



# Vidas de mujeres inspiradoras 2



Via Libre



Plena  
inclusión



© Lectura fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

[www.easy-to-read.eu](http://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**

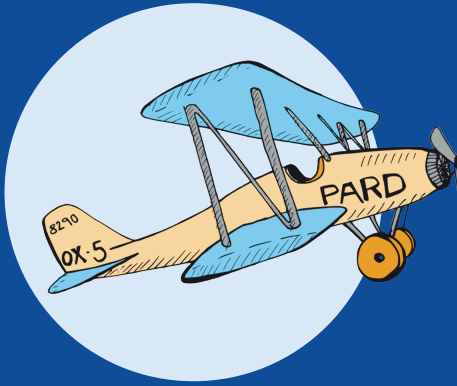
Médico de profesión y deportista paraolímpica. Tiene el récord nacional en los 1500 metros. Dice: "Ir más rápido y ser más fuerte me mantiene motivada".

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.

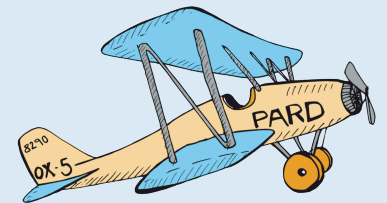
Dio varias vueltas al campo de aterrizaje hasta que puso el **biplano de cabina abierta** que pilotaba en la posición que quería y consiguió hacer un aterrizaje perfecto sobre un charco.

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**

sucedió 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.

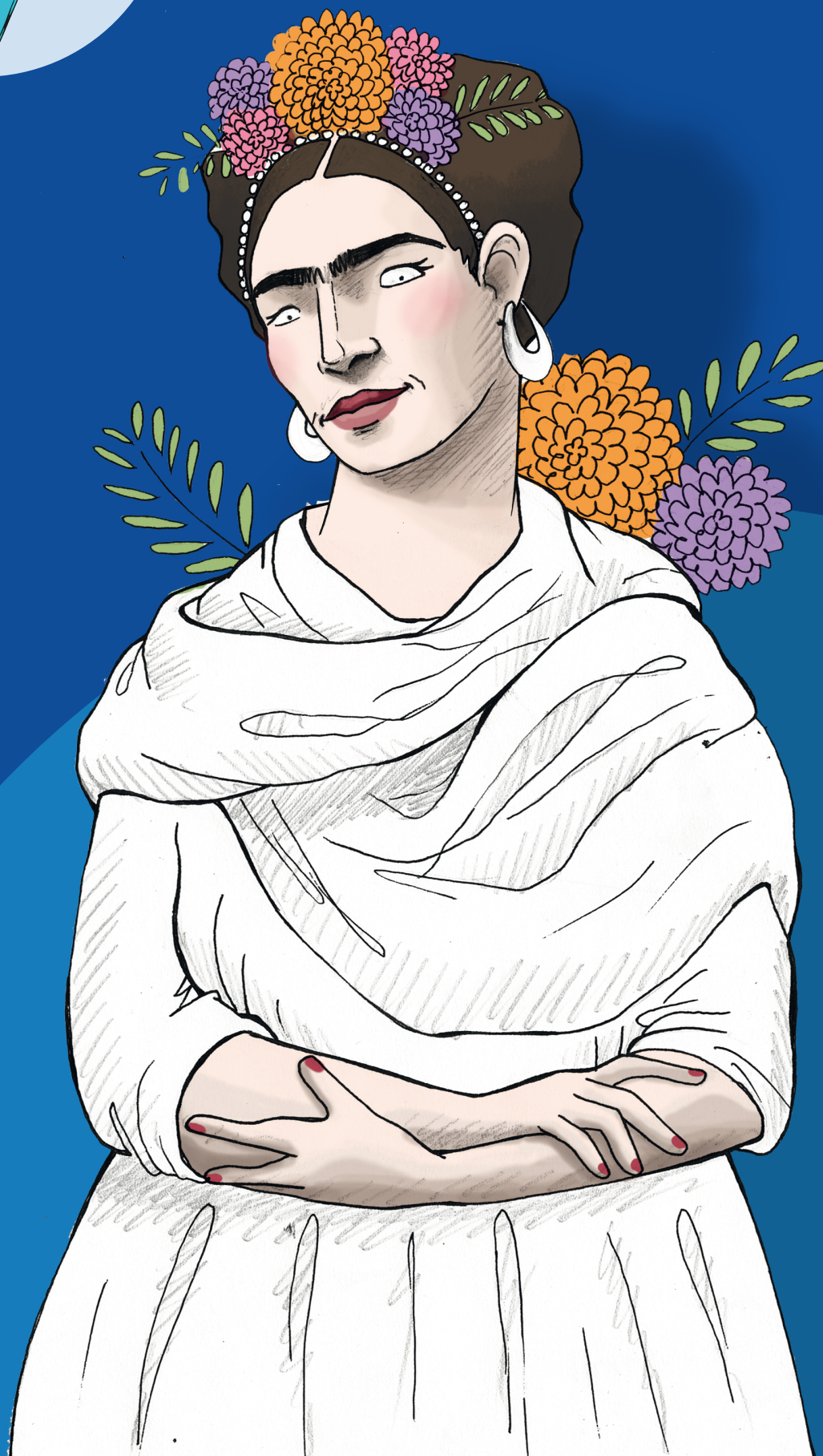
Fue incluida en el Salón de la Fama de Dakota del Sur en 1978 y en el Salón de la Fama de la Aviación de Dakota del Sur poco antes de su muerte.

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.

**Ateo** significa  
que no cree en  
Dios.

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.

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 tuvo 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 Vínnyela 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,  
Vínnyela 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.

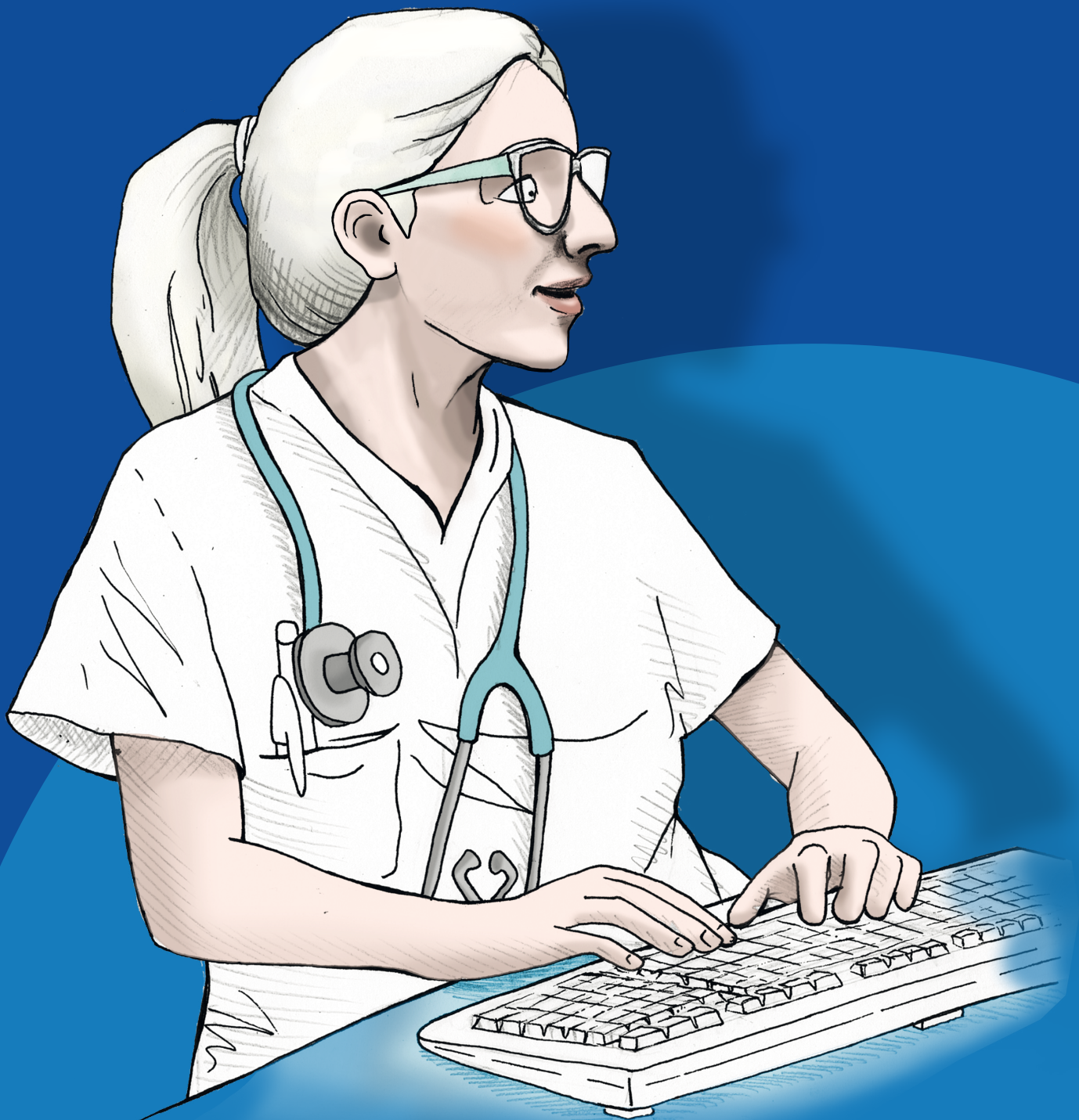
El **taekwondo**  
es una de  
las artes  
marciales, que  
son deportes  
basados en  
diferentes tipos  
de lucha.

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.

