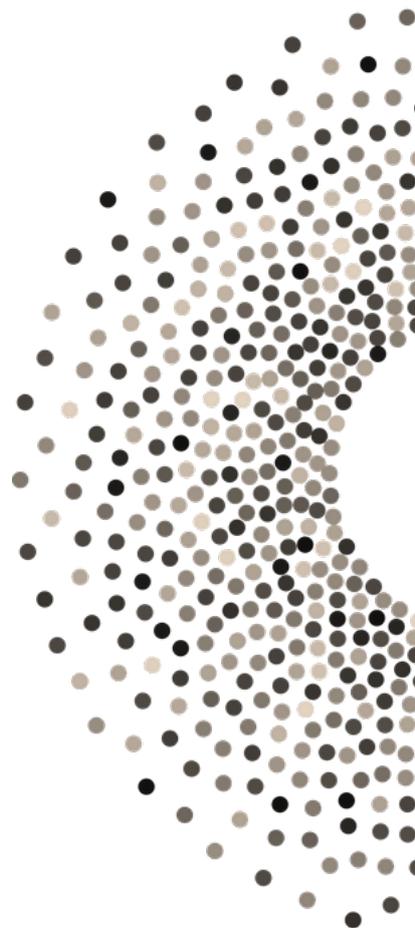




Cuenta conmigo

III Concurso de **microrrelatos**
sobre diversidad y discapacidad
2019



SOCIEDAD INSULAR PARA LA PROMOCIÓN
DE LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD, S.L.



Sinpromi, a través de su Biblioteca Social Educativa BASE, convoca el III Concurso de Microrrelatos sobre diversidad y discapacidad que, en esta edición se presenta bajo el lema “Cuenta Conmigo”, con el fin de premiar microrrelatos cuyo tema sea la empatía hacia las personas con discapacidad.

El objetivo del tercer concurso literario, convocado por Sinpromi, es incitar a la reflexión, sobre cómo la empatía mejora nuestra relación con los demás, favoreciendo un mundo más inclusivo.



Índice

Obras premiadas.....	5
Primer premio “Mi mundo y su mundo”.....	6
Accésit “Enfermedad”.....	7
Accésit “Se llamaba Antonio”.....	8
Menciones especiales.....	9
Empatía animal (versión en Lectura Fácil).....	10
La voz en las manos (versión en Lectura Fácil).....	12
Póngase en mi lugar (versión en Lectura Fácil).....	14
Microrrelatos.....	17
Usar la cabeza.....	18
Sueños.....	19
Empatía animal.....	20
Estoy a tu lado.....	21
Querida Aída.....	22
Escape intergaláctico.....	23
A dos pasos de respirar.....	24
La voz en las manos.....	25
Póngase en mi lugar.....	26
Intercambios.....	27
Prefiero la simpatía a la empatía.....	28
¡Adelante!.....	29
Cartas perfumadas.....	30
Cierra los ojos.....	31
Tus abrazos.....	32
Arcoiris.....	33
Cuestión de educación.....	34
Un encuentro inesperado.....	35
El pirata y su parche.....	36
Huesos de cristal.....	37
Chascarrillo.....	38
A contracorriente.....	39
Los desengaños de las apariencias.....	40
Pinceles con magia.....	41
Estrellas brillantes.....	42
Ponte en mi lugar, espacio reservado.....	43
Con los ojos de la empatía.....	44
Parkinson.....	45
Un lugar en el que nacen flores, crecen árboles y florecen personas.....	47
Victoria.....	48
Aceptación.....	49



El superhéroe José.....	51
El niño y las mascotas	53
Caperucita roja tiene un problema	54
A ambos lados de la cama	55
Llorando por lo perdido	56
Ponerse en la piel de otro	57
Ya no son invisibles	58
Bendita locura	59





Obras premiadas



Primer premio “Mi mundo y su mundo”

Angélica Perozo Piña

Su particular existencia en un mundo sólo de él, privado e impenetrable, moldean su ingenuidad y el profundo despiste aparente que lo acompañan en su trajinar por la vida. Vive en su mundo apartado y distinto, de lectura difícil y de colores poco comunes. Fabrica su propia paleta de lenguaje único, de engranajes irrepetibles. Su comunicación deja torpezas, solo percibidas por extraños de otros mundos, porque en el suyo la lógica existe entre ideas repetidas, superpuestas e infinitas. Su cuerpo y su mente parecen enojados. Pero en su mundo todo está bien, organizado sobre patrones sólo conocidos por él, con gavetas llenas de obsesiones.

Me miró con sus ojitos perdidos, que observan hacia otro lado y se rio a carcajadas de lo que yo no entendí, esperando mis carcajadas que no pudieron salir. Me acerqué sin abrazarlo, porque sé que no le gusta, aunque me quiere tanto como yo a él. Me puse mi capa de súper poderes, con la que le explico cómo insertarse en el mundo en el que yo vivo. Él me escuchó atento y al darse la vuelta volvió a entrar en el suyo. Temblé, pensando qué va a ser de él.

¡Cuán difícil resulta vivir en un mundo hecho por otros y para otros! ¡Cuán difícil para quienes están con él! La vida le puso una particular medalla al mérito, porque vive con sus códigos precisos en un mundo de códigos ajenos.

Su código es aspergiano y el mío, un simple código de hermana mayor.



Accésit “Enfermedad”

Tim Acosta Ross

La fachada cayó en un bucle vertiginoso y no tuvimos más remedio que convertirnos en una entidad. La herida tardó en cicatrizar y las suturas casi bailaban sobre una piel que me era ajena.

Vivimos una confrontación constante, almas errantes y candentes que en algún momento tuvieron que recorrer sendas, lejanas y ambiguas, que nos llevan a lugares que desconocemos. Lejos de nuestro caparazón de ego y seguridad, lejos de nuestro juicio realidad e imaginación son difíciles de discernir.

Aprendí a vivir contigo, aprendí de ti y de la desesperación que me ahogaba. Fuiste inquebrantable, indestructible. Despertaba con desdén, el mundo y su cotidianidad autodestructiva me producían lástima. Conocerte, al fin y al cabo, desató un cataclismo interno que hizo tambalear todo cuanto percibía.

Los olores perdían complejidad, los sabores se perdían entre la amargura y la opresión del tiempo hizo que perdiera de vista mi presente.

Tuvimos que aprender a convivir, tú y yo. Como una pareja recién casada que debate dónde colocar el cuadro atroz que venía con la casa. Tú me necesitas más que yo a ti, eso pensaba. Después de un tira y afloja que duró más de lo que consigo recordar, la cuerda se había deshilachado.

Volvimos al punto inicial. Y aprendí. Aprendí que la empatía no es tan sólo una variable externa y que la lucha ciega me derrotaría. Te entendí, te conocí y me adapté. Te abracé, enfermedad casual. Porque la enfermedad es la ausencia de bienestar y el bienestar reside en conocerse.



Accésit “Se llamaba Antonio”

Angélica Perozo Piña

Era un hombre de aspecto desaliñado. Su insistencia en ser atendido en el mostrador, me obligó a conocerlo. Ocultaba su nobleza tras su áspero carácter. Peleado con la vida, disgustado quizás con Dios. Así era Antonio. Un hombre sin estudios, sin proezas, sin cariño, sin hogar, pero con mirada de niño inocente.

Su mal paso por la vida lo llevó quién sabe a cuánto mal vivir. Su casa: la calle. Su techo: cualquier sombra del camino. Su cobija: algún trapo encontrado por ahí. ¡Pobre Antonio! Sin hogar, sin cariño, casi sin circunstancia.

Se convirtió por años en el “cliente más recurrente”, con sus visitas dos y tres veces por semana. Pero un día desapareció... ¿Dónde estaría Antonio? Semanas después escuché: ¡Amigaaaaa! Era Antonio, envejecido y con insulina. Un día perdió un dedo, luego medio pie, media pierna, hasta que sus pasos se convirtieron en ruedas, que luego apresuró con un motor, mientras deambulaba por las calles con media pierna en el olvido. Iba veloz, refrescando su sonrisa desdentada con el aire que alborotaba.

Sus medicinas guardadas en mi gaveta: ¡Antonio, no las tomes a tu antojo! Pero, así era Antonio. Y un día no fue más. Las medicinas caducaron. Las aceras quedaron sin los sustos de su velocidad. Su sonrisa desdentada y su alegría recuperada en su saludo sinigual: ¡Amigaaaaa!, no volvieron más.

Nació sin ningún lugar, se fue de todos lugares. No se llevó su pena. Ella quedó en el mostrador y en las calles de su pasar errante.





Menciones especiales

Versiones en Lectura Fácil



Empatía animal (versión Lectura Fácil)

Mary Carmen Cejudo Bruno



Trabajo en un quiosco de prensa.
Todas las mañanas veo a una señora mayor
que empuja la silla de ruedas de una adolescente.
La ayuda a sentarse en un banco de piedra
que hay cerca, en una plaza.
Un perro pequeño las acompaña.

Allí la joven espera durante media hora
a que la señora mayor haga la compra
en una tienda cercana.
Mientras espera, la joven juega con el animal.
El perro está suelto,
pero no se aleja.

Esta mañana, la historia ha tenido un final diferente.
Voy a contar por qué:



Lo que ocurrió es que pasó un grupo de chicas
charlando y riendo.

Debían ir de excursión,
aunque la mañana estaba fría.

La joven de la silla de ruedas
vio a las chicas muy alegres.
Además, eran de su misma edad.
La joven comenzó a llorar en silencio.

Entonces el perro se dio cuenta,
levantó sus 2 patas de delante
y las apoyó sobre la joven con desesperación.
Ella se inclinó y subió al perro en sus rodillas.
El perro lamió a la joven y la hizo sonreír.

Mas tarde, cuando iban de vuelta a casa,
salió el sol.
Mañana me acercaré a hablar con ella.
Quiero ser como ese perro.



La voz en las manos (versión Lectura Fácil)

Paola Tena Ronquillo



La primera vez que fui a la Alameda,
que es un parque lleno de árboles,
tenía 6 o 7 años.

Mi padre quería ver a su amigo Miguel
y yo lo acompañé.

La Alameda estaba llena de gente,
pero no se oían voces.
No se oía ningún ruido,
aunque la gente que estaba allí hablaba mucho.
Hablaban moviendo las manos.

Mi padre me explicó
que hablaban en lengua de signos
porque eran sordos.
Sus manos parecían pájaros volando.
La voz de la gente estaba en sus manos.



Mi padre vio a su amigo
y caminamos para ir con él.

Vi un grupo de amigos
que se reían todos al mismo tiempo.
Vi una pareja que se cogió de las manos,
y luego se abrazaron.

Vi a 3 ancianos moviendo sus manos despacio,
como pensando cada palabra.

Cuando me hice mayor aprendí lengua de signos.
Iba a la Alameda, aunque ya no iba con mi padre.
Me sentía bien hablando en lengua de signos
con la gente.

Cuando tuve un hijo, lo llevé a la Alameda.
No tuve que explicarle por qué la gente no hacía ruido.
Yo le había enseñado a hablar en lengua de signos.

La primera vez que fue, se acercó a unos niños.
Cuando movía sus manitas parecían pájaros pequeños
volando hacia el cielo.



Póngase en mi lugar (versión Lectura Fácil)

Paola Tena Ronquillo



A veces me acerco a una esquina y espero.

Luego siento la mano de un desconocido que me coge del codo
y me pregunta:

—¿Le ayudo?

Yo respondo siempre:

—Sí, gracias.

Me doy cuenta de que esa persona sonrío.

La felicidad se nota en la voz.

Es como un temblor ligero

o que la voz suena un poco más suave,

no sé explicarlo bien.

La avenida es muy ancha,

tiene 4 carriles de ida y 4 carriles de vuelta.

Hay mucho tiempo para hablar mientras cruzamos.



Señalo mis gafas oscuras
y le digo a mi ayudante que yo no nací así.

También le explico que tengo una enfermedad en los ojos.
Por eso perdí la vista poco a poco,
cuando me hice viejo.

La persona que me ayuda responde:
—¡Qué difícil!

Yo le digo que fue difícil al principio,
pero ahora estoy acostumbrado
y hago un amigo nuevo en cada esquina.

Lo que no digo es que no necesito ayuda,
porque me valgo muy bien por mí mismo.
Me adapté bien al mundo.
O mejor dicho, el mundo se adaptó a mí.

Y por eso espero en una esquina,
para hablar con alguien que se acerque a ayudarme
y quitarle el miedo a lo que no conoce.



Obras presentadas
al III Concurso de Microrrelatos
sobre diversidad y discapacidad
“Cuenta Conmigo”





Microrrelatos



Usar la cabeza

María Mercedes Méndez Fuentes

No sabía leer muy bien y escribía regular. Todo le costaba un poco. A veces su mami se enfadaba con ella porque no hacía las cosas muy bien. Parecía que no usara mucho su cabeza, y los demás perdían la paciencia. Si supieran lo que ella deseaba poder hacer... Y a veces lograba demostrarlo y conseguía que se sintieran muy orgullosos de ella. Como aquella tarde en que le salvó la vida a su querida abuela.

Estaban solas en casa y la abuela se tumbó muy mareada en su sillón. No hablaba ni se movía, y ella, asustada, no sabía lo que pasaba. ¿Qué podría hacer? Ya, la gente pensaba que ella no sería capaz de solucionar problemas. Pero se equivocaban.

Cuando llamó a su madre por teléfono estaba llorosa. Su madre, también asustada, la calmó un poco, pero rápidamente volvió a casa. Allí, gracias a Omaira, ya estaba la vecina cuidando a su abuela, que estaba mejor.

—Pero, ¿cómo supiste el número para llamarme? —le decía la madre—. Muy bien hecho, qué bueno que me avisaste. Así se hace. —Y la abrazaba muy fuerte.

—Mami, es que no me sabía tu número y no sabía qué hacer, pero me acordé del collar de la perra. ¿Tú ves que ahí está tu número de teléfono? Pues lo miré y te llamé.

No hubo así ninguna duda de su valor y de que todas las personas somos una luz en la oscuridad cuando hay que usar la cabeza con el corazón.



Sueños

Roberto Machín Casañas

Todos perseguimos sueños que nos hemos prometido cumplir algún día. Ella también los tenía. Desde muy pequeña, su madre siempre le contaba que algún día le compraría unas alas para que pudiera volar. La posibilidad de moverse libremente como un pájaro era uno de sus mayores deseos.

Cada noche, antes de acostarse, permanecía mirando desde la ventana aquel cielo estrellado. Miraba hacia ninguna parte, con la mirada perdida, como si esperara ver una estrella fugaz que le acercara ese sueño.

Y un día, hace poco, por esas recompensas merecidas que el destino reserva a las almas soñadoras, ella pudo cumplir ese deseo ansiado. El día amaneció con un cielo sembrado de nubes que escondían el sol. Una brisa ligera y bien orientada presagiaban un destino feliz.

Y allí estabas en la cima, sentada en tu silla de ruedas, mostrando siempre una bonita alegría, esperando ese momento soñado. Recuerdo como, en alguna ocasión, nos miraste con el entrecejo fruncido, como si tuvieras miedo a que el tiempo robara tu tesoro. Todo pasó muy rápido después. Unos simples gestos, una bocanada de aire y, de repente, nuestras sombras se desprendían de sus cuerpos.

Ahora, libre como pájaros nos desplazábamos. Tus ojos llenos de alegría iluminaban nuestro camino. Sin límites, ni obstáculos, ni barreras. ¡Cuántas sensaciones recibidas! Pese a que no podías comunicarte, con tu mirada y tu sonrisa siempre me dijiste mucho. El tiempo y alma que pusimos en aquel vuelo, nos hará sentir que merece la pena seguir soñando.



Empatía animal

Mary Carmen Cejudo Bruno

La señora mayor empuja la silla de ruedas de la adolescente. Cuando alcanzan la plazoleta, la ayuda a girarse sobre las frágiles piernas y a sentarse en el primer banco de piedra, justo enfrente de mí quiosco de prensa. Como cada mañana. Y a su lado, un perro las acompaña.

Allí esperan durante una media hora, imagino que mientras la señora mayor hace la compra porque cuando vuelve siempre acarrea bolsas del super. Ella, mientras, juguetea con el animal que, a pesar de estar suelto, no hace intención de alejarse.

La escena, por repetitiva, me resulta de lo más cotidiana. Hoy, sin embargo, ha tenido un final diferente. Al poco de marcharse la señora mayor, pasó un grupo de chicas charlando y riendo. Aunque la mañana amaneció nublada y fría, ellas debían de ir de excursión por los bártulos que acarreaban. La joven bajó la cabeza y supe lo que significaba. No podía verlas, pero sentí sus lágrimas como si fueran mías. Y entonces el perro, un chucho sin raza ni edad, al darse cuenta, alzó sus dos patas delanteras, tan desesperadamente, que ella se inclinó y le upó a su falda desde donde le lamió, con la empatía natural de esos seres a los que creemos inferiores, la pena que le bajaba por el rostro, hasta hacerla sonreír.

Más tarde observé cómo deshacían el camino de vuelta a casa. El sol, acababa de salir. Mañana, me prometí, saldré del quiosco a hablar con ella... Quiero ser como ese perro.



Estoy a tu lado

Esther María Hernández Hernández

Pequeño ángel de rubios y delicados rizos, ahora duermes tranquilamente, después de un mediodía llenos de juegos y alegría, carentes de dificultades, en un mundo perfecto, en tu mundo, en ese mundo donde muy pocos se ponen en tu lugar, donde a veces, no te escuchan y solo callan, algunos te juzgan y se atreven a darte consejos, cuando ellos mismos no son ejemplo.

Nunca llegaremos a sentir lo mismo que sienten otras personas, pero te miro y siento que eres lo más hermoso que la vida nos ha regalado.

Falta poco para que cumplas cuatro años y es ahora cuando comienzas a hablar, cuando se empiezan a entender tus primeras frases, cuando cada día que pasa es más fácil comprenderte, mi angelito.

No me importa lo que otros piensen, lo que digan, lo que sientan, yo sé quién te quiere tal como eres. Eres simplemente único e irrepetible, eres nuestro héroe, un luchador sin tú darte cuenta. Eres nuestro orgullo hoy y lo serás siempre.



Querida Aída

Besay García Benítez

Querida Aida:

Soy yo, tu madre. No me conoces, lo sé. Te dejé escapar en cuanto supe de tu condición. No pretendo excusarme. ¿Recuperarte? Sí, con todas mis fuerzas. Me creía demasiado inteligente como para pensar que algún día llegarías a ser alguien feliz, como para que la gente me viera a tu lado. Era así de dura, de hipócrita, la fama era más importante que cualquier cosa.

Y ahora estás ahí, en la pantalla de mi televisor, tocando el piano con un amor sin igual, recibiendo los aplausos de miles de personas y sonriendo como yo nunca he hecho. Y yo estoy aquí, mirándote, sola, sin nadie en mi vida, totalmente acabada y arruinada.

Ojalá puedas perdonarme, tienes todo el derecho a no hacerlo. Al fin y al cabo, vales mucho más que yo, y estoy segura de que vales más que muchos a tu alrededor. Hay de todo en la vida, por supuesto, pero lo que tú has hecho es tan admirable, tan apasionante.

Tu padre estaría tan orgulloso de ti y a mí me odiaría tanto. Pero me lo merezco, como tú te mereces todo lo bueno que te está pasando. Porque sobre todo no lo has conseguido gracias a los demás, sino gracias a ti misma. A tu amor por la vida, no por lo que no tiene importancia. Ojalá todos dejaran de pensar como hice yo aquel día, el mundo sería algo mejor. Las oportunidades deben de ser para todos.

Te adoro, aunque no contestes.

Mamá.



Escape intergaláctico

Evelyn Beatriz Hermosilla Méndez

Acabada la temporada de comuniones perdieron su anhelada condición de titulares y fueron relegados sin piedad al banquillo. Fabián por enclenque; Marcos, porque sencillamente todo en él era lento. Atrás quedaban los domingos en que conseguían ser once y el entrenador, aliviado, les palmeaba la espalda enseñándoles su reluciente hilera de dientes.

Fabián, desengañado con el desplante que se repetía por tercer año, abandonó el campo mochila al hombro, desoyendo las órdenes del director técnico que fueron *in crescendo*, desde un vuelve acá niño, hasta un furibundo estás fuera del equipo para siempre. Le seguía la inconfundible silueta de luna llena de Marcos, que no le perdía pisada desde que llegó al barrio. Él era el único que se quedaba escuchando su perorata de galaxias lejanas y gravedad cero, cuando el corro de chiquillos se despedía a goteo, aburrido, aun cuando todo aquello le sonaba a chino mandarín y el otro se empecinara, inventando mil nuevas maneras de explicárselo.

—Nunca más vamos a jugar, no sé ni cuándo es fuera de juego —dijo tristísimo en el primer descanso que hicieron, con sus ojitos rasgados bañados en lágrimas.

—¡Tonterías! Viviremos juntos en Próxima Centaury, a 4,2 años luz de distancia de estos paletos y seremos exploradores espaciales, ¿de qué color quieres tu traje? —preguntó a su segundo de abordó, consiguiendo atraer su atención al abrir, por enésima vez, una puerta interestelar que los liberaba a ambos por igual del despiadado peso de ser diferentes.



A dos pasos de respirar

Selene María Bellido Lorenzo

Un martes por la tarde de un día cualquiera de mi vida. A mis ochenta y tres años y ando aquí, en un sofá estampado, blando y deformado, que mis hijos deberían cambiar pero siempre están demasiado ocupados para ello. En la televisión, una película que tiene más años que yo y que me ha ayudado a echarme la siesta. Me siento incómodo y sudoroso, llevo mucho rato en la misma posición y respirando este calor que inunda la estancia. Mi salón es un conjunto de muebles abarrotados de recuerdos, friegasuelos con lejía y altas temperaturas. Sólo puedo observar desde mi asiento la disposición de lo que me rodea. No soy capaz de levantarme y mover un jarrón de una estantería. Llevo tanto tiempo aquí que se cuántas baldosas hay del sillón a la puerta de la calle. Hay 7 baldosas. No parecen muchas, ¿verdad? Pero ahora mismo son un mundo, un imposible, una idea que hace tiempo dejé atrás. Recuerdo cuando podía salir y entrar sin echarle cuentas a nadie, el olor de la calle en época de lluvias, el viento que movía mis cabellos, el ruido de los pájaros en primavera..., desearía sentirlos, aunque fuese en silla de ruedas, solo por un rato, solo durante un minuto. No soy exigente, no pido ir a la playa o al cine o a comprar al supermercado, solo desearía pararme un rato en la calle y observar lo que hay fuera de mi salón. Desearía poder volver a respirar.



La voz en las manos

Paola Tena Ronquillo

La primera vez que fui tenía seis o siete años; mi padre quería encontrarse con Miguel, su amigo de toda la vida, y me pidió que lo acompañara. La Alameda estaba llena de gente, y aun así no se oía nada. Pero vaya que si hablaban: sus manos eran aves inquietas, sus dedos, alas en pleno vuelo que subían y bajaban, entrecruzándose en el aire.

—Lengua de signos —me explicó mi padre.

Y yo, una niña acostumbrada al sonido, no entendía cómo podían comunicarse sin emitir ni uno solo.

—¿Y sus voces? —le pregunté.

—En las manos.

Divisó a su amigo en medio de la plaza; yendo al encuentro, vi a un grupo de jóvenes que charlaban y reían todos a la vez; una pareja que quizá se decía dulzuras, porque cuando él movió las manos, ella le tomó ambas entre las suyas y se abrazaron; más allá, tres ancianos movían sus manos despacio, como sopesando bien cada palabra. Cuando me hice mayor, aprendí lengua de signos y acudía a la Alameda cada mes o dos, a veces sin mi padre. Me trataban como a una más; tal vez se ponían en mi lugar y entendían que a veces es necesario alejarse del ruido, vivir de otro modo. La primera vez que vino mi hijo no tuve que explicarle nada, en casa había aprendido una forma nueva de hablar. Lo miré acercándose feliz a un grupo de niños, sus manos como pequeñas aves inquietas, alzando el vuelo.



Póngase en mi lugar

Paola Tena Ronquillo

Hay días en que me acerco a una esquina y espero. Tarde o temprano, siento la mano de alguien que me toma suavemente por debajo del codo y pregunta:

—¿Le ayudo?

—Sí, gracias —acepto siempre—. Si no es por usted, me hubiera quedado aquí media mañana.

Entonces me doy cuenta de que esa persona sonrío. La felicidad se nota en la voz: es un temblor casi imperceptible, o un tono levemente más agudo, no sé bien en qué consiste. La avenida es ancha, cuatro carriles de ida y otros tantos de vuelta, hay tiempo de sobra para hablar mientras la atravesamos.

—Yo no nací así, ¿sabe usted? —empiezo, señalando mis gafas oscuras.

—¿Ah no? —se interesa mi ayudante en turno.

—No. Degeneración macular; la vista se pierde poco a poco, por la edad.

—Qué difícil debe ser...

—No crea —le explico—. Solo al principio. Pero después, míreme: hago un amigo en cada cruce.

Lo que no les digo es que en realidad no necesito a nadie, me valgo muy bien por mí mismo; me he adaptado al mundo, o mejor dicho, el mundo se ha adaptado a mí. Por eso a veces espero en una esquina, solo para hablarles y aliviar, aunque sea un poco, el miedo que les da lo que no conocen.



Intercambios

Elena Bethencourt Rodríguez

“Me cambiaría ahora mismo por esa mujer”, oí que decía una chica en silla de ruedas al verme pasar. Acto seguido sentí que yo ya no era yo y que ella se alejaba calle abajo con mi cuerpo. Miré mi reflejo en el escaparate, pero el cristal me devolvió su imagen. No podía dar un paso, me encontraba anclada a su silla sin saber qué hacer. Quise moverme por la ciudad para volver rápido a casa, pero en casi todos los rebajes de las aceras había coches aparcados. Nadie tenía tiempo para escuchar lo que me había ocurrido. Algunas personas me miraban con compasión. Otras, con indiferencia. Finalmente, a duras penas, logré llegar a mi vivienda y caí rendida.

Al día siguiente llamaron a la puerta. Abrí y era yo. O yo era ella. El caso es que esa muchacha me dio las gracias porque durante veinticuatro horas había bailado, andado y corrido. Se había sentido libre por una vez, triste también, me dijo, porque en mi cuerpo le era más difícil apreciar las cosas pequeñas que a ella le harían feliz.

—Perdóname —dijo mientras recuperaba su silla para irse.

—No, no, perdóname tú. Y muchas gracias —acerté a decirle.

—¿Gracias por qué? —me preguntó.

—Por dejarme ponerme en tu piel.



Prefiero la simpatía a la empatía

José Iván Santana Pérez

La cojera es una mosca cojonera, siempre está ahí y no la puedes espantar. Cuando subo las escaleras a la barra me tengo que aferrar, cuando corro la maratón solo ejercito una mitad, cuando juego al fútbol soy zurdo cerrado y si soy portero solo me puedo tirar al mismo lado. Pero dime algo, tú que eres tan “inclusivo”, ¿acaso yo me he quejado? Tu empatía no es más que una falsa condescendencia asumiendo que estoy acomplejado. A tus amigos les tiras a la piscina y a mí me acompañas a la escalera, a tus amigos les gastas bromas y a mí no me nombras mi problema, no vaya a ser que me hiera. Puede parecer que es lo correcto, pero yo no lo creo. Si tu empatía es sentir pena, pues yo no la quiero. ¿Entonces qué debes hacer? Que me lo preguntes es bueno. Aprende sobre la simpatía, que es lo mismo, pero con más alegría.



¡Adelante!

María Loreto Perera García

Querida hija:

Tu cama sigue deshecha, quizá en un intento de no tocar tu olor para que no se escape por la ventana. Aún puedo verte sonreír cuando te llevaba el desayuno que te comías sin rechistar, aunque el pan estuviera quemado y la leche helada, como mi vida.

Tu discapacidad te tenía condenada de cuello para abajo, pero eras libre y feliz. Me llenabas de preguntas sobre otros lugares y otras gentes que nunca conocerías. Sin embargo, estar inmóvil no te impidió recibir la vida como un regalo de Reyes.

Un día, que yo estaba rota y medio muerta de dolor, me diste una lección que se grabó a fuego en mi alma. Me miraste con una inmensa dulzura y, sin miedos ni dudas, me dijiste:

—Mamá, si soy yo la que no puede caminar, ¿por qué eres tú la que parece no poder moverse?

—¿Cómo? —pregunté aturdida.

—Puedo darte mis ganas de vivir —respondiste.

—La discapacidad no reside en el cuerpo. Está en la forma que te enfrentas a la vida y se diría que hace tiempo que tú te rendiste.

Con lágrimas llenas de vergüenza, te abracé, y casi quiebro tus frágiles huesos.

Hace diez meses que te fuiste y me enseñaste que la discapacidad no es la que acota la vida, es la actitud que tomamos ante ella.

¡Gracias, tesoro! Volveremos a encontrarnos y te prometo que bailaremos juntas.



Cartas perfumadas

Ana Guacimara Hernández Martín

Cuando entré en la clase, lo vi sentado en silencio, mientras los demás niños corrían alborotados en un desorden infantil, propio de los primeros días del curso. Todo fue como cualquier día escolar, monótono con materias por impartir y niños fáciles de distraer. Ese día, habíamos trabajado la empatía. Sonó la sirena del recreo y todos salieron al parque, pero Pablo seguía en su mesa, aferrado y nervioso por el timbre. Me acerqué a él, me puse a la altura de sus ojos y le ofrecí mi mano para salir al parque con los demás. Una vez allí, me senté a observar. Había una niña jugando con cartas perfumadas. Pablo, en cambio, se quedó de pie mirando a los demás y con un semblante serio a la par que triste. Ana, la niña que jugaba con su colección, se le quedó mirando y decidió levantarse. ¿Quieres jugar conmigo? Él no respondió. Ana tomó su mano. Pablo no hablaba con ella, pero igualmente le fue enseñando. Al día siguiente se repitió la escena, y al otro, también. Ana, cada día tenía más cartas perfumadas y las compartía con Pablo. En clase se ayudaban con los deberes, y los demás, al verlos tan entusiasmados y contentos, fueron uniéndose a ellos. Una mañana observé que algo había cambiado, Pablo sonreía. Ese mismo día me llegó un mensaje de su madre: “Gracias a la clase por la inclusión de Pablo, por entender el autismo. Pablo es feliz y quiere ir al colegio”.



Cierra los ojos

Cintia Esther García Barreto

—Cierra los ojos.

Solo me dijo eso después de haber estado gritándole. Sorprendida por la seriedad con la que rara vez me habla, le hice caso y los cerré. Un tiempo después me colocó torpemente una venda en los ojos.

—Discutes conmigo porque soy demasiado positivo a pesar de mi discapacidad visual. Sí, me tropiezo con la gente, no veo lo que hay a mi alrededor, no veo las estrellas, los árboles, los colores, ¿qué me diferencia de ti?

Me quedo callada, era obvio que había una gran diferencia.

—Sé que no sabes qué te pasa, no entiendes por qué soy feliz y tú no, pero lo explicaré. Esta mañana mientras caminábamos, estabas mirando el móvil y no viste al hombre con el que tropezaste. Hace años que no te paras a ver las estrellas, ni te das cuenta de que ya estamos en primavera y que los árboles están florecidos, y seguro que no sabes decirme de qué color es mi camiseta ahora mismo, ¿qué te diferencia de mí?

Se me secan las lágrimas gracias a la venda.

—Dime, ¿qué sientes ahora mismo sin poder ver?

Sabía que él estaba delante mío, de pie. Lo siguiente fue el sonido de una canción que sonaba por la radio, ni siquiera me había dado cuenta de que estaba encendida. Entraba por la ventana el aire frío y el olor a tierra húmeda. Luego fue el calor de su boca junto a la mía, nunca sentí tan especial un beso suyo.

—¿Ahora lo entiendes?



Tus abrazos

Cintia Esther García Barreto

Antes de ti, me abrazaban con cierta distancia,
nunca deseaba que me tocaran.
Llegaste tú sin palabras, con solo la mirada
y en tus manos todo el amor que necesitaba.
Tu corazón lleno de sentimientos,
en tu cabeza frases en silencio,
en tus labios el arrepentimiento de no poder decirme un te quiero.
Pero yo gritaba sin aliento,
solo con las manos como instrumento,
que no necesitaba un te quiero,
porque solo con tus abrazos me vuelvo luz por dentro.



Arcoíris

María Maite García Díaz

—Dime, mamá, dime otra vez cómo es un arcoíris.

El rojo es sangre, es vida que se escapa, pero también es amor. El naranja es fuego, calor y fruta madura. El amarillo, el olor vivo de la paja tendida al sol del verano. Verde, el césped recién cortado que satura los sentidos. Azul, la maresía en los labios, el viento en la cara y el ronco rugir de las olas. Añil es la tormenta que se acerca, la tierra que anhela lluvia. El violeta siempre es invierno, tristeza, lágrimas y llanto.



Cuestión de educación

María Maite García Díaz

Juanito no entiende.

La gente grita, las caras se vuelven feas, y Juanito se hace una bolita de miedo en su silla. Los gritos se hacen más altos y las palabras más feas todavía. Luego las manos se convierten en puños que rabian, en garras de animal, hasta que un señor policía, que no es policía de los de verdad, viene y los separa. Ellos protestan, se reviran como perros, dando chascadas que muerden el aire, y al final se los llevan de allí.

Él sigue sin entender nada.

¿Por qué?

A él le enseñaron que después del cuatro-seis viene el cuatro-siete, y después el cuatro-ocho. Y que tenía que esperar y ser “pasente” o como se diga. Paciente, sí, eso. ¡Huy!, esa era una palabra difícil.

La gente no sabe ser paciente...

Juanito espera y espera. Las señoras de al lado murmuran bajito sobre la gente embroncada de antes y Juanito se atreve entonces a *desengurrñarse* en su asiento, estirar las piernas y mirar hacia arriba.

¿Por qué no sale el cuatro-siete en la tele esa de la pared?

No te cueles nunca, le decía su madre. Eso es de maleducados y de gente ruin.

Juanito mira su arrugado pedacito de papel y luego mira la tele de arriba. El número no se mueve. ¿Cuándo le tocará a él? Juanito sigue esperando, paciente, paciente... Él no es un maleducado.



Un encuentro inesperado

**Carlos Dorta Alonso, Margarita de los Ángeles Cejas Tobías,
Ana Rita Henríquez Escuela y Álvaro Hernández Hernández**

Todo comenzó en una mañana de verano con un sol radiante. Marcos era un chico rubio al que le apasionaba el deporte, y todas las mañanas iba en bicicleta a trabajar. Él trabajaba en un bar del parque García Sanabria.

De pronto, al pasar por encima de un charco yendo en bicicleta a trabajar, resbaló y cayó al suelo. Le dolía mucho la rodilla y se dio cuenta que se le había picado una rueda.

Entonces, apareció una chica morena con unos pantalones rotos que se llamaba María. Ella tenía discapacidad intelectual. Al ver a Marcos tirado en el suelo, le ayudó a levantarse y le preguntó cómo estaba. Él le dijo que le dolía la rodilla pero que estaba bien. Marcos para agradecer su ayuda la invitó a desayunar al bar donde trabajaba.

Al llegar al bar, el jefe de Marcos no quería invitar a María a desayunar por ser diferente. De repente Marcos se enfadó, le dijo a su jefe que esa chica le había ayudado después de haberse caído de la bicicleta y que ella era una persona igual que las demás y merecía un mejor trato. Al final, el jefe entendió la situación y decidió invitar a María a desayunar por haber sido tan generosa y tan buena persona con Marcos.

Marcos y María tuvieron una larga conversación y quedaron para ir a comer otro día. Ellos terminaron siendo muy buenos amigos y demostraron que todos somos iguales.



El pirata y su parche

David Delgado Alonso

A los pocos días de nacer le dijeron a mi familia que me costaba mucho ver. Creían que podía tener ceguera. Crecí y fui perdiendo vista del ojo derecho. Siempre con el uso de las gafas, ya que las dioptrías del ojo derecho no paraban de aumentar. Me adapté a las circunstancias de la vida, pues era muy fácil, era un niño. Era un juego. He sobrevivido. Efectivamente, sólo veo de un ojo y sigo sobreviviendo. ¡La supervivencia es la ley de la vida!

Solo sé ver la vida y la realidad con un ojo. ¡Qué hándicap! Parece complicado, ¿verdad? Con el enfoque y la observación supero las dificultades de la vida. No tengo visión bifocal, como goza el resto de personas sin dificultad visual. Soy muy afortunado ya que hay personas peor que yo.

¡Tengo miedo y mucho! ¿De qué? ¿Y si me convierto en una persona diabética y me afecta al único ojo con el que veo? ¿Y si no consigo bajar de peso, mi eterna lucha? Estoy obeso y eso puede afectar al colesterol, la tensión arterial, la diabetes y el corazón.

Tengo miedo, pero soy un valiente y curtido marinero experimentado en múltiples tormentas en altamar. La supervivencia y la adaptación han sido mis puntos cardinales.

¡Oh!, ¡Pirata, mi pirata! ¡Qué bello es ver la vida con un solo ojo! ¡Viva el pirata surcador de mil mares! ¡Cómo me identifico con el pirata surcador de mil mares con un parche en el ojo!



Huesos de cristal

Salvador Reverón

Día 31 de enero de 2019. Tal día como hoy, murió mi preciado tío Bernardo. Me vienen a la mente muchas añoranzas al escuchar antier en la radio mentar su nombre por amigos, periodistas y profesionales del futbol. Hoy le harán un merecido homenaje y, como familiar cercano, me invitaron a presenciar dicho honor. Voy para allá, conduciendo por la autopista del norte hacia la isla baja. Bernardo nació un 2 de junio de 1943, era el hijo mayor de tres hermanos. Su padre marchó a Venezuela, dejándolos a su suerte. A los 7 años tuvo una parálisis facial, le diagnosticaron un tumor cerebral y le dieron 10 años de vida. Esto frenó su crecimiento físico, pero no mental ni espiritual. Además, padeció operaciones generadas por actividades achacosas, maniobras, golpes y caídas. Sus huesos se partían como cristal. Bernardo tenía una voluntad digna de elogio, igual que su inteligencia. Su entorno familiar no ayudó, lo que él hubiera querido, ya que ignorancia y prejuicios iban juntos de la mano. Trabajó de panadero, barman y encuadernador para alimentar a su madre y hermana. Emigró a Venezuela en busca de su padre y hermanastro, y los trajo a su tierra. Con empeño obtuvo los estudios de encuadernación y artes plásticas, logró el título de entrenador de futbol y llegó a entrenar a la U.D. ICODENSE, sin echarse atrás, luchando por superarse. Doy gracias por sus enseñanzas y paciencia, me ayudó en tiempos buenos y malos, me dio cariño en los mejores años de mi vida. Don *Bernardo Flores y Flores*.



Chascarrillo

Rayco Rodríguez Palmero

La sentí llegar de soslayo, aproximándose desde un costado. Yo estaba enviando un e-mail con ese dichoso móvil que va fatal. “Será el WI-FI” pensé, y desde el primer momento que la vi sentí algo especial, algo que no puedo explicar. Su presencia, con su perro lazarillo que le prestaba guía, me llenó casi de inmediato.

—Joven, buenos días, ¿podría usted ayudarme por favor? Si fuera usted tan amable, necesito comprar unas bandas elásticas para rehabilitación y no las veo.

El chascarrillo me hace gracia. Le ayudo. Le explico. Hablamos. Me cuenta. Le cuento. Su tono de voz, pausado, sereno y dulce, me reconforta. La acompaño a las cajas y a la salida y le deseo que tenga un buen día.

—Muchas gracias por la ayuda, joven —se despide mientras me sonrío.

—Muchas gracias por lo de joven —le digo yo—, cuente conmigo para la próxima vez que venga.

La veo irse. Hoy sí, hoy valió la pena ir a trabajar.



A contracorriente

Eri García del Pino

5:30 de la mañana, suena el despertador. Es un lunes cualquiera, de un mes cualquiera de cualquier año. Me llamo Ana, muchos me llaman *Anita*, lo cual detesto, pero no tengo tiempo para contar eso ahora.

Apago el despertador, comienzo los estiramientos de mi brazo izquierdo, mi rutina diaria. Soy una “PCI” según el *argot* médico, o cómo me explicó mamá con 7 años, tengo parálisis cerebral infantil: rigidez muscular en brazo y pierna, mano en *garra* y pierna con ligera cojera. Algunos pensarán que el proceso evolutivo se tomó un descanso conmigo, pero la realidad es que he tenido que buscar mecanismos de compensación para poder vivir.

Acudo tres veces por semana a rehabilitación, necesito un mantenimiento para poder realizar las actividades de mi vida diaria. Me levanto, me ducho y me visto. Son las 6:30, el centro se encuentra a 7 minutos, no es el mejor, pero sí el más cercano. Diez escalones, salgo a la calle. Aún no han arreglado la alcantarilla y tengo que dar un rodeo. De nuevo, obras en la acera. Atravieso el paso de cebra provocando cierto revuelo en aquellos que llegan tarde al trabajo. No hay tiempo para disculpas. 7:05, llego sudando, pero solo con 5 minutos de retraso. Rehabilitación se sitúa en la tercera planta.

—*Anita*, llegas tarde, no puedo dejarte pasar —dice la chica de recepción, si tan siquiera mirarme a la cara.

—Buenos días Ana, adelante, el ascensor esta averiado —le replica mi fisioterapeuta, Salvador.



Los desengaños de las apariencias

Eri García del Pino

Aún recuerdo el primer brote, dicen que nunca se olvida. Iba corriendo por el paseo marítimo pensando en ese kilo de más que me quitaba el sueño. De repente: negro. No recuerdo más. Me desperté en la cama del hospital, mis padres a mi lado. Sus caras revelaban que algo no iba bien. Veía un poco borroso y no sentía mi pierna derecha. Diagnóstico: brote por posible esclerosis múltiple.

Me llamo Naira, tengo 34 años y soy enfermera. No paso desapercibida: alta, rubia, ojos claros y, según dicen, simpática. Hoy he despertado relativamente bien, por lo menos he conseguido levantarme de la cama. Al llegar al trabajo y aparcar mi coche, sigo oyendo los mismos comentarios: “¿Por qué aparca en la plaza reservada para minusválidos?, no le veo nada raro, parece normal” o “¡fuerte cara más dura, ahí no puede aparcar, Señora!” Estoy acostumbrada, lo peor que llevo es que me llamen señora.

Me repiten que por qué no pido la absoluta, que me vaya a recorrer el mundo. Cuando te dicen que tienes una enfermedad crónica que no tiene cura, no hay dinero que valga, solo quieres seguir con tu vida. Aprendes a valorar cada día y cada segundo, a filtrar tus preocupaciones y a centrar toda tu energía en ganar a ese monstruo, que llegó sin permiso, para quedarse.

Los días que no puedo conducir cojo el autobús:

—Disculpa niña, ¿me cederías tu asiento? —me preguntan.

—Con mucho gusto —respondo.



Pinceles con magia

Sonia Rodríguez Acosta

Cada pintor utiliza su pincel, acuarelas de colores que se vuelven arte, ninguno es menos valido o menos capaz, solo que cada uno trabaja a su propio compás. Uno pinta un verde prado, donde a lo lejos asoma una montaña, otro a su vez dibuja un mar sereno y en calma de aguas cristalinas, donde en la orilla se puede vislumbrar unos niños jugando al ritmo de las olas. También hay cuadros de historias contadas con las luces apagadas, emanando esferas de luz. Cada pincel tiene su propia geometría, trazando lo bello de la vida, con cada pincelada da latido a un corazón, hambriento de vida, sueños e ilusión. Hay pinceles que no oyen el sonido del mar, no lo pueden relatar. Pero cada cepillito relata lo que ven sus ojitos. La gota de lluvia cayendo en el mar provocando que cada lágrima sea única y especial. Una gama de colores pinta el mundo a su paso, un pincel que dibuja mariposas revelando la libertad. La libertad de miles de colores que son iguales, solo cambia su tonalidad. Libertad en los corazones de aquellos pinceles que inhalan amor y exhalan el miedo de pintar diferente. Recuerda que la belleza está en los ojos del que mira. Mira cada pincel y respétalo tal como es. Porque nadie es como él y ahí está su súper poder. Un poder creado para ser enseñado, con diferentes pinceles creamos un mismo arcoíris llamado amor.



Estrellas brillantes

Sonia Rodríguez Acosta

En el firmamento existen estrellas que entre ellas dejan huella. Un día cualquiera de diciembre, cuando la noche pasó el relevo al día, se conocieron dos estrellas que no se conocían. Sus nombres eran Luz y Nilo. Nilo era alegre y brillante, todas las noches solía llenar de sonrisas la galaxia entera. Luz, sin embargo, era más tímida y recatada. Una noche Nilo se percató de ella y vio que era la más bella de las estrellas. Así que, con su zalamería, se acercó a ella. Mirándola fijamente observó que su apariencia era distinta a la de las otras estrellas. Su formación fue diferente, pero su luz era tan pura y radiante que hacía honor a su nombre. Desde ese mismo instante, Nilo se quedó prendado de aquella Luz que desprendía un hilo dorado que la hacía diferente, y al mismo tiempo igual, al universo. “Preciosa dama, ¿me haría el honor de decirme como se llama?”, dijo casi sin voz el atónito Nilo. “Me llamo Luz”, respondió ella, colorada. Esa noche la pasaron juntos hablando y riendo. Se estaban enamorando y deseaban que llegara la noche para verse de nuevo. Una noche, Luz le confesó a Nilo: “Lo he pasado muy mal por ser diferente”. Nilo, con lágrimas en su estelar rostro, contestó: “Todos somos diferentes y a la vez iguales. Sin tu brillo el universo no luciría igual”. Cada estrella tiene su particularidad. Nilo y Luz tuvieron una estrellita llamada Lucita, que desde pequeñita decía: “El corazón ve la Luz”.



Ponte en mi lugar, espacio reservado.

María Martín Marrero

Personajes

- Mery: persona con discapacidad física (prótesis en pierna derecha).
- Domingo: dueño del coche mal estacionado en un aparcamiento para Personas con Movilidad Reducida (PMR).
- Rocío: Policía Local.

Inicio

Mery intenta aparcar, pero el aparcamiento PMR está ocupado por Domingo, que no tiene la tarjeta de discapacidad. Como el sitio está ocupado, se arrima dónde puede sin molestar demasiado.

Desarrollo

Mery llama a la policía, pero le responde que está ocupada con otros asuntos y que va a tardar en llegar al lugar. Cuando Rocío llega al lugar le dice a Mery que está mal estacionada y que si no se quita le va a poner una multa. Mery le responde que ella simplemente está arrimada porque está ocupado el sitio PMR. Cuando Rocío lo comprueba, se da cuenta que tiene razón.

Aparece Domingo, y Rocío habla con él sobre la infracción que está cometiendo. Le explica las consecuencias que podría tener si no quita el coche, ya que se busca una *“igualdad de condiciones y derechos”*.

Domingo explica que había ido a arreglar unos papeles y se pensó que iba a tardar menos en llegar, por eso aparcó en esa zona. Mery le responde: “ojalá nunca tenga la necesidad de tener que aparcar ahí el día de mañana”.

Desenlace

Domingo se da cuenta de su error, le pide perdón a Mery e inmediatamente después quita el coche.

Mery finalmente pudo aparcar en el sitio que le correspondía.



Con los ojos de la empatía

Karlinda González Torres

Necesitaba ayuda. No era de esa urgente y apremiante, por algo de vida o muerte. Solo algo de ayuda para tenerlo más fácil. A mi lado pasaba mucha gente, pero nadie paraba su camino por mí. No soy una persona que se dé por vencida a la primera de cambio, de hecho, suelo hacerlo todo independientemente, con mucho esfuerzo y tardando más, eso sí. Pero ahora, necesito ayuda. No me he rendido, no es eso, solo que no puedo hacerlo sola. De repente, una persona llega a mi encuentro y me mira fijamente. Se acerca y pregunta:

—¿Necesitas ayuda?

Al fin, alguien me ha visto y contesto aliviada.

—Sí, gracias.

—No te preocupes, a todos se nos traba alguna vez. Sólo tienes que dar un pequeño tirón, así.

Y sin apenas esfuerzo, cierra la taquilla con la que llevo peleando quince minutos.

—Muchísimas gracias, respondo.

—Pues nada, ya está. Si necesitas ayuda ya sabes que puedes contar conmigo.

Y con una sonrisa se aleja, tranquilamente. En ese instante me doy cuenta de que, a veces, para mirar no hay que tener visión, sino ver a nuestro alrededor con empatía. Como esa persona, que se acercó y me prestó ayuda en un momento de necesidad. A mí, una persona con movilidad reducida para la que cerrar una taquilla es una pequeña lucha diaria, y que, a veces, necesita una cara amiga que le dé la ayuda necesaria.



Parkinson

Patricia González Álvarez

NEGACIÓN

Busqué en el resto de pacientes algún atisbo de diferencia con mi caso,
deseando la posibilidad de error,
necesitando que me alejara del diagnóstico, y así, del pronóstico.
Busqué médicos, fármacos, terapias, remedios.
Cualquier cosa que me salvara de ti,
cualquier cosa que me alejara de mí misma.
Pero en ese camino no encontré sino evidencias de la cada vez más tangible
realidad.

IRA

Tu rastro en mi rostro, ahora congelado.
Quise gritarte, pero no pude,
tú, dueño de mi voz, no me dejaste.
Intenté correr detrás de ti, y obedeciendo tus órdenes,
mis piernas no respondieron.
Te odio por hacerme odiarme.
Tanto tiempo cultivando un mañana,
para que arrasases conmigo.
Intenté entenderme, pero te juro que no te entendía.
Cada paso, literalmente, fue una batalla.
Y lenta y ardua fueron mis fuerzas.
Quise reconquistar el terreno que me quitaste,
pero las guerras que te declaré,
sabe dios que me vaciaron,
que me vencieron.
Me alimenté del odio que me despertabas.



Y engrasé los recovecos de mi mente despreciándote.
Para quedar abatida en mi propio campo de batalla.

NEGOCIACIÓN

Demasiados: ¿y si...?

DEPRESIÓN

Así, fui la primera persona en rechazarme.
Cerré mis ojos.
Y aquella noche lloré.
Lloré apoyada en la almohada,
en silencio.
Pero mi alma lloró como un torrente,
haciendo ruido.

ACEPTACIÓN

Tanto tiempo buscando fuera,
la empatía que debí buscar dentro.
Así, fue que me encontré,
abrazándome, perdonándome,
y no de nuevo,
sino por primera vez.



Un lugar en el que nacen flores, crecen árboles y florecen personas.

María Victoria Díaz Hernández

—¡Antonio, Antonio! —grita Juan desde el balcón.

Lo veo venir y le saludo:

—¡Hola chiquitín!

Él sonríe y comienza a hacer el ruido de un coche cuando acelera. Juan le acompaña ayudando así con la mochila de su compañero. Camino justo hasta el final de la rampa y le incorporo desde la silla de ruedas. Rápidamente, lo pongo en pie y caminamos hasta el coche. Juan nos adelanta y ya está abriendo la puerta del coche para colocar su mochila.

—¡Antonio, sube al coche! —dice Juan.

Pero Antonio aún no quiere subir al coche, se agarra a la baranda que bordea el jardín. Quiere estar solo cerca del coche. Está plácido observando las flores, fabricando sonidos y moviendo los pies. Primero balancea uno y después el otro. Se siente libre y lo celebra haciendo más ruidos y acelerando el movimiento de una y otra pierna. No queremos interrumpir su momento de autonomía.

Juan aprovecha y entra en el coche, toca la pita. Sale rápido, cierra la puerta y la vuelve a abrir a la vez que da saltitos sonriendo.

Brilla el sol en el patio y se lee al fondo “Aquí nacen flores, crecen árboles y florecen personas”.

Antonio sube al coche, nos vamos a casa.

—¡Gracias Juan! —le digo mientras él sigue dando saltitos y sonriendo—.
¡Hasta mañana!



Victoria

Aurelia Guanche Díaz y María Begoña Jiménez Torres

En un pequeño pueblo
vivía una mujer llamada Victoria.
Ella no tenía amigos,
entonces un día decidió entrar
en las redes sociales,
donde conoció a Esperanza.
Esperanza se dedicaba en sus ratos libres
al voluntariado.
Con el tiempo empezaron a salir al cine,
a la playa y de fiesta.
A Victoria empezó a subirle la autoestima.
De pronto un día, Esperanza le presentó
a su amiga Gloria, una chica con discapacidad.
Sin darse cuenta empezaron a conocerse
y, poco a poco, fueron descubriendo
que hay personas iguales a ella.
Al cabo de un tiempo,
Victoria decidió hacer un curso de formación,
y consiguió un trabajo
a través de su trabajadora social.
Gracias a la ayuda de sus amigas
que se pusieron en su lugar y la escucharon,
consiguió rehacer su vida
y nunca más se sintió sola.



Aceptación

Alejo Iván Comas Silva

Mai, es una chica tímida
que le cuesta salir de casa.
Una noche sueña que está sumergida en agua.
Se pregunta a sí misma qué clase de persona es
y cuáles son sus cualidades.
Por la mañana, Mai se despierta
preguntándose por aquel sueño
y tomando la iniciativa de hacer un listado
en referencia al sueño que tuvo
sobre el autoconocimiento.
Pero para esta tarea requerirá salir de casa.
Después de desayunar,
Mai sale de casa hasta llegar a un prado.
Justo allí disfruta del aire fresco,
a la vez que contempla las vistas del exterior.
De repente, Mai se encuentra de frente
un estanque en el que ve su reflejo.
Y una voz en su cabeza le dice sus cualidades,
las cuáles deberá encontrar en el sendero detrás de ella.
Así, Mai recorre un sendero alrededor del prado
viendo ante sí sus cualidades:
amable, educada, amistosa y tímida.

Mediante mensajes en su mente,
se traslada a varios lugares para ver las vistas
de los lugares que más le gustan.
Esto le hace reflexionar



sobre porqué se encuentra allí,
hasta que recuerda en un flashback
que fue enviada aquí, fuera de la tierra,
para estar a salvo de la tercera guerra mundial.
Mai comprende que no está sola,
ve un montón de gente a su alrededor
con la cual puede compartir su amistad sin miedo.
Finalmente, una chica parecida a Mai se le presenta.
Ellas se conocen y salen juntas a ver el mar,
así su timidez tocó a su fin.



El superhéroe José

Marcos Cordobés Rivero y José Daniel García Meléndez

Hace mucho tiempo, en una ciudad de Estados Unidos,
vivía un superhéroe llamado José.

Era muy generoso, siempre estaba dispuesto
a ayudar a los demás.

Un día llegó a una gasolinera con su espectacular coche.
Se bajó de él y montó en su silla de ruedas.

No era una silla de ruedas cualquiera,
llevaba propulsión en las ruedas para poder volar.

Se dirigió a la tienda de la gasolinera
a comprar algo para refrescarse.

De repente, justo cuando iba a pagar,
escuchó como un coche salía chillando ruedas.

En ese mismo instante se dio cuenta
que le habían robado el coche.

Dejó el dinero sobre el mostrador
y activó su silla de ruedas para salir volando hacia los ladrones.

Al cabo de unos minutos, encontró su coche parado
delante de una casa abandonada.

Al entrar a la casa
vio muchos objetos de valor en el suelo.

En una habitación con poca iluminación,
descubrió a los ladrones escondidos detrás de unas cajas.

Los ladrones se impactaron al descubrir
que José era un superhéroe.

No dudaron en rendirse y entregar sus armas.



Les ató las manos para detenerlos, pero eso no fue suficiente.
Les dijo que debían devolver todos los objetos robados
a las personas que les pertenecen,
yendo casa por casa entregando los objetos
y disculpándose por sus acciones.
De esta forma, José los dejaría en libertad
con la condición de que nunca más volviera a suceder.
Una vez más, la ciudad fue salvada por nuestro gran héroe.



El niño y las mascotas

Ángel Marrero Expósito, Lucas Barros Giménez y Virginia Rodríguez Cabrera

Había una vez un gato
que se hizo amigo de un chihuahua.
Vivían en una finca con sus dueños,
y a veces el chihuahua jugaba con el gato.
Un día unas malas personas
pasaron por la finca a secuestrar las mascotas.
La familia iba en ese momento hacia la finca,
y el niño, que iba en silla de ruedas,
estaba ansioso por ver sus mascotas.
Los vecinos llamaron a la familia
para decirles que habían robado a sus mascotas.
También se llevaron algunas joyas.
Cuando llegó la familia a la finca
llamaron a la policía y le dijeron lo que pasó.
El niño quería saber que ocurrió
pero sus padres no querían decirle nada.
Finalmente, el niño fue con un vecino
en busca de sus mascotas,
El vecino encontró las mascotas
y se las dio al niño porque entendía su situación
y lo que él sentía por ellas.
Al final todos fueron felices.



Caperucita roja tiene un problema

Zebenzuí Pérez Fernández, Guillermo Sosa Sicilia y Ángel Cristo Álvarez Álvarez

Había una vez una niña rubia,
que siempre iba con una caperuza de color rojo.
Todo el mundo la llamaba Caperucita Roja.
Un día de verano, con un sol espléndido,
Caperucita estaba de paseo con sus amigas.
Pero ocurrió algo inesperado, Caperucita se perdió en medio del bosque.
Ella tenía una discapacidad de nacimiento, pues era ciega.
Se puso a llamar a sus amigas en medio del bosque, pero nadie le respondía.
Entonces, el lobo Luís escuchó sus gritos de auxilio y fue a su encuentro.
La encontró llorando desconsoladamente.
Luís le preguntó que qué le ocurría y ella le explicó.
Él se ofreció para ayudarla a salir del bosque.
Caperucita desconfiaba de Luís,
pero al final se dejó ayudar por el lobo.
Y colorín colorado, este cuento se ha acabado.



A ambos lados de la cama

Idaira Bacallado Cabrera

Es curioso cómo te puede cambiar la vida de la noche a la mañana. Te acuestas sano, te levantas enfermo.

Saber hasta qué punto tus circunstancias y tus vivencias dependen de ti es algo que te puede otorgar mucha tranquilidad, sin embargo, cuando deja de ser así, el contraste del silencio y el mundo desembocan en una guerra en la que no hay consuelo, únicamente soledad.

La enfermera, que decide ser la luz de quienes están a oscuras, le toca cambiar de posición. Con un interior tan roto que hace imposible que te reconozcas. ¿Qué ocurre cuando el cuidador pasa a ser cuidado?



Llorando por lo perdido

Juan Carlos Luzardo Morales

Carlos era voluntario en el hospital general de su ciudad. Ese día tenía que visitar a un nuevo paciente que había ingresado por un accidente de moto.

Marcos estaba en la cama convaleciente, no quería ver a nadie, despoticaba de todo y era un mar de nervios. Todo le molestaba y lo único que quería es que lo dejaran en paz. Carlos, como siempre hacía, entró con una gran sonrisa dando los buenos días y levantando los ánimos con un torbellino de energía.

—¿Qué tal Marcos?, ¿cómo lo llevas?

—A ti que te importa, no tienes ni puta idea de lo que me ha pasado —contestó bruscamente.

—Bueno, siempre me puedes contar lo que ha ocurrido.

—No me apetece, no quiero hablar con nadie.

—Pues entonces podemos dar un paseo por los pasillos del hospital y contemplar sus preciosas vistas.

—¿Con qué? —levantó la manta de la cama y descubrió sus muslos vendados sin piernas—. Solo quiero que me devuelvan mis piernas.

—Ya somos dos, yo quiero que me devuelvan mis riñones porque a lo mejor vivo menos que tú. Y como ves no estoy amargado ni gritando contra el mundo. Desde el día que te subiste a esa moto tú sabías que eso te podía pasar. Si esta nueva vida no te gusta ya puedes coger tu miserable existencia y tirarte por una ventana, porque nadie te a va a poder consolar. Si decides lo contrario, comienza a luchar, será muy duro, pero mírame a mí, aquí estoy.



Ponerse en la piel de otro

Juan Carlos Luzardo Morales

Cada día las veía en aquella estación de metro, ella parecía la hija y su madre iba en silla de ruedas. Ella parecía bastante seria, pero jamás se quejaba o le ponía una mala cara a su madre, la trataba con afecto y cariño. Ese día cogió a su madre en brazos y la bajó por las escaleras hasta el banco para sentarla y luego volver a subir para bajar la silla.

Me quedé impactado viendo aquella imagen, la fuerza y la voluntad que la chica ponía para evitar que se le cayera su madre. Nadie parecía reparar en ellas, como si fueran de otro planeta. Yo me sentía tan hipócrita como ellos.

Al día siguiente las volví a ver, hoy la chica parecía más débil. Me acerqué:

—¿Puedo ayudarte?

—¿Y por qué vas a ayudarme? Guárdate tu pena para otros.

—No lo hago por pena —contesté—. Creo que todos deberíamos ayudar. Aquí lo que hace falta es un ascensor y tú te matas cada día cargando con tu madre. ¡Eh, por favor! ¿Alguien puede ayudarme a bajar a esta mujer por las escaleras? —grité con decisión.

Varias manos se acercaron para ayudarnos y entre cuatro personas la bajamos.

La chica me dio las gracias y sonrió.

—Y mañana, ¿qué harás? ¿Volver a gritar para que nos ayuden?

—No, mañana traeré un gran cartel que diga: “Se necesita un ascensor en esta estación, las personas en silla de ruedas también cogen el metro. También existen”.



Ya no son invisibles

Esther Fernández Suárez

Soy administrador de una empresa con alto grado de sensibilidad hacia las personas con diversidad funcional, más allá de la ley, una implicación sentida. Melanie es una trabajadora brillante con un rendimiento extraordinario, con una sonrisa vital. Por sus cualidades fue contratada y no por ese porcentaje de discapacidad reconocida en su certificado.

Observé una palidez progresiva, ojeras marcadas y sintomatología creciente, mientras compatibilizaba su agenda médica en sus días libres. Llegaban comentarios sobre su bajo rendimiento y su mal estado, tachándola incluso de vaga.

Mi preocupación condujo a preguntarle por su estado. Explicó que padece Endometriosis: una enfermedad crónica e incurable que afecta a 176 millones de mujeres en el mundo. El tejido de la cavidad interna del útero crece de forma anormal, invadiendo no sólo el aparato reproductor, sino que se infiltra en otros órganos, siendo la primera causa de infertilidad. Sólo paliativos: analgesia muy potente y quirófanos a lo largo de toda la vida. Un dolor insoportable, una franca alteración de la calidad de vida que sufre en silencio y no se evidencia físicamente. Entre lágrimas confesó su miedo a ser despedida, le había sucedido en otras empresas en las que se normaliza el dolor femenino, sin valorar la gravedad de esta enfermedad.

Me pongo en su piel, asombra cómo es capaz de levantarse cada día. Expresé que es una magnífica trabajadora y que, por tanto, le brindaría todos los ajustes necesarios en su puesto. Todas las afectadas por Endometriosis merecen comprensión y, por fin, dejar de ser invisibles.



Bendita locura

Esther Fernández Suárez

Soy Emilio y tengo esquizofrenia paranoide. Mi entorno familiar se ha visto desbordado por mi enfermedad. Estoy tutelado por la administración en un hogar funcional. Convivo con otras personas con la misma condición.

El estigma social hace que todo el mundo me tema. Tomo medicación psiquiátrica, incluyendo inyectables, para que esas voces que sólo escucho yo, esos delirios que provienen de mi mente, se aplaquen. Vivo en un mundo aparte, de silencio e introspección, no interactúo con el medio. “Estoy y no estoy”. No puedo acallar esas voces ni visiones, sufro brotes psicóticos, me vuelvo agresivo sin ser consciente.

Contrataron a una integradora social para que, a través de terapias creativas y otros estímulos, pudiera salir del hondo pozo de mi mente. No tuvo miedo, sino interés en mi proceso de salud. Sin prejuicios, me acompañaba no sólo a psiquiatría sino a diferentes actividades de ocio, deporte y cultura inclusivas: danza-terapia, drama-terapia, músico-terapia, terapia asistida por perros y delfines.

Era mi referente afectivo, una especie de “madre pública” que llenaba de afecto y empatía todo mi sufrimiento mental y aliviaba el desasosiego de nuestras madres. Es novedoso que una persona no me tema, que sea capaz de intuir los brotes psicóticos y anticiparse a ellos. Aún recuerdo cómo le resbalaban las lágrimas de felicidad cuando reaccioné a estímulos de un balón de fútbol que vino a parar hacia mí desde un grupo de adolescentes que jugaban, y cómo lo devolví con una acción refleja que pensé perdida.

Esa normalización, mano tendida, es la que necesitamos los pacientes de salud mental por la integración social.



III Concurso de Microrrelatos sobre diversidad y discapacidad “Cuenta Conmigo.



Santa Cruz de Tenerife. Enero, 2020.

