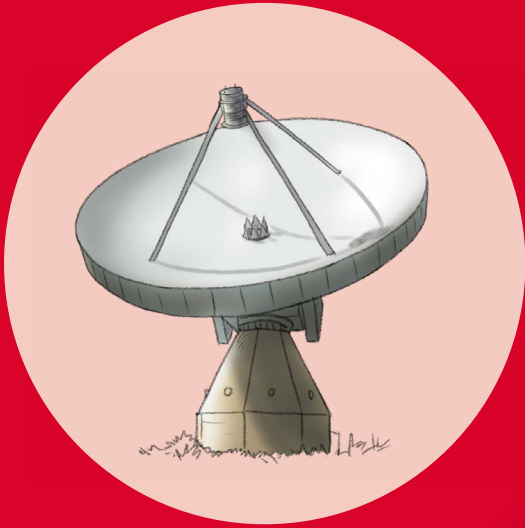
La **inclusión** es la situación en la que una persona disfruta de los mismos derechos que cualquier otra y participa en la sociedad porque está dentro de ella.

“Siempre **me he resistido**
a ponerme límites,
tanto en lo profesional
como lo personal.”

Resistirse a algo
es oponerse
con fuerza y pasión,
a hacer, permitir
o consentir algo.

Marlee dijo estas palabras
en una entrevista.

Estas palabras resumen
su forma de afrontar la vida.



Wanda Díaz-Merced



Wanda Díaz-Merced es una mujer **astrofísica** con discapacidad visual.

Aunque es muy joven, ya tiene una **carrera científica** brillante.

Wanda nació en Gurabo en el año 1982.

Gurabo es un pueblo pequeño de Puerto Rico.

Wanda viene de una familia humilde, es decir, tenían poco dinero.

Sus padres siempre la han apoyado en sus estudios.

La **astrofísica**

es la parte de la astronomía que estudia las estrellas.

Usa los métodos y las leyes de la física.

Una **carrera científica**

tiene que ver con la ciencia.

Las científicas y los científicos son personas que hacen experimentos y estudian la ciencia.

La ciencia es el conjunto de conocimientos que tiene el ser humano sobre el mundo que le rodea.

Para tener estos conocimientos las personas observan, estudian y experimentan.

En este capítulo,
vamos a contarte su historia,
algunos de sus **logros** científicos
y las razones que la convierten
en una mujer inspiradora
en el campo de la ciencia.

Wanda Díaz-Merced
es una mujer que rompe
con el **estereotipo** en la ciencia.

Habitualmente,
cuando pensamos en las personas
que trabajan
en el mundo de la ciencia,
solemos pensar en hombres de raza blanca
vestidos con batas de médico.

Wanda Díaz es muy diferente:
es mujer,
es de Puerto Rico
y terminó sus estudios universitarios
siendo ciega.

Un **logro**
es un éxito o resultado
muy satisfactorio
en una cosa.

Un **estereotipo**
es una idea,
una expresión
o una imagen
que tiene la sociedad
de algo o de alguien.

Los estereotipos
permanecen sin cambios
y se repiten
a lo largo del tiempo.

Su historia es una historia de superación
y de lucha
por romper barreras.

Como muchas historias que ya conoces,
todo empezó en la **niñez**.

De pequeña, Wanda estudió
en el colegio “Matías González García”.

La **niñez**
es el periodo de la vida
que va desde el nacimiento
a la adolescencia.

Después, fue al instituto “Doctora Conchita Cuevas”
en su pueblo, Gurabo.

Desde niña,
jugaba con su hermana,
que pasaba mucho tiempo en cama
por una discapacidad,
a imaginar que viajaban
hacia el espacio desconocido
en una nave especial.

Soñaba que visitaba otros planetas
y otras galaxias.

Participó en un concurso de ciencias de su instituto y ganó el segundo premio.

Gracias a este premio, se dio cuenta de que podría ser científica de mayor si estudiaba mucho.

Wanda siempre estuvo interesada en la ciencia.

Por esta razón, estudió la carrera de **Física** en la Universidad de Puerto Rico.

A los 20 años, cuando estudiaba la carrera, perdió la vista por completo.

Wanda se quedó ciega por un problema de salud llamado **retinopatía diabética**.

La **física** es la ciencia que estudia lo que sucede en la naturaleza.

Una **retinopatía diabética** es una complicación de la diabetes que afecta a los ojos.

En ese momento,
su sueño de estudiar
las estrellas y los planetas
parecía que ya no sería posible.

Pero, Wanda Díaz,
al igual que las demás mujeres inspiradoras
de este libro,
es una mujer valiente
y no se rindió.

Wanda decidió
seguir estudiando en la universidad,
aunque fuese una experiencia difícil.

En una entrevista
que hizo para una televisión inglesa,
a la que llamamos **BBC**,
dijo que algunos profesores
le recomendaron cambiar de carrera.

BBC es la sigla en inglés
de British Broadcasting
Corporation.

En español, esto significa
“Corporación Británica
de Radiodifusión”.

La radiodifusión
es la emisión de radio
para el público general.

La BBC es la radio
y la televisión pública
de Reino Unido.

En lugar de dejar los estudios,
esta dificultad le dio más fortaleza
y **autodeterminación**.

Wanda tuvo que buscar la manera
de cumplir su sueño de ser astrofísica.

La **autodeterminación**

es la capacidad de una persona
de actuar
y decidir por sí misma.

En la misma entrevista,
también dijo
que tenía muchas más barreras
para acceder a la información
que los estudiantes sin discapacidad.

“Mis notas no eran muy buenas
y no podía seguir bien las clases.

Me di cuenta de que mi acceso
a la información
era muy limitado
en comparación con el acceso
de las demás personas,
aunque hubiese traducciones en braille
o lectores de pantalla.”

El braille

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

Por su parte, los lectores de pantalla son programas que leen en voz alta el contenido que aparece en una pantalla.

Debido a sus dificultades para acceder a la información, Wanda tardó más años en terminar la carrera que sus compañeras y compañeros.

Ella tuvo que repetir varios cursos, pero consiguió su título universitario tras mucho esfuerzo y dedicación.

Después de terminar la carrera,
Wanda hizo un programa de prácticas
en el Centro de Vuelo Espacial Goddard
de la **NASA**,
en los Estados Unidos de América.

En la NASA,
gracias a un científico informático,
conoció un método de estudios
llamado sonificación.

La sonificación
es una manera
de comunicar información
con sonidos.

Por ejemplo,
la sonificación transforma en sonido
las curvas de luz de las estrellas.

Así, si Wanda ya no podía ver las estrellas,
al menos podía escucharlas.

NASA es la sigla
de “National Aeronautics
and Space Administration”
de los Estados Unidos de
América.

En español, esto significa
“Administración Nacional
de Aeronáutica y el Espacio”.

La NASA dirige todas las
misiones
que van al espacio
desde los Estados Unidos
de América.

La sonificación ayuda mucho
a las personas expertas
a estudiar el espacio
porque da mucha información
que no se puede ver.

La sonificación
es el campo de trabajo
de Wanda Díaz.

Entre los años 2006 y 2010,
Wanda ayudó mucho a desarrollar
varias técnicas
para hacer avanzar la sonificación.

Muchas personas expertas en ciencia
del mundo entero
han reconocido la importancia
de estas técnicas de la sonificación
que ha estudiado Wanda.

Cuando las personas expertas como Wanda
escuchan el espacio,
son capaces de obtener más información
de la que percibimos habitualmente.

Por ejemplo, pueden saber cómo la luz del día choca con la **atmósfera** de un planeta.

Además, dependiendo del sonido, pueden saber si se puede vivir o no en ese planeta.

Gracias también a la sonificación, Wanda ha podido estudiar la emisión de **ondas** en el espacio.

En el año 2013, Wanda Díaz **se doctoró** en análisis de datos del espacio en la Universidad de Glasgow, en Escocia.

La **atmósfera** es la capa de aire y gases que rodea a la Tierra.

Las **ondas** son movimientos de energía sin llevar materia.

Doctorarse es una palabra que viene de doctorado.

Un doctorado es un estudio de especialización que se hace después de terminar la carrera en la universidad.

Wanda Díaz ha sido una muy buena estudiante y ha recibido **becas** muy importantes.

Algunas de estas becas son las siguientes:

- Beca Google para estudiantes con discapacidad.
- **Beca postdoctoral** del Observatorio de Sudáfrica en Ciudad del Cabo.
- Beca del Centro Smithsonian de Astrofísica de Harvard.

Ella ha trabajado como investigadora en Japón, en Sudáfrica y en los Estados Unidos de América.

Una **beca** es una ayuda económica para estudiar carreras universitarias, formación profesional, idiomas y otros estudios.

Una **beca postdoctoral** es una ayuda económica para hacer investigación científica después de terminar el doctorado.

En nuestros días,
Wanda trabaja en la Oficina de Astronomía
para el Desarrollo
del **Observatorio Astronómico**
de Sudáfrica
en Ciudad del Cabo.

En este observatorio astronómico,
dirige un equipo de investigación
que ha demostrado que el sonido
puede dar información
que el ojo humano no puede ver
para estudiar el universo.

Es decir, es importante estudiar el universo
usando el oído.

Hasta ahora,
las personas que estudiaban
las estrellas y los planetas
solo usaban la vista para sus investigaciones.

Wanda y su equipo han demostrado
que también hay que usar el oído.

Un **observatorio astronómico**
es un lugar en el que hay
grandes telescopios
para estudiar las estrellas
y los planetas.

Si no, nos perdemos
información importante.

No se trata de escuchar más
o de escuchar mejor,
sino de prestar atención
de manera diferente.

Por ejemplo, en una entrevista,
Wanda explica que su equipo y ella
estudian cómo la luz **parpadea**
en el espacio.

Gracias a la sonificación,
saben que la luz puede parpadear
de manera distinta en el espacio.

Wanda Díaz
dirige el proyecto **AstroSense**
desde abril del año 2014.

AstroSense es un proyecto
para hacer accesible la astronomía
a todas las personas.

Cuando la luz **parpadea**,
cambia de intensidad,
se enciende
o se apaga.

AstroSense
es una palabra inventada
en inglés
que podemos traducir al español
como “sentido astronómico”.

Con Astrosense, Wanda y su equipo quieren construir un entorno inclusivo en astronomía.

Como parte de este proyecto, hacen cursos de astronomía accesibles para personas con discapacidad visual y con problemas de visión.

En estos cursos, ayudan a estas personas a aprender matemáticas e informática.

Trabajan con observatorios de todo el mundo para enseñar que es posible aprender mucho sobre las estrellas con solo escucharlas.

Wanda Díaz ha publicado artículos en las revistas científicas más importantes del mundo.

También da charlas y conferencias
sobre astronomía y sonificación.

Wanda recibió el premio Estrella Luike
en Madrid en el año 2017.

Fue un premio a su gran fuerza de voluntad
y al importante valor
sobre sus estudios del universo.

La Estrella Luike
es un trofeo del mundo del motor.

Además de su investigación,
Wanda dedica mucho tiempo
a crear oportunidades
para que las personas con discapacidad
se incorporen de forma profesional
al mundo de la ciencia.

Una de las actividades de su trabajo
de las que más disfruta Wanda
es ir a las escuelas
a hablar con las niñas y los niños
y contarles su pasión
por el estudio de las estrellas.

En estas visitas,
siempre los anima
a interesarse por los secretos
de la ciencia.

Wanda Díaz
recomienda a las personas con discapacidad
que jamás abandonen sus sueños.

Ella dijo en una entrevista:

“Esto se lo digo a personas
con discapacidad,
hombres, niñas, niños, y mujeres:
No os rindáis.

Con independencia
de los problemas de la vida,
podéis lograr vuestros objetivos.”

Wanda dice
que no hay que dejar
que los problemas del día a día
nos **derroten**.

Ella afirma
que la forma en la que afrontamos
los problemas
puede ayudarnos a crecer
como personas.

Cuando perdió la vista,
aprendió a no darle tanta importancia
a las situaciones de la vida.

Derrotar

es vencer,
ganar a una persona.

En este texto,
se refiere a dejar de luchar
por conseguir nuestras metas
debido a los problemas
que se presentan.

En lugar de esto,
se concentró en sus objetivos
y siguió adelante.

Wanda Díaz cree con firmeza
que la ciencia es de todas las personas
y que todas tenemos el derecho
a acceder a ella,
a conocerla
y a estudiarla.

“La ciencia es
para todas las personas.

Pertenece a la gente
y debe estar disponible
para todo el mundo,
porque somos
exploradores naturales.

Si las personas con discapacidad
pudiesen acceder a la ciencia,
habría una enorme explosión
de conocimientos.”

Una persona **exploradora**
es una persona que estudia
e investiga un asunto
o un lugar.

Wanda Díaz dijo estas palabras en una conferencia **TED** en 2016 en Vancouver, que está en Canadá.

Estas palabras resumen la importancia de facilitar el acceso a los estudios de ciencia a las personas con discapacidad.

TED es la sigla de “Tecnología, Entretenimiento y Diseño”.

Es una organización sin ánimo de lucro que publica charlas de personas expertas con el lema “Ideas que vale la pena difundir”.

Cristina Martín



Cristina Martín
es una mujer poeta
y activista de la salud mental.

La salud mental
es el bienestar general
de la forma en que pensamos,
manejamos nuestros sentimientos
y nos comportamos.

Ella lucha por los derechos
y la dignidad
de las **personas psiquiatrizadas**
y la desaparición del **estigma**
hacia ellas.

Nació en Barcelona en 1979.

Además, estudió psicología,
que es la ciencia que estudia
la mente humana
y su funcionamiento.

Las **personas psiquiatrizadas**
tienen un diagnóstico
de enfermedad mental
y un tratamiento de psiquiatría.

El **estigma**
es el conjunto de prejuicios
que hacen que una persona
se sienta discriminada.

También es jardinera
y disfruta mucho de la naturaleza.

En este capítulo,
te contaremos la historia de su vida,
sus obras como poeta
y su **activismo**.

Comenzaremos por su niñez
y después trataremos su vida adulta.

También te explicaremos
por qué usa el nombre
“Princesa inca”
para firmar sus libros
de poesía.

Llamamos incas a las personas
de un antiguo pueblo americano
que vivían en la costa del océano Pacífico
desde el sur de Colombia
hasta el norte de Chile.

Empezamos con la niñez de Cristina.

El **activismo**

es la lucha por los derechos
de las personas
para conseguir
cambios buenos
en nuestra sociedad.

Por ejemplo,
el feminismo es una forma
de activismo
que defiende la igualdad
de derechos
y de oportunidades
entre las mujeres
y los hombres.

Cristina fue una niña feliz.

De pequeña,
fue a un colegio
que estaba en el Barrio de Gracia
en Barcelona.

Pasaba sus vacaciones
en la casa de su tía,
en el barrio de **El Albaicín**
en Granada.

Cristina tiene muy buenos recuerdos
de los juegos en el patio
en la casa de su tía
en esta bonita ciudad.

En Barcelona,
iba a un **esplai**.

A Cristina siempre
le gustó mucho leer.

El Albaicín

es un barrio histórico
en el este de Granada.

Es de origen musulmán
y tiene muchos
monumentos.

Un **esplai**

es un club de tiempo libre.

Hay muchos esplais
en Cataluña,
las Islas Baleares y Valencia.

En los esplais,
los niños, las niñas y los jóvenes
disfrutaban del tiempo libre
en los fines de semana
y en vacaciones.

Algunos de los libros
que le marcaron cuando era niña
son los siguientes:

- “Momo”, que es la historia
de una niña **huérfana**
que se enfrenta
a los hombres grises.

Estos hombres
quieren robar a todas las personas
el tiempo que dedican
a las cosas importantes de la vida.

Es una novela
de Michael Ende.

- “La historia interminable”,
que cuenta las aventuras
de 2 niños, Bastian y Atreyu,
en un mundo fantástico.

Michael Ende también escribió
esta novela.

Una persona **huérfana**
no tiene padre,
madre o ninguno
de los dos
porque murieron.

- “El señor de los anillos”, una novela de fantasía protagonizada por el **hobbit** Frodo.

John Ronald Reuel Tolkien escribió esta famosa historia.

Cristina empezó a escribir poesía cuando tenía 9 años.

Escribía rimas muy sencillas inspiradas en los versos de Federico García Lorca, un poeta y **dramaturgo** que nació en Fuentevaqueros, un pueblo de Granada.

Una rima es una repetición de sonidos que se hace en la poesía.

Un verso es cada una de las líneas que forma parte de un poema.

Un **hobbit** es un ser de tamaño pequeño y pies llenos de pelo.

Se parece mucho a un ser humano.

Es una raza que no existe en el mundo real.

Un **dramaturgo** es una persona que escribe obras de teatro.

Escribía estos poemas a su madre
por su cumpleaños
o por el Día de la Madre.

A continuación,
puedes leer sobre
su **adolescencia**
y sobre su etapa adulta.

En la adolescencia,
Cristina estudió en un instituto
que estaba entre el barrio de Gracia
y el barrio de la Sagrada Familia.

En el instituto,
hizo un grupo de amigas interesadas
por el **movimiento hippie**.

Viajaron por sitios diferentes
de España,
como Asturias, Madrid
o Granada.

La **adolescencia**
es la etapa de la vida
de las personas que va
desde la niñez
hasta el inicio de la juventud.

El **movimiento hippie**
es un movimiento cultural,
de paz y libertad
que nació en
los Estados Unidos de América
en los años 60
del siglo XX,
que se lee "siglo 20".

También le gustaba caminar por las montañas con sus amigas, ir al cine Verdi a ver **cine de autor**, ir a los **ateneos** a participar en **recitales de poesía** y ver actuaciones.

Cristina estudió psicología en la universidad porque le atraía:

- Entender el comportamiento de las personas.
- Estudiar el funcionamiento del pensamiento.
- Conocer el porqué de las emociones.
- Trabajar con otras personas y ayudarlas.

Hablamos de **cine de autor** cuando nos referimos a las películas en las que el punto de vista del director o de la directora tiene mucha importancia.

Un **ateneo** es una asociación cultural de tipo científico o literario.

Un **recital de poesía** es un evento en el que se leen poemas para dar a conocer las obras de un autor o de una autora.

También está interesada
en la **antropología**
y en la **sociología**.

Para Cristina,
escribir es una forma
de afrontar el mundo
y es un desahogo,
es decir, un alivio.

No se imagina
la vida sin escribir.

Aunque a ella le gusta
que las personas lean sus poesías,
la razón principal
por la que las escribe
es sacar lo que lleva dentro.

A veces escribe cosas duras,
pero esto le sana
y le ayuda a seguir adelante.

La **antropología**

es la ciencia que estudia
el ser humano
y la cultura a la que pertenece.

La **sociología**

es la ciencia que estudia
el funcionamiento
de las sociedades humanas.

En el año 2000,
mientras estudiaba la carrera de Psicología,
Cristina tuvo una descompensación psicológica
e ingresó en un hospital.

En una descompensación psicológica,
una persona
muestra síntomas de **deterioro**
para hacer algunas tareas normales
en su vida cotidiana
como trabajar o estudiar.

Esto puede ocurrir por estrés,
o por depresión,
entre otras causas.

Estuvo 2 meses ingresada
en un hospital.

En aquellos días,
tuvo ideas **delirantes**
en las que se imaginaba
que había estado
en Machu Picchu, en Perú.

Un **deterioro**
es una palabra
que usamos para hablar
de un empeoramiento
de la salud
de una persona.

Delirante
es una palabra
que viene de delirio.

Un delirio
es una confusión mental
con alucinaciones,
repetición
de pensamientos
e incoherencias.

Machu Picchu
es una antigua ciudad inca
que está en las alturas
de los Andes peruanos.

El nombre Machu Picchu
significa “montaña vieja”.

Es muy famosa en Perú
y es Patrimonio de la Humanidad.

Los incas la construyeron
en el siglo **XV**
con grandes bloques de piedra.

XV es 15
en números romanos.

Está en un paisaje de gran belleza.

En el año 2003,
Cristina empezó a participar
en Radio Nikosia,
que forma parte de Radio Contrabanda.

Radio Nikosia es la primera emisora de radio en España realizada por personas con **diagnóstico** de problema de salud mental.

Las personas que trabajan en esta emisora luchan contra los **prejuicios** que hay en la sociedad sobre salud mental.

Todas las personas que trabajaban allí decidieron ponerse nombres artísticos.

Cristina recordó el delirio que había vivido durante su ingreso en el hospital.

En honor a ese recuerdo de fantasía, Cristina decidió ponerse "Princesa Inca" como nombre artístico.

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

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

Ella usa este nombre
para firmar sus libros de poesía.

Ha escrito muchos libros de poesía
y ha participado en libros
con otros artistas
como “Voces que hablan desde la locura”
en 2005.

También ha participado
en **colectivos poéticos**
como MUPOCAT,
que es el Museo de Poesía de Cataluña
y Haloperidol Poesía.

Algunos de sus libros de poemas son:

- “La mujer **precipicio**”, en 2011.
- “Dormidos en el nunca”, en 2013,
en colaboración
con Francesc de Diego Fuertes.

Un **colectivo poético**
es un grupo de personas
que se reúnen
para leer, escribir
y recitar poesía.

Un **precipicio**
es una pendiente muy larga
y casi vertical.

Es un lugar peligroso
porque te puedes caer.

- “Crujido”, en 2015.
- “Hija del aullido”, en 2016.

Uno de los versos que aparece de “La mujer precipicio” es el siguiente:

“El día que quise morir
te recordé a ti
y aquella multitud de palomas
dentro de la habitación
saliendo de mi **vientre.**”

Este verso habla sobre el recuerdo triste de Cristina de una persona.

En “Dormidos en el nunca”, Cristina reivindica los derechos que la sociedad niega a las personas psiquiatrizadas.

El **vientre**

es la parte del cuerpo que contiene el estómago y los intestinos.

A Cristina no le gustan las palabras “enfermedad mental” porque **encasilla** a las personas como enfermas y olvida el resto de sus características.

Encasillar

es clasificar a las personas de manera injusta y poco flexible.

A ella le gusta decir que las personas con estos problemas no son enfermas, sino que a veces la vida se le hace emocionalmente más difícil que a las demás.

En “Dormidos en el nunca”, nos dice lo siguiente:

“No existe la locura, sino gente que sueña despierta.”

Este poema está dedicado
a las personas psiquiatrizadas
que, por su diagnóstico,
se quedan en una especie de **limbo**
que nos les permite tener
un proyecto de vida.

En este hermoso poema,
Cristina usa estas palabras
para hablar de forma directa
a las personas psiquiatrizadas:

“A los que se quedaron
dormidos en el nunca.

A los que sueñan sus verdades
y se las niegan.

A los que tienen mucho miedo
y lloran por cualquier cosa
y se ocultan la cara de vergüenza.”

Según la religión cristiana,
el **limbo** es el lugar
en el que se quedan
las almas de las personas
que mueren
sin haber cometido pecado.

El limbo está entre el cielo
y el infierno.

Para Cristina,
la poesía tiene que expresar una verdad
y crear emociones
en las personas que la leen.

Estas emociones
pueden ser positivas
o negativas.

Cristina no busca la belleza
cuando escribe poesía.

Su poesía no tiene que ser **combativa**,
muchas veces ella escribe
para expresar lo que siente.

No obstante, Cristina
piensa que **la palabra es la mejor arma**
para luchar contra las desigualdades.

En una poesía **combativa**,
los versos contienen
reclamaciones
sobre derechos
de un grupo de personas.

La palabra es la mejor arma
significa que,
gracias a las cosas
que escribimos,
las personas
podemos defendernos
y luchar contra las injusticias.

En ello, coincide con las palabras
del poeta vasco Gabriel Celaya:

“La poesía es un arma cargada
de futuro.”

Los temas que más le inspiran
para escribir poesía son los siguientes:

- El sufrimiento
y el dolor.
- El amor y el desamor en general,
no solo en las relaciones de pareja.
- La soledad,
el egoísmo
y las desigualdades.

Sus 2 poetas favoritas
y que también son su inspiración
para escribir son las siguientes:

- Alejandra Pizarnik,
una autora argentina que,
además de poeta,
fue traductora y **ensayista**.
- Mareva Mayo,
una poeta de León
que ha escrito, entre otras obras,
“Poemas de carne y aguja”.

Una **ensayista**
es una escritora de ensayos.

Un ensayo es un texto
en el que un autor o autora
cuenta sus ideas
con un estilo personal.

Aunque escucha todo tipo de música,
Cristina tiene una especial preferencia
por el cantante de flamenco andaluz Camarón de la isla.

Después de estar ingresada en el hospital,
Cristina no pudo seguir estudiando
la carrera de Psicología
porque estaba deprimida
y tomaba medicación.

Fue un año muy duro para ella.

Tras esto,
conoció a una persona que le dijo
que podía estudiar jardinería
en una escuela taller
del Jardín Botánico de Barcelona.

Estudió jardinería durante 3 años.

Aprender jardinería
fue una maravilla para ella.

Cristina quedó encantada
por pasar tiempo
entre árboles y plantas.

Los seres vivos de la naturaleza
y, en especial, los árboles,
le sirven también de inspiración
para escribir.

Para Cristina, los árboles
son seres vivos con sentimientos
y espíritu.

Es muy importante destacar la labor como activista que hace Cristina por la salud mental y por la defensa de los derechos de las personas psiquiatrizadas.

Ella afirma que es muy importante trabajar el **autoestigma**.

Cuando una persona recibe un diagnóstico de enfermedad mental, empieza a decirse a sí misma cosas como:

- “Soy una enferma”.
- “Soy inferior”.
- “Soy tonta”.

Es necesario trabajar estos prejuicios desde el interior de cada persona y no obsesionarse con estas ideas negativas.

La palabra **autoestigma** viene de estigma.

El estigma es el conjunto de prejuicios que hacen que una persona se sienta discriminada.

El autoestigma es, entonces, el conjunto de prejuicios que una persona se cree y hace suyos.

Para solucionar esto,
Cristina colabora con otras personas
en la asociación cultural de Radio Nikosia
y en **ActivaMent**,
además de en otras asociaciones.

Podemos traducir
la palabra catalana
activament
como “activamente”.

ActivaMent es una asociación catalana.

Es el colectivo activo
de personas con la experiencia
del trastorno mental.

Todas las personas
que gestionan estos colectivos
tienen un diagnóstico
de enfermedad mental.

Son personas muy activas,
se ayudan mucho entre ellas
y organizan actividades
de **sensibilización**
y actividades culturales.

La **sensibilización**
es una actividad de información
sobre un tema
para que las personas
que no lo conocen
puedan conocerlo,
entenderlo
y sentirlo.

Esta actividad pretende conseguir
un sentimiento de apoyo.

En estos grupos,
las personas comparten experiencias,
se abren a los demás
y superan el autoestigma.

Durante 6 años,
Cristina participó
en la “**tertulia** de Radio Nikosia”
del programa “La Ventana”
en la cadena Ser.

La periodista Gemma Nierga
presentaba este programa.

Esta tertulia acercó la realidad
de las personas psiquiatrizadas
a mucha gente.

De manera amable y cercana,
este espacio de la radio
ayudó a quitar estigmas y miedos
sobre la enfermedad mental.

Una **tertulia**

es una reunión de personas
que se juntan habitualmente
para hablar sobre algún tema.

Miles de personas en España escuchaban este programa todos los viernes por la tarde.

Cristina tiene la **esperanza** de que siempre podemos luchar, a pesar de la depresión y de la tristeza.

Ella sigue en la lucha por eliminar el estigma de las personas psiquiatrizadas.

Lo más importante que ha aprendido de su experiencia es que el amor de la familia, las amistades y las demás personas que nos rodean es fundamental para seguir adelante.

Sentirnos queridos nos hace **empoderarnos** y nos ayuda a acabar con el estigma.

La **esperanza** es la confianza en que va a ocurrir lo que deseamos.

Empoderar

es una palabra que viene de empoderamiento.

El empoderamiento es la acción de dar poder, hacer fuerte o dar independencia a una persona o a un grupo de personas.

Cristina apuesta por centrarnos en las capacidades de las personas en lugar de en sus problemas de salud mental.

Así, muchas de estas personas tienen una sensibilidad especial para, por ejemplo, el arte, la música y la **literatura**.

Para ella, es muy importante cuidar la salud mental desde las primeras etapas de la vida.

Por ello, Cristina da algunos consejos a las personas jóvenes diagnosticadas con enfermedades de salud mental:

- Hay que tener en cuenta que no es un proceso fácil y que puede ser muy duro.

La **literatura**

es el conjunto de obras escritas de un país, de unos años o de un estilo.

- Hay que cuidarse, no tomar drogas y cuidar las horas de sueño para evitar las **recaídas**.
- Hay que buscar personas que hayan pasado por lo mismo y que, por tanto, entiendan bien la situación.

Es importante evitar el **aislamiento**.

Cristina Martín es una mujer inspiradora porque podemos aprender mucho de su experiencia personal.

Además, su activismo es un avance importante en la lucha por los derechos de las personas con diagnóstico de enfermedad mental.

Y, finalmente, nos queda su poesía.

Una **recaída** es cuando una persona que había estado enferma vuelve a sentirse mal.

El **aislamiento** es quedarse en soledad y separados del resto de personas.

Sus versos expresan sentimientos y emociones de manera **sublime**.

Con sus palabras, Cristina da voz a muchas personas que, tradicionalmente, quedan fuera de la sociedad por tener un diagnóstico de enfermedad mental.

“Hay algo muy especial en Cristina. Hablar de esta persona singular y maravillosa no es nada fácil.

Su voz, su risa sonora, su **elocuencia** y su verdad son únicas.

Nadie escucha como ella, nadie mira como ella, nadie se interesa tanto por la gente tan en serio como la Princesa Inca.”

La periodista Gemma Nierga dijo estas palabras sobre Cristina en 2012.

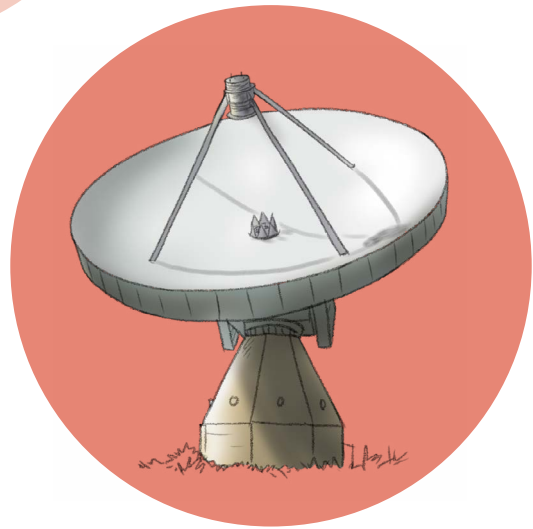
Sublime

es excelente, perfecto.

Se refiere a la belleza de sus palabras.

La **elocuencia**

es la capacidad de hablar o de escribir de manera eficaz para convencer a las personas o hacerlas disfrutar.



Via Libre

