



# Vidas de mujeres inspiradoras

# 4





# Vidas de mujeres inspiradoras

# 4



Via Libre





© Lectura Fácil Europa

Logo: Inclusion Europe

Más información en:

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

Las Palmas de Gran Canaria, 2023

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

**ISBN:** 978-84-88934-98-7

**Depósito legal:** M-7594-2023

**Redactores y autores:**

José Jorge Amigo Extremera

Óscar Muñoz Rodríguez

**Ilustración:** Bruno Lanzarote

**Diseño y maquetación:** Bruno Lanzarote

Diseño basado en el diseño original de Validamos Ideas

**Coordinación de la publicación:**

Mercè Luz Arqué, Fundación ONCE

Óscar Muñoz Rodríguez, Plena inclusión Canarias

**Equipo validador:**

Pablo Buhigas Lorenzo

Sonia Hernández Sánchez

Nereida Hernández Santana

**Edita:**



**Via Libre**

**Desarrolla la publicación:**



# Índice

**Prólogo .....1**



**Raquel Cárcamo .....6**



**Virginia Hall .....26**



**Marlee Beth Matlin .....50**



**Wanda Díaz-Merced .....72**



**Cristina Martín .....92**



# Prólogo

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

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

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

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

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

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

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

## Raquel Cárcamo

Es una mujer **activista**.

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

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

## Virginia Hall

Fue una mujer espía durante la Segunda Guerra Mundial.

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

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

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

## Marlee Beth Matlin

Es una mujer actriz,  
escritora y activista.

La conocemos como Marlee Matlin.

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

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

## Wanda Díaz-Merced

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

Siguió investigando  
sobre astronomía  
después de perder la visión.

Es una científica brillante  
que estudia las estrellas.

### **Astrónoma**

viene de astronomía.

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

## **Cristina Martín**

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

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

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

## **Virginia Carcedo Yllera**

**Secretaria General y Directora de Transformación,**

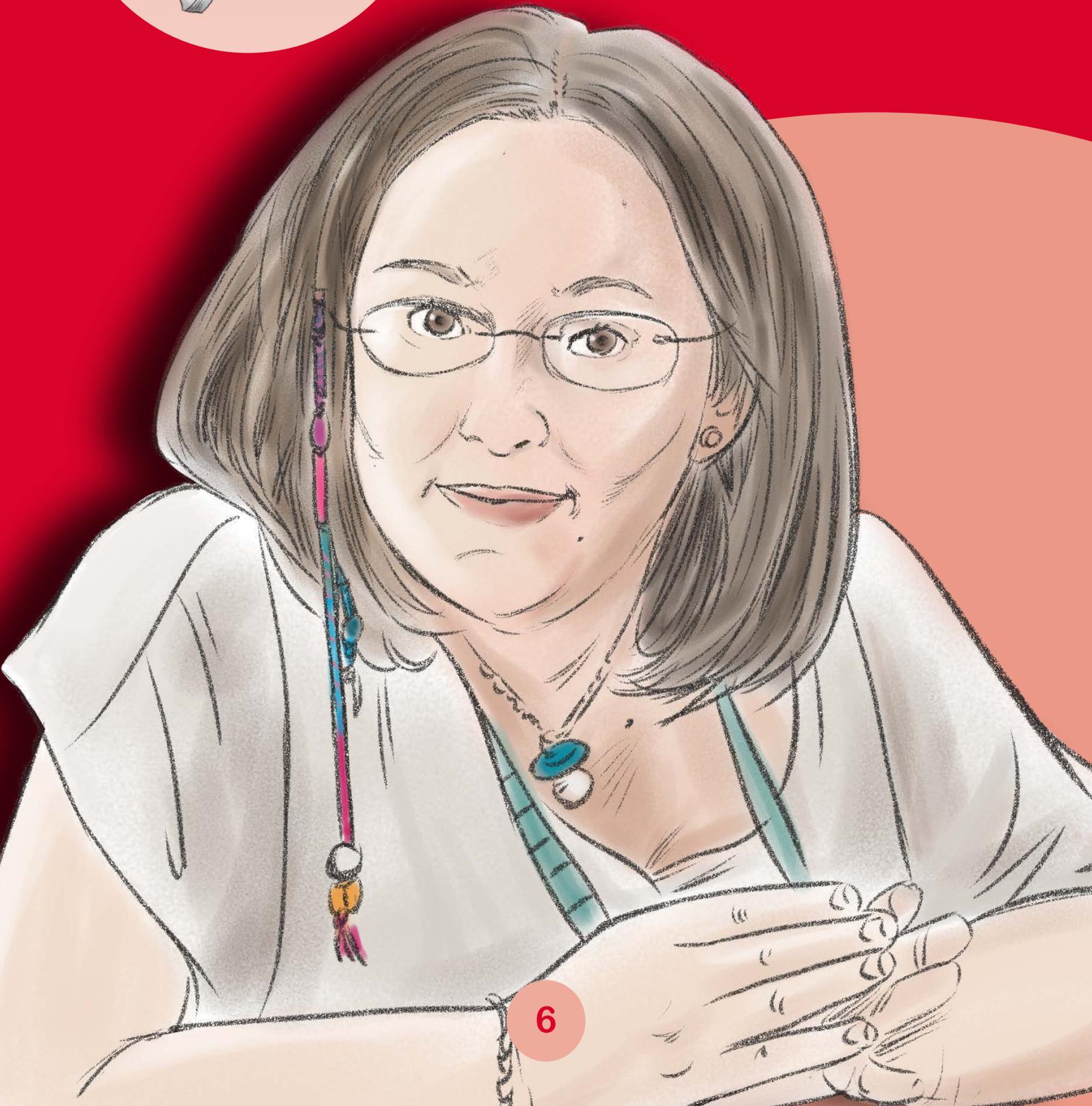
**Excelencia e Igualdad de Fundación ONCE**

**Secretaria General de Inserta Empleo**





# Raquel Cárcamo



Raquel Cárcamo  
es una mujer **activista**.

Su nombre completo es  
**Raquel Cárcamo Gabari**.

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

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

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

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

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

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

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

Estas personas  
consiguen beneficios  
y no dependen  
de otras personas.

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

Raquel ha trabajado en la Fundación A la Par.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Se reían de ella  
cuando tenía un problema  
en clase.

Raquel se sentía muy sola  
y triste en esos momentos.

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

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

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

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

Un día tuvo  
la siguiente conversación  
con su madre:

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

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

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

Raquel comprendió  
que necesitaba más tiempo  
para aprender.

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

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

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

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

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

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

Un día, Raquel se lo contó a su padre.

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

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

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

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

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

Estas plantas  
se quedan con toda el agua.

Por ello, ninguna planta  
nace de la semilla.

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

Una **semilla**  
es un grano que  
producen  
las plantas.  
  
Cuando la sembramos  
en la tierra,  
da lugar a plantas  
de la misma especie.

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

Esta historia  
dio mucha esperanza a Raquel.

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

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

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

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

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

Decidió que quería ayudar  
a las personas  
con dificultades.

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

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

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

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

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

Debaten y estudian  
sobre ese tema.

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

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

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

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

El deporte que practica es la lucha libre.

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

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

No tiene ni codos  
ni rodillas.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

### **Sensibilizar**

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

### Las **habilidades sociales**

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

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

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

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

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

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

### **Digitalizar**

es registrar datos  
o documentos  
en formato electrónico.

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

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

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

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

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

También descubrió  
la **conciencia colectiva**.

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

Trabajó en ambos puestos  
hasta el año 2017.

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

La **conciencia colectiva**

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

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

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

Las dirigen profesionales  
sin discapacidad.

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

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

### La **incapacitación**

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

También ha estado  
en varios medios de comunicación.

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

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

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

El **Congreso de los Diputados**

representa a todos  
los españoles.

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

Su función principal  
es aprobar leyes.

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

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

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

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

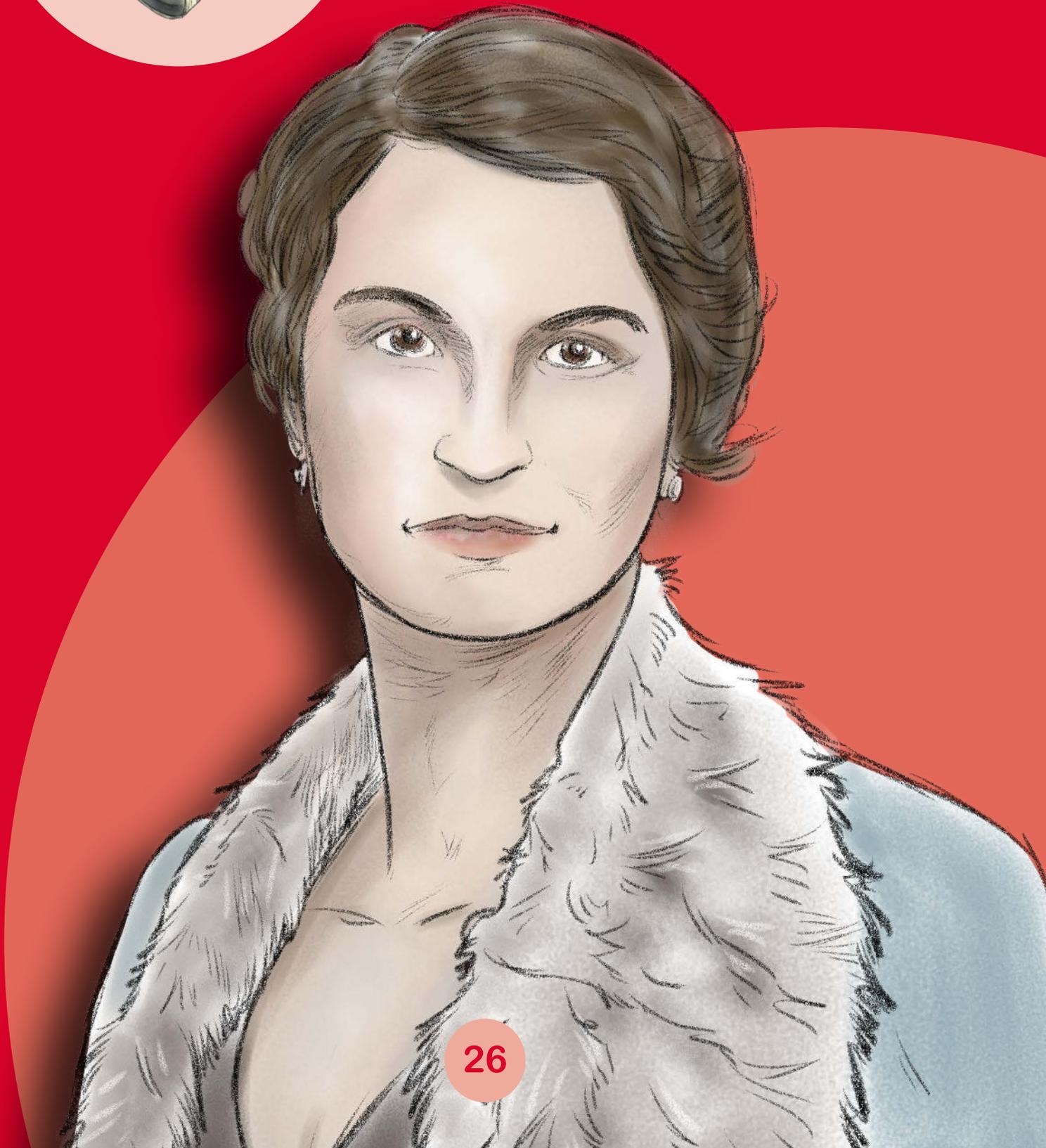
La **discriminación**  
es el trato que una persona  
da a otra  
como si fuera inferior.

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

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



# Virginia Hall



Virginia Hall

fue una mujer espía.

Su nombre completo es

Virginia Hall Goult.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La Segunda Guerra Mundial  
tuvo lugar entre 1939 y 1945.

### El **nazismo**

es una ideología  
de extrema derecha.

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

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

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

Los países del Eje fueron Alemania, Italia y Japón.

Los Aliados fueron Francia y Reino Unido.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Otra palabra  
que podemos usar  
es “dictador”.

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

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

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

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

### La **Gestapo**

fue la policía secreta nazi.

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

### **Torturar**

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

### El **tesón**

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

Virginia nació  
en una familia rica.

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

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

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

Virginia estudió mucho  
en sus años de juventud.

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

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

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

Allí aprendió alemán, francés e italiano.

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

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

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

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

Por ejemplo, un estudio de posgrado es un máster.

**Diplomática** viene de diplomacia.

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

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

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

Desde allí,  
la trasladaron a Turquía.

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

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

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

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

**Amputar**  
es cortar o separar  
una parte del cuerpo.

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

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

El accidente arruinó  
su carrera como diplomática  
para siempre.

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

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

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

Suele hacer referencia  
a una característica particular.

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

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

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

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

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

En Londres, conoció a Vera Atkins.

### El **fascismo**

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

En el fascismo, siempre hay un líder.

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

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

### Un **ferry**

es un barco que enlaza 2 lugares.

Lleva pasajeros o vehículos en horarios programados.

Vera Atkins era una espía británica de origen rumano.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

No hay libertad o la libertad es muy limitada.

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

Su nombre en clave  
era "Germaine".

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

Pronto se hizo famosa.

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

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

Debemos encontrarla  
y destruirla."

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

Pero Virginia  
no tenía miedo de nada  
ni de nadie.

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

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

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

Quería acabar con ella  
a toda costa.

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

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

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

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

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

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

Virginia estuvo 6 semanas  
en una prisión en Figueres.

Figueres está en Girona,  
en Cataluña.

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

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

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

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

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

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

Virginia volvió a Francia.

### **Franquista**

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

### La **CIA**

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

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

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

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

Su nombre nuevo  
era Marcelle Montagne.

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

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

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

También estuvo en contacto con la resistencia.

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

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

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

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

Un **interrogatorio**

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

Un **agricultor**

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

El **día D**

fue el 6 de junio de 1944.

Ese día empezó la Batalla de Normandía.

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

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

Hubo otras mujeres  
que también participaron  
en estas misiones.

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

Algunas de ellas fueron:

- Lilian Rolfe
- Diana Rowden
- Violette Szabo

Lamentablemente,  
la Gestapo capturó a estas mujeres.

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

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

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

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

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

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

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

También ayudó a cambiar  
la lucha en Francia.”

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

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

Ella es la única mujer  
que ha recibido este premio.

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

Además, Gran Bretaña  
la nombró miembro  
del Imperio Británico.

Tras la guerra,  
Virginia trabajó para la CIA.

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

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

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

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

Sonia Purnell ha dicho  
estas palabras  
sobre Virginia Hall.

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



# Marlee Beth Matlin



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

La conocemos como Marlee Matlin.

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

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

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

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

**Caritativa y caritativo**  
son palabras  
que vienen de caridad.

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

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

Es un problema reconocido en todo el mundo.

Muchas personas mueren por el SIDA cada año.

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

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

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

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

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

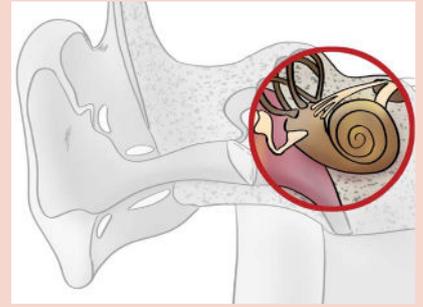
La causa de la pérdida de audición fue una malformación de nacimiento en la **cóclea** de su oído interno.

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

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

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

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



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



Estatuilla de un Óscar

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

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

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

Tiene 2 hermanos mayores: Eric y Mark.

En la actualidad, está casada y tiene 4 hijos.

Ella es la única persona sorda de su familia.

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

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

También se le llama “judaísmo progresista”.

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

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

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

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

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

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

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

### **Sobreprotegida**

es una palabra  
que viene de sobreprotección.

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

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

Una compañía infantil de Chicago  
organizó esta obra.

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

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

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

Marlee estudió mucho  
en sus años de juventud.

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

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

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

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

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

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

### **High School**

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

### **College** es la palabra

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Está basada  
en una obra de teatro  
de Mark Medoff.

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

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

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

Marlee interpreta a esta mujer.

El personaje que hace Marlee  
se llama Sarah Norman.

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

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

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

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

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

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

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

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



Estatuilla de Globo de Oro

### **Dramática**

viene de drama.

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

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

Puede provocar un enfrentamiento, una lucha o una discusión.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Marlee ha escrito también  
varios libros.

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

Su primera novela  
es del año 2002.

Su nombre en inglés  
es "Deaf Child Crossing".

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

Este libro es sobre su niñez.

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

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

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

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

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

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

Ocultarlo le provocó  
muchos problemas psicológicos.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Algunas de estas asociaciones son las siguientes:

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

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

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

**Pediátrico** es que tiene relación con la pediatría.

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

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

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

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

Ella es una mujer inspiradora que vale la pena conocer.

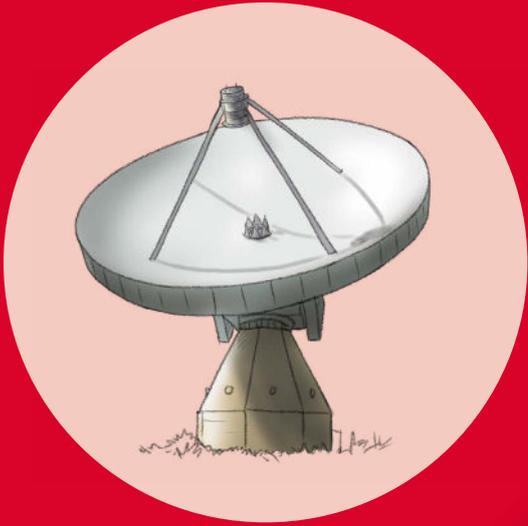
La **inclusión** es la situación en la que una persona disfruta de los mismos derechos que cualquier otra y participa en la sociedad porque está dentro de ella.

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

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

Marlee dijo estas palabras  
en una entrevista.

Estas palabras resumen  
su forma de afrontar la vida.



# Wanda Díaz-Merced



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

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

Wanda nació en Gurabo  
en el año 1982.

Gurabo es un pueblo pequeño  
de Puerto Rico.

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

Sus padres  
siempre la han apoyado  
en sus estudios.

La **astrofísica**

es la parte de la astronomía  
que estudia las estrellas.

Usa los métodos  
y las leyes de la física.

Una **carrera científica**

tiene que ver con la ciencia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

La **niñez**

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

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

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

Soñaba que visitaba otros planetas  
y otras galaxias.

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

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

Wanda siempre estuvo interesada en la ciencia.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**BBC** es la sigla en inglés  
de British Broadcasting  
Corporation.

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

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

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

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

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

La **autodeterminación**

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

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

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

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

El braille

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

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

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

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

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

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

La sonificación  
es una manera  
de comunicar información  
con sonidos.

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

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

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

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

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

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

La sonificación  
es el campo de trabajo  
de Wanda Díaz.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

**Doctorarse** es una palabra que viene de doctorado.

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

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

Algunas de estas becas son las siguientes:

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Si no, nos perdemos  
información importante.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

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

También da charlas y conferencias sobre astronomía y sonificación.

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

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

La Estrella Luike es un trofeo del mundo del motor.

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

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

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

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

Ella dijo en una entrevista:

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

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

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

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

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

### **Derrotar**

es vencer,  
ganar a una persona.

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

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

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

“La ciencia es  
para todas las personas.

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

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

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

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

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

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

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

# Cristina Martín



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

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

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

Nació en Barcelona en 1979.

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

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

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

También es jardinera  
y disfruta mucho de la naturaleza.

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

Comenzaremos por su niñez  
y después trataremos su vida adulta.

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

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

Empezamos con la niñez de Cristina.

### El **activismo**

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

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

Cristina fue una niña feliz.

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

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

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

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

A Cristina siempre  
le gustó mucho leer.

### **El Albaicín**

es un barrio histórico  
en el este de Granada.

Es de origen musulmán  
y tiene muchos  
monumentos.

### Un **esplai**

es un club de tiempo libre.

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

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

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

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

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

Es una novela  
de Michael Ende.

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

Michael Ende también escribió  
esta novela.

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

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

John Ronald Reuel Tolkien escribió esta famosa historia.

Cristina empezó a escribir poesía cuando tenía 9 años.

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

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

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

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

Se parece mucho a un ser humano.

Es una raza que no existe en el mundo real.

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

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

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

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

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

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

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

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

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

Cristina estudió psicología en la universidad porque le atraía:

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

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

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

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

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

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

No se imagina  
la vida sin escribir.

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

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

La **antropología**

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

La **sociología**

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

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

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

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

Estuvo 2 meses ingresada  
en un hospital.

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

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

**Delirante**  
es una palabra  
que viene de delirio.

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

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

El nombre Machu Picchu  
significa “montaña vieja”.

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

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

**XV** es 15  
en números romanos.

Está en un paisaje de gran belleza.

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

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

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

Todas las personas que trabajaban allí decidieron ponerse nombres artísticos.

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

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

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

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

Ella usa este nombre  
para firmar sus libros de poesía.

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

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

Algunos de sus libros de poemas son:

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

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

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

Es un lugar peligroso  
porque te puedes caer.

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

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

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

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

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

#### El **vientre**

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

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

### **Encasillar**

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

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

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

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

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

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

“A los que se quedaron  
dormidos en el nunca.

A los que sueñan sus verdades  
y se las niegan.

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

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

El limbo está entre el cielo  
y el infierno.

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

Estas emociones  
pueden ser positivas  
o negativas.

Cristina no busca la belleza  
cuando escribe poesía.

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

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

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

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

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

“La poesía es un arma cargada  
de futuro.”

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

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

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

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

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

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

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

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

Fue un año muy duro para ella.

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

Estudió jardinería durante 3 años.

Aprender jardinería  
fue una maravilla para ella.

Cristina quedó encantada  
por pasar tiempo  
entre árboles y plantas.

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

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

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

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

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

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

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

La palabra **autoestigma** viene de estigma.

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

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

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

Podemos traducir  
la palabra catalana  
**activament**  
como "activamente".

ActivaMent es una asociación catalana.

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

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

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

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

Esta actividad pretende conseguir  
un sentimiento de apoyo.

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

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

La periodista Gemma Nierga  
presentaba este programa.

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

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

Una **tertulia**

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

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

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

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

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

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

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

### **Empoderar**

es una palabra que viene de empoderamiento.

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

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

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

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

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

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

#### La **literatura**

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

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

Es importante evitar el **aislamiento**.

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

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

Y, finalmente, nos queda su poesía.

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

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

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

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

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

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

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

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

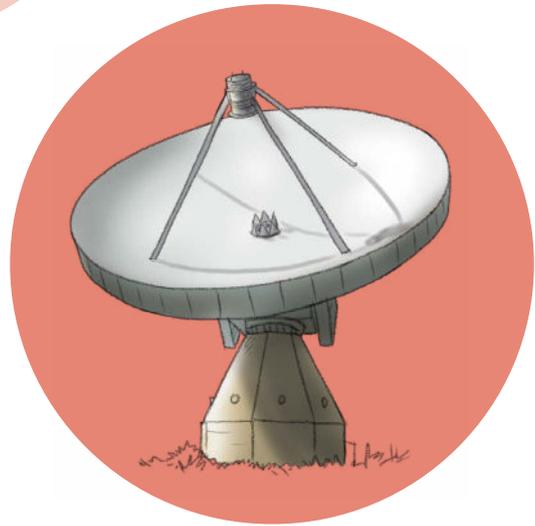
### **Sublime**

es excelente, perfecto.

Se refiere a la belleza de sus palabras.

### La **elocuencia**

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



Via Libre

