



# Gafas para ver el mundo



Santa Cruz de Tenerife  
AYUNTAMIENTO



# Créditos

Este cuento  
es una adaptación a Lectura Fácil  
del relato [Gafas para ver el mundo](#).

El servicio [Más Fácil](#) de [Plena inclusión Canarias](#)  
ha adaptado y validado  
los contenidos de este relato.

Este cuento ha sido financiado  
por el Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife.

**Autoría del relato:**

**Grupo de Promotoras de Igualdad de Tenerife**

Elisa Calero Martín

Scherezade Moreno Frías

Clara Marante González

Alejandro David Rodríguez González

María Dolores Umpiérrez Luis

**Producción técnica de Plena inclusión Canarias:**

Cathaysa Afonso Díaz

Tania Reina Rodríguez

**Coordinación de la adaptación a Lectura Fácil:**

Óscar Muñoz Rodríguez

**Adaptación a Lectura Fácil:**

José Jorge Amigo Extremera

**Validación:**

Pablo Buhigas Lorenzo

Nereida Hernández Santana

**Maquetación e ilustraciones:**

Bruno Lanzarote Pérez

**Edición:** Plena inclusión Canarias

© Lectura Fácil Europa

Más información en [www.easy-to-read.eu](http://www.easy-to-read.eu)





# Índice

Capítulo 1. El día que nací yo .....	1
Capítulo 2. Mi mundo.....	5
Capítulo 3. La reforma .....	11
Capítulo 4. Soy yo .....	15
Sobre Plena inclusión Canarias.....	19

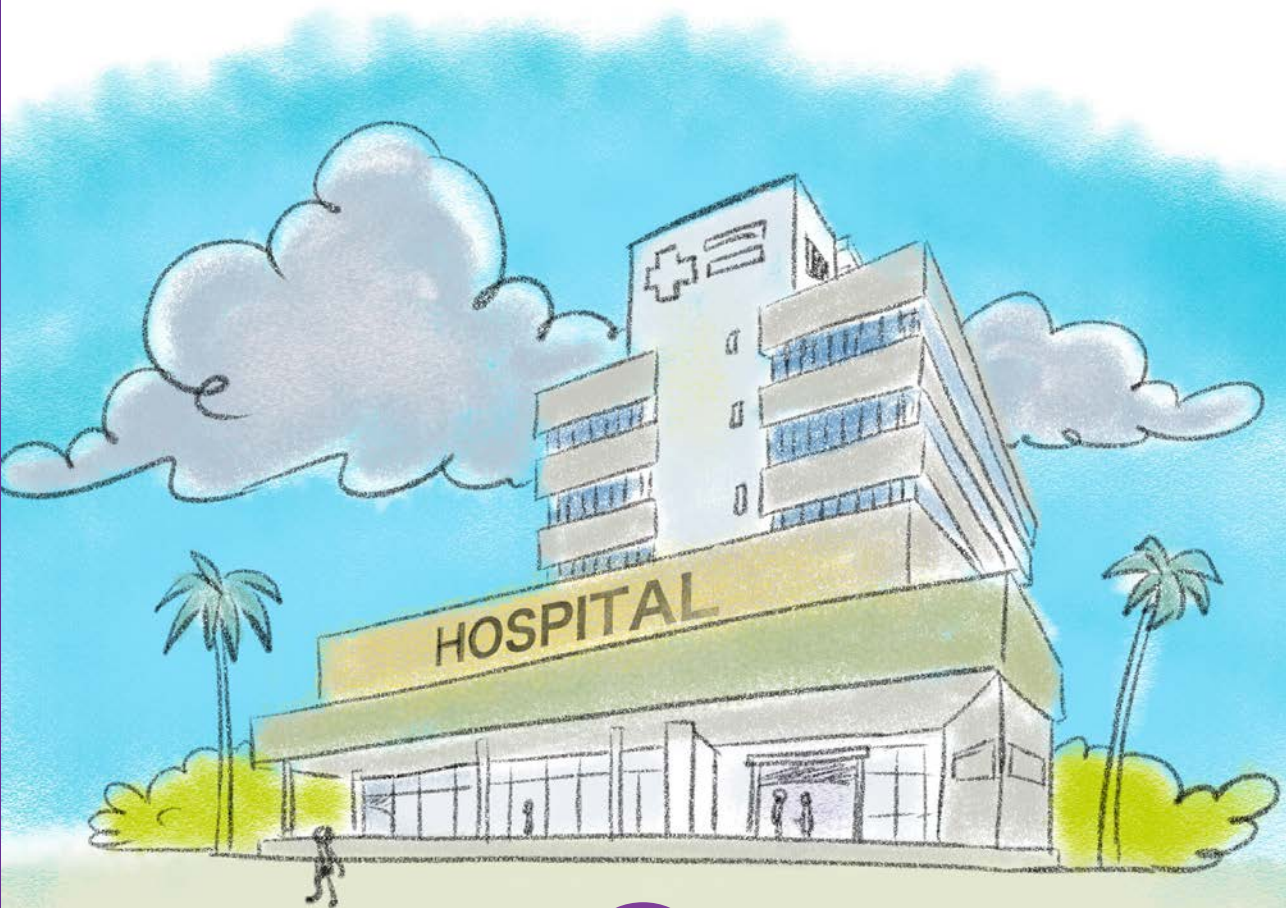




# Capítulo 1. El día que nació yo

Nací a las 11 y media de la mañana  
en el hospital.

En ese día,  
mis ojos comenzaron a ver el mundo.  
Un mundo maravilloso,  
aunque necesitaba verlo  
con unas gafas llenas de colores.



A las 12:00 del mediodía,  
mi mundo se paró  
por 2 frases.

La enfermera dijo:

**Enfermera:** — ¡Tiene **síndrome de Down!**



El **síndrome de Down**  
es una causa  
de discapacidad intelectual  
en las personas.

Mi madre preguntó:

**Mi madre:** — ¿Mi hijo?

Justo después,  
sonó el llanto de sufrimiento  
de mi madre.



En la primera hora de mi vida,  
descubrí que mi entrada en el mundo  
no era una fiesta como todas las demás.

En lugar de eso,  
mi entrada en el mundo  
era como un día gris  
de las películas tristes.

La enfermera dijo:

**Enfermera:** — Señora, no se preocupe.  
Usted ha visto lo precioso que es.

Mi madre contestó:

**Mi madre:** — Sí, pero...  
no es lo que yo quería.  
Además,  
las personas con síndrome de Down  
suelen tener problemas de corazón.

¡Uf!

Si no me dolía el corazón antes,  
ahora te aseguro que sí.

Mi corazón es débil  
ante comentarios como ese.



## Capítulo 2. Mi mundo

Poco a poco,  
aprendí que necesitaba una mochila  
de confianza y amor  
para caminar por mi mundo.

También necesitaba  
un buen equipo de escalada,  
con un casco, una cuerda,  
un **arnés** y unos zapatos adecuados.



Un **arnés**  
es un elemento de seguridad  
que se pone en la cintura  
para escalar  
y no caerse.



Necesitaba todo eso  
para escalar los muros  
que se levantaban en mi vida  
y no me dejaban ir más allá.

Quizás el problema  
no es mi discapacidad,  
pensé.

Quizás el problema  
es que mi equipo de escalada  
para superar todos los muros  
de mi mundo  
no es suficiente.

Los días pasan  
y yo crezco.

Mi mundo me dice que aprenda,  
que sea una persona curiosa.

Pero,  
sin que yo lo espere,  
siempre aparece ese muro maldito.

Un día,  
mi profesora llamó a mi madre  
y le dijo:

**Profesora:** — Señora, su hijo  
no puede aprender.  
Además,  
va a otro ritmo en las clases.



¡Pero bueno!

Yo no sabía que la vida  
también era una carrera.

Todo el mundo corría al mi alrededor:

Mamá corría  
para ir al trabajo.

Papá corría  
para que yo llegase a tiempo  
al cole.

Mi vecina Ani corría  
para limpiar la casa.

Hasta Paco, el panadero,  
corría sin ningún motivo.

Yo no corro.

Todas las carreteras tienen límites de velocidad.

Yo voy a una velocidad tranquila,  
no tengo prisa.

Mi carretera no es fácil de cruzar.

No es llana, ni tiene **asfalto**.

Tiene piedras y montañas.



El **asfalto**

es una sustancia negra que se usa para cubrir el suelo de las carreteras.

Pero, mira,

mi carretera tiene unas vistas muy chulas.

Soy una persona con una sonrisa enorme.

Tengo la nariz chata.

Tengo los ojos pequeños

como las personas que vienen de China.

Me gustan las camisas de **lino**.



El **lino**

es una tela que se saca de la planta del lino. Con esta tela, se hacen tejidos e hilos para hacer la ropa.

También me gusta  
cantar cancioncitas.

Adoro pintar y hacer diseños.

Estoy lleno de colores.



## Capítulo 3. La reforma

Cuando tenía 7 años,  
vi como mi casa  
se convertía en otra nueva.

Me quedé alucinado.



Le pregunté a mi madre:

**Yo:** — Mamá, mamá,  
¿qué ha pasado?

Mi madre contestó:

**Mi madre:** — Hemos hecho reformas  
en la casa.  
Ahora tiene un baño más grande  
y una cocina más bonita.

Me gusta eso de las reformas,  
pensé.

Entonces, tuvimos la siguiente conversación:

**Yo:** — ¿Y no puedo reformarme yo?

**Mi madre:** — ¿A qué te refieres?

**Yo:** — A que no me gusta ser Carlos.

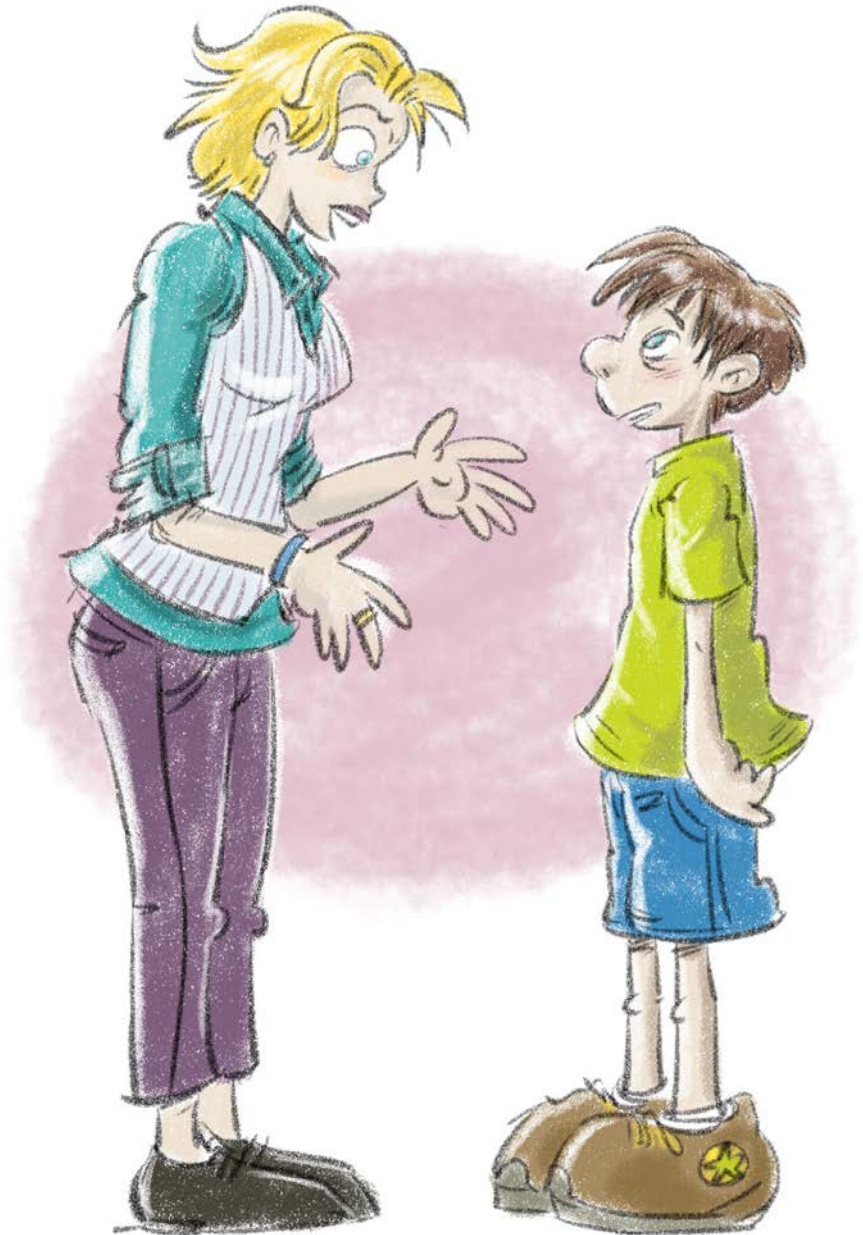
Mi madre no contestó.

Le dije:

**Yo:** — A mí me gusta ser  
como mi amiga Vanesa  
o como mi amiga Sara.

Muy enfadada,  
mi madre contestó:

**Mi madre:** — ¡Pero Carlos!  
¡Eso no puede ser!





## Capítulo 4. Soy yo

Los días pasan despacio.  
No tengo ganas de hacer nada.

No tengo derecho  
a decidir quién soy.

Es triste que el documento de identidad  
no diga quién soy yo.

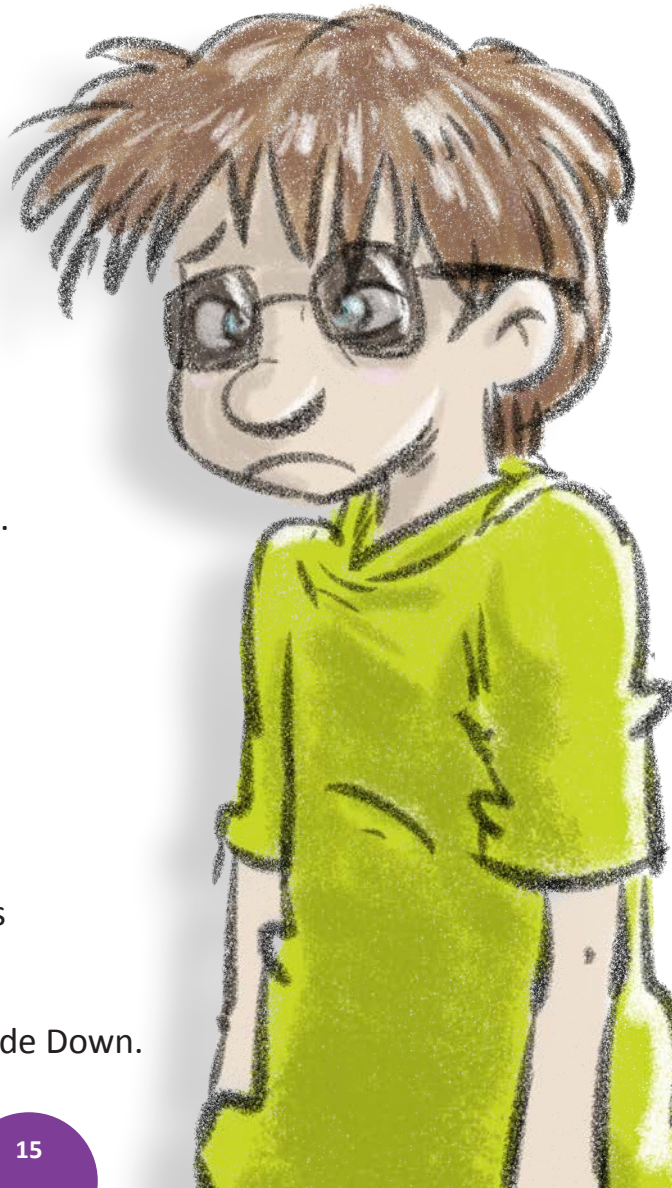
Todo se justifica  
por mi discapacidad.

En los últimos años,  
mi sonrisa no es tan enorme.

Mi amigo Adrián dice  
que me pongo feo cuando sonrío.

Ya no me gusta mi nariz chata.  
Mi amiga Paula dice  
que es muy fea.

Me pongo unas gafas de sol  
para esconder mis ojos pequeños  
porque mi madre me dice  
que se nota que tengo síndrome de Down.



Ya no me pongo camisas de lino.  
Mi abuela me ha dicho  
que los hombres no se ponen camisas así.

Ya no canto cancioncitas.  
El panadero Paco  
me ha dicho que calladito estoy mejor.

Ya no diseño.

Ya no estoy lleno de colores.

Mis ojos ven otro mundo:  
un mundo de depresión,  
de días grises  
y de películas tristes.

Yo no soy yo.

Así que me pongo manos a la obra.

Necesito un nuevo equipo  
para escalar los muros  
que hay en mi mundo.

Estoy dispuesta a conseguirlo.

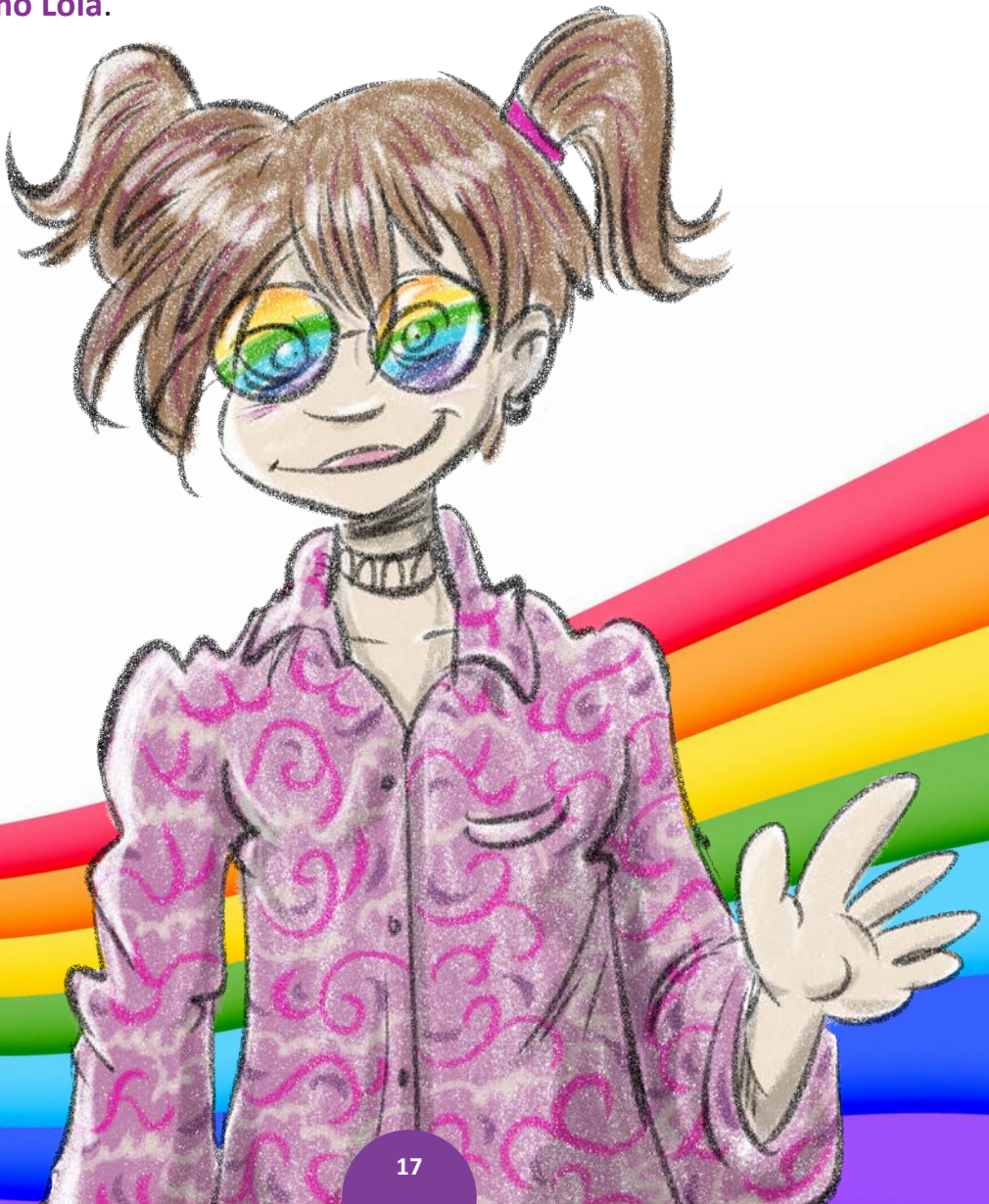
Nadie más me va a callar.

Nadie más me va a decir  
qué o quién soy.

Yo sé quién soy.

Hoy, ya soy fuerte  
para decir mi nombre en alto:

**me llamo Lola.**



Esta es mi historia,  
una historia de una persona valiente  
y fuerte.

Tengo mis limitaciones.  
Pero ellas no me dicen  
quién soy yo.

Yo soy esa **mujer**  
con una sonrisa enorme,  
nariz chata,  
ojos pequeños  
y camisas de lino.

Yo soy esa **mujer**  
que canta cancioncitas  
y que hace grandes diseños.

Aprendí,  
como ya dije al principio de esta historia,  
que necesitaba unas **gafas llenas de colores**  
para ver mi maravilloso mundo.

# Sobre Plena inclusión Canarias

## Plena inclusión Canarias

es la organización que representa en Canarias a las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo y a sus familias.

Desde hace más de 30 años, trabajamos para la **inclusión** de estas personas y sus familias en la sociedad.

El grupo de **Promotoras de Igualdad** de Tenerife de Plena inclusión Canarias está formado por varias personas.

En este grupo, nosotras queremos favorecer la igualdad y la participación de las mujeres en todos los aspectos de la vida: vida personal, trabajo, y familia, entre muchas otras.

### La **inclusión**

es una situación en la que una persona disfruta de los mismos derechos que cualquier ciudadana o ciudadano y participa en la sociedad porque está dentro de ella.

Para ello,  
hacemos proyectos y actividades  
que ayudan a todas las personas  
a tomar conciencia  
de los diferentes sexos y géneros  
y a tener más respeto  
hacia la diversidad.

Cada persona es diferente.  
Por eso,  
hay que respetar la diversidad.

Desde el año 2015,  
hacemos actividades y proyectos  
en el programa

### **Soy mujer con discapacidad intelectual.**

En este programa,  
contamos con el apoyo  
del Ayuntamiento de Santa Cruz de Tenerife.

Gracias a este programa,  
**empoderamos** a mujeres  
y hombres  
con discapacidad intelectual  
o del desarrollo  
y defendemos sus derechos.

#### **Empoderar**

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

El grupo de Promotoras de Igualdad de Tenerife hemos escrito el relato que acabas de leer:

### **Gafas para ver el mundo.**

Después, el servicio Más Fácil de Plena inclusión Canarias ha pasado nuestra historia a **Lectura Fácil**.

Con este cuento, hemos querido mostrar la realidad de Lola, una mujer con discapacidad intelectual.

En él, contamos muchas de las discriminaciones que sufren las personas con discapacidad intelectual o del desarrollo.

#### **La Lectura Fácil**

es un método de escritura que permite acceder a la información gracias a textos sencillos y fáciles de entender y de usar para todas las personas.

**¡Gracias por leer nuestro cuento!**

Grupo de Promotoras de Igualdad de Tenerife

