



NACIONES UNIDAS  
COSTA RICA



---

SOY UNA PERSONA CON DISCAPACIDAD EN COSTA RICA

**ESTA ES MI HISTORIA**

---

© Naciones Unidas Costa Rica 2022

Todos los derechos reservados. Prohibida la reproducción total o parcial de esta publicación sin el consentimiento expreso de ONU Costa Rica.

**Crédito foto de portada:**

Marisella Soto

**Descripción de la foto de portada:**

Yorleny sentada en un parque sonríe mientras abraza a su perro guía.

**Dirección:**

Allegra Baiocchi, Coordinadora Residente de ONU en Costa Rica

**Producción:**

Danilo Mora y Mariana Álvarez, Oficina de Coordinación ONU.  
Gabriela Rodríguez y Evelyn Durán, UNFPA Costa Rica.

**Recopilación de historias:**

Grupo Interagencial de Comunicación ONU

Naciones Unidas

Oficentro La Virgen 2

Pavas, San José

<http://costarica.un.org>

*@nacionesunidascr*

*@onucostarica*

*@UNCOSTARICA*

**Nota:** las opiniones expresadas y las valoraciones realizadas exclusivamente al autor y no comprometen la responsabilidad de las Naciones Unidas.

## TABLA DE CONTENIDO

PRÓLOGO DE NACIONES UNIDAS COSTA RICA .....	4
PRÓLOGO PRESIDENCIA .....	7
CHRISTOPHER NAVARRO CAMPOS.....	10
NAYELI SIBAS FLORES .....	14
DAMARIS SOLANO.....	17
CHRISTIAN RAMÍREZ VALERIO .....	20
LUIS FLORES.....	20
WENDY BARRANTES.....	29
JESS MÁRQUEZ .....	33
MARIANA CAMACHO .....	37
MARCELA RAMÍREZ.....	40
LUIS CARLOS RODRÍGUEZ .....	43
MARIA LAURA CHAN .....	46
YERAMY AUGUSTO.....	49
NICOLE MESÉN SOJO.....	52
DANIEL HURTADO.....	55
KEILYN BELTRÁN .....	57
JOSÉ DANIEL CASTRO.....	58
EDUARDO GÓMEZ.....	61
RAQUEL VILLALOBOS AGÜERO.....	63
KYARA VARGAS .....	67
LUIS GUSTAVO LÓPEZ.....	68
ALEX ROJAS .....	70
YORLENI ARAYA ARTAVIA.....	70

## PRÓLOGO ALLEGRA BAIOCCHI, COORDINADORA RESIDENTE DE NACIONES UNIDAS EN COSTA RICA



**Descripción de la foto:** Allegra hablando por un micrófono con un atrio al frente en el salón de la Escuela Buenaventura Corrales.

Una sociedad inclusiva se sustenta en el reconocimiento mutuo de sus individuos y la valoración positiva de la diversidad humana. Pero esa condición inicial, es insuficiente. Debe ser complementada con una lucha inagotable e inequívoca contra las desigualdades que hacen de los derechos de todas las personas el privilegio de algunas pocas de ellas.

Esa es la ruta que Costa Rica ha suscrito e impulsado desde el Consenso de Montevideo en 2014, la Agenda 2030, y el sistema universal e interamericano de protección de derechos humanos. También esa es la tarea del Sistema de Naciones Unidas en nuestro nuevo marco de

cooperación con el país y la estrategia de inclusión de la discapacidad UNDIS, desde las cuales trabajamos en conjunto con actores sociales e institucionales para acelerar el cumplimiento de estos compromisos, y demostrar que la transición justa hacia el desarrollo es posible si cerramos las brechas y reducimos las barreras que afectan a esta población.

La Convención sobre derechos de las personas con discapacidad es el marco de referencia compartido para alcanzar la igualdad de oportunidades y el disfrute de garantías fundamentales. Dicho instrumento, del cual Costa Rica es parte desde el año 2008, reconoce en su preámbulo a la discapacidad

como un concepto evolutivo basado en los condicionamientos sociales que impiden la participación de las personas con discapacidad en todos los ámbitos de la sociedad. Empero, va más allá y suma frente a esta interacción de las personas con discapacidad y las barreras del entorno, un componente determinante: la actitud que, desde lo individual y colectivo, paraliza o moviliza el cambio social.

Esa intencionalidad afirmativa y dinamizadora de cambio en favor de la accesibilidad, de la autonomía, de la protección social, del cuidado común y de la libertad, debe ser provocada con todos los recursos disponibles en la sociedad.

En esta tarea, Costa Rica está llamada a liderar de desarrollo humano por los derechos de esta población. Esto, no solo porque hablamos de casi una de cada cinco personas adultas del país, sino porque hay personas con discapacidad, familias, comunidades, instituciones, organizaciones y empresas que están liderando esta transformación con un enfoque centrado en la ciudadanía, es decir,

entendiéndoles como principio y fin último del desarrollo.

Este libro busca ser parte de ese proceso. En “Yo soy una persona con discapacidad en Costa Rica y esta es mi historia”, cada persona lectora descubrirá que -al transcribir voces nuevas, al interpretar señas reivindicativas y lenguajes de equidad, y al compartir historias de luchas que nunca debieron darse, pero cuyos triunfos alimentan la esperanza transformadora del ser humano- buscamos abrir la mente, el corazón y renovar la agenda de ese camino inacabado por la dignidad y el bienestar de las personas con discapacidad.

Las personas que dignifican y honran este texto con sus relatos, esperan más que nuestra lectura empática. Cada una de ellas nos invita -desde ángulos distintos de su vivencia de la discapacidad- a la acción consciente y mutuamente articulada, para derribar barreras en el acceso igualitario a oportunidades que les permitan desarrollar su proyecto de vida en plenitud.

Desde el Sistema de Naciones Unidas, les invitamos a ser disruptivamente inconformes frente a la injusticia, pues esa es la antesala de la movilización por la inclusión y los derechos humanos. Allí, al igual que en estas páginas, nos encontraremos

trabajando juntas y juntos por una mejor versión de nuestra historia; una en la que sean las barreras y los obstáculos, los únicos que queden atrás.

## PRÓLOGO MARY MUNIVE, VICEPRESIDENTA DE LA REPÚBLICA



**Descripción de la foto:** Mary con un vestido blanco sentada sonriendo directamente a la cámara.

Costa Rica se caracteriza por ser un país que, históricamente, ha abogado por los derechos humanos y, por eso, no es casual que así se le reconozca a nivel internacional.

Una de las consignas que, como nación, nos identifica es la formación de una sociedad inclusiva, donde haya igualdad de acceso a oportunidades para todas las personas.

Precisamente, uno de los temas que identifican a la sociedad costarricense es la integración de las personas con discapacidad, el respeto a sus derechos humanos y, ante todo, el

compromiso con su desarrollo integral como personas.

Esto se refleja en hechos como la aprobación de la Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad, más conocida como Ley 7.600. Desde su firma en 1996 se convirtió en un instrumento visionario para reducir las brechas y validar los deberes y derechos de estas personas, en igualdad de condiciones a los demás ciudadanos de la República.

De la misma manera, es importante destacar la importancia de la Ley de la Autonomía Personal, que reconoce

que las personas con discapacidad tienen la capacidad y derecho de tomar decisiones para sí mismos. Este instrumento es particularmente relevante porque reconoce que la discapacidad, en sí misma, no es un problema, sino que son las barreras creadas por el entorno las que le impiden a las personas con discapacidades realizarse plenamente, en igualdad de condiciones.

Esto podemos verlo en la historia de doña Wendy Barrantes, quien como activista, ha luchado por la igualdad de condiciones para las personas con discapacidad.

Así lo relata Kiara Vargas y María Laura Chan, dos personas sordas, que buscan mejor acceso a oportunidades de educación y empleo en un mundo diseñado por oyentes.

Ahora bien, no podemos negar que los retos persisten y que exigen seguir en ese proceso de mejora constante. Durante la pandemia, se desnudó la necesidad de impulsar estrategias tecnológicas, que permitan que las personas con discapacidad gocen de mayor inclusión, especialmente en lo que atañe al acceso a la educación,

fuentes de información y mecanismos de participación ciudadana.

Según la Encuesta Nacional sobre Discapacidad (ENADIS 2018), realizada por el Instituto Nacional de Estadísticas y Censos (INEC) y el CONAPDIS, en Costa Rica 670.640 personas mayores de 18 años tienen algún tipo de discapacidad, lo que equivale al 18,2% de la población. De ese porcentaje, menos de la mitad de la población con discapacidad, mayor de edad, forma parte de la fuerza laboral.

Esto nos plantea la necesidad de encaminarnos hacia una cultura donde se rompan las cadenas de los estereotipos y de los paradigmas. Ya lo hemos visto: figuras deportivas importantes han dejado en alto el nombre de Costa Rica en los juegos paralímpicos. Los nombres de Sherman Güity, Henry Raabe o Camila Haase son solo algunos ejemplos de cómo los deseos de superación y de éxito, sin más, pueden proyectar a cualquier persona a desarrollarse y alcanzar sus sueños.

No debemos dejar de lado otro aspecto importante: la inclusión de la mujer. Estudios sobre brecha de género

indican que restan al menos 200 años para alcanzar la igualdad entre hombres y mujeres. Y esto, sin duda, es un dato alarmante, ya que al menos un 65% de las mujeres costarricenses poseen algún tipo de discapacidad. No hace falta insistir mucho en que este puede ser un factor que les limite al acceso a oportunidades: según la encuesta, este grupo social posee más posibilidades de morir en condición de pobreza e, inclusive, pobreza extrema.

Una situación como esta, por cierto, podemos encontrarla en la historia que nos comparte doña Marcela Ramírez. Ella, casualmente, relata sus experiencias de discriminación en varios contextos de su vida.

Las personas con discapacidad representan una proporción muy significativa de la sociedad costarricense. Y no podemos olvidar que nuestro momento, nuestro tiempo, nuestra realidad nos demanda desarrollar estrategias y políticas justas que generen inclusión para todos.

En este libro aparecen historias, relatos, fragmentos del diario de vivir de algunas personas con discapacidad. Y quizás lo más importante es que esas

historias se construyen a partir de experiencias vitales, de testimonios, de carne y hueso. Por eso, justamente, cada una de sus líneas supone una muestra de que las limitaciones asociadas a la condición de discapacidad están en el contexto, no en las personas. O, dicho de otro modo, que todos nosotros estamos llamados a transformar el entorno que provoca dichas limitaciones.

Este libro es una muestra de ese espíritu de multilateralismo y humanismo que ha caracterizado la gestión de la Organización de Naciones Unidas. Algunos pensadores estiman que transitamos por una época oscura y que ese ímpetu de colaboración que animó al mundo, en definitiva, amenaza con colapsar. Puede ser que sean momentos oscuros. Pero creo que mientras exista alguien con voluntad de cambio, mientras exista alguien con vocación de humanidad, siempre existirá una luz. Ya lo dijo Virgilio en la Eneida: ***Fuerza y valor, querido padre, deja que cargue contigo; Curvaré yo los hombros; no será un peso, para mí, este esfuerzo. Pase lo que pase, uno solo y común será el riesgo; Una sola para ambos la salvación.***

## MI HISTORIA ES UN EJEMPLO DE LAS DIFICULTADES QUE ENFRENTAMOS PARA HACER VALER NUESTRA EDUCACIÓN

Christopher Navarro Campos



**Descripción de la foto:** Christopher sentado en su silla de ruedas jugando rugby adaptado.

Me llamo Christopher Navarro Campos. Nací con una malformación congénita llamada mielomeningocele (MMC), el grado más alto de la llamada “espina bífida”, y otras complicaciones de salud. Los médicos le advirtieron a mi mamá que viviría a lo sumo 24 horas. Hoy, tengo 22 años y me movilizó en silla de ruedas, pues carezco de sensibilidad de la cintura hacia abajo. Ya me gradué de la secundaria, continúo estudiando y me he convertido en deportista y en un activista por los derechos de las personas con discapacidad.

En 2011, cuando tenía 11 años, en Costa Rica había poco menos de 50 mil niños, niñas y adolescentes con discapacidad.

Mi madre, Rosa Campos, es una de las fundadoras de la Asociación Desampa Inclusivo, una organización dedicada a promover los derechos de las personas con discapacidad en el cantón de Desamparados. La organización es relativamente reciente, pero la lucha de mi mamá por hacer valer mis derechos ha sido constante.

Por ejemplo, cuando fue a matricularme en la escuela de la

localidad le rechazaron la solicitud porque ella hizo constar mi condición de persona con discapacidad, de modo que al día siguiente volvió a presentar la solicitud, omitiendo ese dato. Mandaron la solicitud como si yo fuera un estudiante común y corriente. Por eso, el susto de los profesores cuando me vieron llegar... No me querían dejar hacer el primer año de escuela y me querían meter a un aula integrada. Mi mamá se opuso rotundamente.

En aquellos años, Costa Rica cambiaba el sistema de atención educativa a los niños, niñas y jóvenes con discapacidad, abandonando las llamadas “aulas integradas” y propugnando la plena integración de las personas con discapacidades en las aulas convencionales. Así que dos amigos y yo fuimos los primeros niños con discapacidad en ser admitidos en la escuela de la localidad.

La infraestructura era inadecuada y los profesores no tenían experiencia en tratar con personas con discapacidad. Nunca recibí burlas. Pero es prácticamente lo mismo llegar a una escuela que es cero accesible, donde hay gradas por aquí, gradas por allá. Los profesores no lo saben tratar a

uno... Creen que uno, por estar en una silla de ruedas, es nadie. Ese es el primer impedimento: el primer prejuicio que tienen de nosotros. Conozco a muchos en condiciones parecidas a las mías que no tienen estudios, porque les da miedo, por ese temor de qué pasará...

Al inicio de mi vida, como niño con una discapacidad severa, tuve que asistir desde pequeño a un centro especializado, donde recibí diversas terapias de rehabilitación. Posteriormente, mi mamá me inscribió en el jardín infantil de la comunidad. Ahí tuve la suerte de topar con una maestra sensible y talentosa, mi profe Maritza y también con un grupo de niños y niñas que me acogieron como a uno más. Ahí comenzó mi vida. Ahí aprendí que yo podía tirarme de la silla al piso y ensuciarme con ellos. Aprendí a subirme a un tobogán por las escaleras, cosa que yo creía que no podía hacer... Esas amistades aún las conservo.

Al principio, los profesores y la gente tienen miedo de todo. Con el tiempo, cuando lo van conociendo a uno, van descubriendo nuestras capacidades. Esta es una cosa de aprender todos los

días. Y es de los dos lados, porque para uno está el miedo de si lo rechazarán, de cómo lo tratarán y del lado de la gente es cómo tratamos a nosotros, porque si te ven en una silla de ruedas, creen que, si te ayudan, te van a golpear. Esos son los tabús que tiene la sociedad sobre las personas con discapacidad.

Tras concluir los dos años de materno, ingresé a la escuela gracias al empeño de mami y de la mamá de otro niño con discapacidad de la comunidad. Ahí comenzamos otra etapa, otra vez había que adaptar los profesores a nosotros, porque eran profesores diferentes, y el mismo miedo... El primer año que entramos la escuela no estaba adaptada: gradas por aquí, gradas por allá. Pero los profesores siempre tuvieron esa iniciativa de querer apoyarnos, de querer enseñarnos.

Fui primer promedio a nivel escolar durante varios años. Me gradué con honores. Dicen que la escuela es actualmente la más adaptada a nivel de Desamparados gracias a ese trayecto que hicimos otros compañeros y yo. En la escuela pertenezco a grupos de baile y fui ganador de la feria científica, tanto de la escuela como de la

regional.... También fui portero del equipo de fútbol de la escuela, del equipo convencional, no de personas con discapacidades. Siempre he pertenecido a esos grupos.

Mis amigos de preescolar siempre me apoyaron. Si no podía bajar una escalera hacían cualquier cosa para hacer que pudiera bajar esa escalera; si los profesores decían 'Christopher no puede', ellos decían que sí puede.

Lo primero que viví fuera de la escuela es que nos íbamos para el Parque de la Paz, nos íbamos al Parque de Diversiones, todos juntos... Y era yo para un lado con ellos, para otro lado con ellos, a la piscina, con ellos.

Dejar la escuela y a mis profesores, no fue fácil. Empezar la secundaria en otra institución implicaba no solo separarme de sus amigos, sino también volver a educar a los profesores y a los compañeros. Para empeorar las cosas, las instalaciones del Liceo Monseñor Rubén Odio, donde me matricularon inicialmente, carecían de las mínimas condiciones de accesibilidad. Ese año sufrí varias caídas y dos sillas de ruedas terminaron en añicos. La actitud de muchos de sus profesores tampoco

fue la mejor. De modo que solo estuve ahí un año.

En octavo año me inscribí en el Colegio Técnico Profesional Máximo Quesada, en Patarrá, situado bastante más lejos de mi casa, pero con infraestructura totalmente accesible. En noveno año teníamos que escoger las especialidades, y ahí escogí la electrónica. A futuro, sueño con estudiar microbiología, y ¿por qué no?, con formar una familia.

Como activista en derechos humanos he ofrecido charlas en diversas instituciones y he repartido volantes. También, he ido con otros compañeros a grandes centros comerciales donde dejan sillas de ruedas en los estacionamientos reservados a personas con discapacidad, como una forma de hacer conciencia. Es cuestión de cambiar de pensamiento. No por usar una silla de ruedas soy la única persona que necesita una rampa, porque las personas adultas mayores también.

También, he sido uno de los impulsores del primer equipo centroamericano de rugby inclusivo, el cual nació bajo el impulso de la Asociación Desampa Inclusivo.

He participado en diferentes actividades y talleres organizados por UNICEF para levantar la voz de las personas adolescentes y sensibilizar a otras personas sobre los derechos de la niñez y de las personas con discapacidad. Para muchos es muy difícil. Muchos no lo logran, porque todo está inadecuado. Ese es uno de los primeros peros, el tener que subir gradas, el temor de caerse, el qué dirán. Son muchos tabúes que no deberían pasar. Porque en el mundo, por generaciones, nada ha sido adaptado a las personas con discapacidad y este cambio es un poco difícil. Nosotros pensamos que nos deberían de tratar como a cualquier otra persona. No por estar en una silla de ruedas o tener otra condición somos diferentes. Falta mucho, sí, pero poco a poco se va cambiando.

Mi historia es un ejemplo de las dificultades que enfrentan los niños y los jóvenes con discapacidad resueltos a hacer valer su derecho a educarse. Pues niñas, niños y adolescentes y jóvenes como yo, al tiempo que se educan, nos vemos obligados a educar a los demás, rompiendo prejuicios y estereotipos.

## SOY MUY ESFORZADA, CON DESEOS DE SUPERACIÓN

Nayeli Sibas Flores



**Descripción de la foto:** Nayeli con una blusa roja y un pañuelo azul en su cabeza, con el fondo de la comunidad de Térraba, viendo a la cámara directamente.

Soy Nayeli tengo 30 años, soy indígena de Térraba. Soy una persona con síndrome de down, con mucho esfuerzo ya tengo secundaria completa. Agradezco mucho el apoyo que me han dado, tengo una familia unida, se han vuelto muy sensibles con mi condición. Soy muy esforzada, con deseos de superación. Mi mamá dice: “hemos caminado caminos que cualquier persona pensaría como imposibles”.

Vivo en Territorio indígena Térraba. Mi mamá es Adriana Flores y mi papá es

Pablo Sibas. No vivo con mi papá, pero en ocasiones comparto con él. Mi mamá siempre me ha apoyado y creído en mí. Ese apoyo de mi familia me ha permitido interactuar con la gente que me quiere y me aprecia.

En la comunidad donde vivo la gente me conoce desde niña. Las madres de otros niños con discapacidad han visto el esfuerzo de mi familia. Desde que nací, mi mamá me cuenta que me llevó a natación y otras formas de estimulación en Pérez Zeledón, que me ayudaron mucho. Esto influyó en tener

más confianza y alegría. Mi mamá dice que somos seres humanos también y no nos deben esconder o avergonzarse de nosotros. En el Colegio Técnico Profesional de Buenos Aires tuve mucho apoyo de los profesores, que buscaron cómo ayudarme.

Dificultades han sido muchas. Fue muy difícil concluir los estudios porque tuve que ir a una zona alejada, la secundaria la hice a 14 kilómetros de distancia de mi casa. Esto porque el director del colegio más cercano dijo que no tenían capacidad para entenderme, lo único que tenían eran rampas, pero eso no era lo que yo necesitaba. Mi mamá dice que no vimos apoyo de nadie.

Me gradué en el 2017 del colegio, desde entonces no he podido estudiar más. Cuando terminé el colegio no tuve más apoyo económico y hay limitaciones para ingresar a otros cursos, porque no manejo bien el lenguaje y mi mamá siempre tiene que andar conmigo como intérprete. Intentamos en la UNED, pero no hubo apoyo, luego vino la pandemia. Estos años he estado en casa con mi mamá, que me enseña a no estar decaída, me involucra en actividades, como nadar en pozas naturales.

Quiero tener vivienda propia, una computadora. También, sacar algunos cursos, me gusta hacer artesanía y me gustaría tener un espacio propio para un taller, donde pueda trabajar desde mi casa. Un espacio donde también puedan venir otros compañeros a visitarme.

Mi mamá piensa que la comunidad debe encontrar formas para que personas como nosotros nos podamos desarrollar, sí se puede con apoyo. El estudio “sí se puede”. Todo está en ir luchando contra muchas personas que dicen no podemos, Me gustaría realizarme, tener novio, casarme. No son imposibles las cosas.

Cada día es un reto. Desde que nací fui discriminada, desde que el pediatra les dijo a mis papás que habían tenido una niña vegetal. Caminé a los 7 años y a los 8 años entré a la escuela. No fui aceptada al inicio en la escuela, ni en el colegio, pero al final sí se pudo. Con capacitaciones, con participación, superé muchas cosas y pude entender más.

Quiero que me vean como una persona esforzada, valiente, participativa y muy trabajadora.

*Esta historia fue escrita con el apoyo de la mamá de Nayeli, Adriana Flores, quién es la Coordinadora de la Comisión de Personas con Discapacidad del Territorio de Térraba.*

# HAY QUE LUCHAR, DE TODAS LAS MANERAS, CONTRA EL ODIO Y LA DISCRIMINACIÓN

Damaris Solano



**Descripción de la foto:** Damaris sonríe en su silla de ruedas. De fondo se aprecia una piscina. La foto se tomó en una actividad de trabajo.

Yo soy Damaris Solano Murillo. Soy mujer usuaria de silla de ruedas y activista en derechos humanos de personas con discapacidad, principalmente de mujeres con discapacidad. No es lo mismo en esta sociedad ser una mujer con discapacidad y ser un hombre con discapacidad, bueno por la interseccionalidad de discriminación.

Soy docente universitaria en la UPAZ, en la maestría sobre Derecho Internacional de los Derechos Humanos, en la Universidad de Costa

Rica en los Estudios Interdisciplinarios sobre Discapacidad y consultora.

He sido activista toda la vida. Yo inicié con el activismo desde los catorce años. Mi influencia ha sido mi familia de líderes comunales. Soy de las que donde pone la llanta no nace zacate. Soy de Guanacaste a mucha honra. Mis bisabuelos eran líderes. Uno de mis bisabuelos era indígena y era un líder en la comunidad indígena del Palenque Margarita. Mi abuelo era en el pueblo la única persona que tenía autorización para tener una biblia y para leerla en aquellos años.

El liderazgo viene mucho del lado materno, de los Murillo. De mi papá viene ser rompe aguas. Era un una familia de campesinos que trabajaban la tierra. Mi papá era bueno para los negocios. Con mamá y unos gringos del Cuerpo de Paz y empezaron a hablar de cooperativismo. Por eso, nos venimos para San José y en Desamparados crearon una cooperativa para que la gente pudiera ahorrar, poder comprar las rejas y las becas.

A los nueve meses me dio polio. Mi mamá, siendo una campesina, me dice, por ejemplo, “¿cómo que usted no puede caminar? No, no puedo no existe, vamos a intentarlo”. Y yo crecí creyendo que “no puedo no existe”. Entonces, entendí que sí puedo. Mamá me engañaste, pero eso me ayudó muchísimo. Entonces es ella es una de los pilares que me marcó.

Yo soy una persona distinta antes de las adecuaciones curriculares. El que no me hayan puesto etiquetas me ayudó muchísimo. Por ejemplo, la maestra nunca me dijo: “usted quédese en una sillita o usted no va a poder”, sino que yo cogía una pala y un pico como todas.

La profesora de educación física me dejaba al sol, pero no me dejaba jugar. No adecuaba nada para mí, era como bien aburrido y me ponía la nota mínima. Me ponía a dar charlas en el rato en que las compañeras querían ir a jugar al voleibol, yo tenía que darles una charla sobre las técnicas de voleibol y me ponía la nota mínima. Porque sí.

Sigo enfrentando dificultades que tienen que ver con el que impone barreras. Es más, por eso es que estoy en situación de discapacidad por las barreras del entorno.

Desde ser mamá. Cuando quede embarazada, el mismo doctor me dice “¿quién me le hizo esto?”. No sos objeto de deseo. En esa puerta del hospital entran las mujeres caminando. Usted no puede entrar. No pasa por la puerta. Mi hijo estaba en la incubadora y entonces no me llevaban a ver al bebé y él sin verme y sin oírme.

Al ser trabajadora llegué a una escuela y era en el segundo piso. Entonces, yo usaba muletas, pero era muy difícil de estar subiendo y bajando. Siendo así, le digo a la directora que necesito que me bajen a otra aula y a la compañera

a la que mandan para arriba se enojó conmigo. Yo lo lamenté mucho. Ahora la verdad es que lo disfruto mucho, pero en aquel tiempo era como: ¡ay qué pena!

Mis anhelos y esperanzas son dejar a mis nietos un mundo mejor y más inclusivo que el que yo entré. Creo que en algunos temas lo estamos logrando. En otros me preocupa parece que estamos en retroceso. Es más, yo digo que yo quiero que la muerte me encuentre haciendo lo que me apasiona. Me imagino a los estudiantes con esa influencia y es lo que me motiva a seguir.

Hay que luchar de todas maneras contra el odio y la discriminación. Uno debe de empezar a exigir porque se gana más. “Con miel se atraen más moscas que con vinagre”, dice alguien. Hemos tenido que golpear mesas. Creo que es importante el conocimiento y el informarse. De

volver a saber nuestros derechos y cómo ejercerlos. Ese empoderamiento es tan urgente.

Yo creo que he vivido mucha discriminación. Vamos a ver, yo tengo que tener algo claro que yo hablo desde el privilegio. He tenido muchas oportunidades de estudios y de becas. Sin embargo, en este momento estoy experimentando una situación complicada que podría ser incluso un cáncer de útero porque por muchísimos años no pude acceder a un examen de Papanicolau porque no había una camilla accesible. Este tipo de cosas son discriminación.

Yo no he pensado en si estoy haciendo cosas para ser recordada la verdad. Mis hijos me recordarán de una manera y mis nietos de otra. Yo nada más quisiera hacer lo que me toca hacer en este entramado que nos corresponde y haber logrado un poquito.

## MI PASIÓN COMO FILÓLOGO ME HA LLEVADO A EXPLORAR LAS POSIBILIDADES DE LO QUE CONSTITUYE LA EXPRESIÓN EN LESCO

Christian Ramírez Valerio



**Descripción de la foto:** Christian con lentes negros y camisa morada sonríe a la cámara, con un fondo morado.

Me llamo Christian Ramírez Valerio, nacido en la ciudad de San José un domingo 30 de abril de 1978. Me identifico culturalmente como persona sorda usuaria de la Lengua de Señas Costarricense – LESCO en cuanto lengua primaria de expresión personal de ideas, al igual que me identifico con el español como una lengua complementaria de ideas. En tal sentido, soy bilingüe de un tipo particular, porque, por un lado, seño en LESCO como mi lengua preferida (nativa) en las conversaciones cotidianas con personas sordas, y, por el otro, escribo y leo constantemente

en todo momento, como una especie de sustrato cognitivo con base en el cual arranco, organizo, desarrollo y comparto las ideas en LESCO, que también tiene su propio sustrato originario y de un poder insospechado de inspiración artística.

También seño en American Sign Language y en Señas Internacionales, y leo y escribo con relativa facilidad el inglés. Igualmente he aprendido a leer el latín, el griego, el sánscrito y el hebreo bíblico. Llama la atención que me he abocado al estudio de lenguas en su expresión enteramente escrita,

como lenguas muertas y su vigencia en la literatura universal. De esta manera he completado mis estudios universitarios de Bachillerato en Filología Clásica, luego al interesarme en el estudio de las lenguas de señas, he concluido con summa laureate la Maestría Académica en Lingüística, ambas carreras en la Universidad de Costa Rica.

Mi pasión como filólogo y lingüista, aunada a mi propia vivencia de ser persona sorda usuaria de LESCO, me ha llevado a explorar las profundidades y las posibilidades de lo que constituye la expresión en LESCO, como las diversas lenguas de señas, al igual que las lenguas habladas. Como científico tengo un profundo sentido de responsabilidad por la exactitud y la precisión de lo que significa el acervo cultural que es la LESCO. Entre varias ramas de la ciencia que es la lingüística, he apreciado cómo para la LESCO la fonología, la morfología, la sintaxis, la semántica, la pragmática, la sociolingüística, la lingüística cultural, la psicolingüística, el análisis del discurso, como sus aplicaciones (teoría de adquisición de primeras y segundas lenguas, planificación lingüística, lingüística educativa,

lingüística forense), forman un vasto e inexplorado campo de estudio que es la LESCO.

¿Cómo he llegado a ser lo que soy ahora? Mis padres y mi hermana, todos oyentes, contribuyeron decisivamente a que mi desarrollo social e intelectual se completara, especialmente a través de la aceptación incondicional de cómo soy, del afecto siempre mostrado hacia mi persona, con todas mis virtudes y defectos, y de la constante motivación a superar. Por ejemplo, nunca me sentí a gusto usar los audifonos, y ellos siempre lo respetaron, ni siquiera insistieron en que los usara. Los audifonos únicamente los usé como una especie de juego. Más bien creamos y usamos diversas señas caseras, con muchos gestos y el alfabeto manual, que también las usaron mis primos, y las complementaban mucho mejor cuando oralizábamos (usualmente a medias), porque no siempre los entendía claramente, pero igual disfrutábamos de los diversos juegos en los que me sentía parte. Así sucedía de manera parecida en la escuela regular con un grupo especial de compañeros durante los seis años en que estuve en esta escuela en San Rafael de Heredia, con

mi madre como maestra. Fueron verdaderamente seis maravillosos años.

Así pasó en gran parte mi infancia en la escuela. Al entrar en el colegio, hubo un cambio radical por una sencilla razón. Primero contextualizo lo que me sucedió: antes mi padre, al estar trabajando en el Ministerio de Educación Pública, averiguó sobre el Colegio México, ubicado en Barrio Aranjuez, San José, que apoyaba la educación de las personas sordas. Era el año (1992) en que se abría un aula especial para estudiantes sordos, justo mi momento de entrar al colegio. Mi padre sugirió probarlo, en tanto mi madre insistía en seguir con el mismo grupo de compañeros en el colegio cercano a mi casa, ya que para llegar al Colegio México había que tomar tres buses. El primer día que fui, acompañado de mi padre, al solo ver cómo otras personas sordas jóvenes se comunicaban en LESCO como si fuera lo más normal del mundo, me sentí profundamente vinculado con ellas. Había vuelto a sentir este vínculo que había tenido en el kindergarten cuando me comunicaba en señas con otras personas sordas. Informé a mis padres de lo decidido que estaba: ir al

Colegio México, pese a que había que tomar tres buses de ida y tres de vuelta.

Ahora bien, estando en el Colegio México, con un grupo de estudiantes sordos, volví a familiarizarme de manera ágil con la LESCO y me comuniqué con ellos con tanta facilidad, diversión y superando toda suerte de retos que en la escuela ni siquiera me fueron ofrecidos. Más aún, al saber que mi profesor también era una persona sorda y señalaba en LESCO, me identifiqué como él. Incluso mi español se desarrolló rápidamente, al haber constante retroalimentación en LESCO con el profesor al analizar las expresiones escritas en los cuadernos o en la pizarra. El programa de bachillerato a distancia, lo concluí en apenas tres años, cuando normalmente son cinco años. Más aún, a la edad de dieciséis años empecé a impartir clases de diversas materias (español, matemática, ciencias, estudios sociales) a personas sordas adultas.

Desde entonces he ido superando diversos obstáculos. Aprobé con creces los exámenes de admisión de las diferentes universidades públicas del país, sin apoyo alguno, por haber dominado con suficiencia la

lectoescritura del español. Ya cursando estudios universitarios, con grandes aprietos y demasiado esfuerzo, tuve que arreglármelas al principio, pues no contaba con intérprete de LESCO.

Habiendo obtenido en el año 2000 una beca subsidiada por la Gallaudet University, en Washington D.C., la única universidad en el mundo diseñada para las personas sordas, se me abrió todo un mundo de posibilidades para avanzar en esta área. Llevé cursos de lingüística, razón por la que cambié mi carrera de ingeniería química por las de filología clásica y, posteriormente, lingüística.

Finalmente, al laborar como docente de cursos universitarios, como los de lingüística y cultura sorda, fue necesario empezar a contar con mi intérprete designada (quien ha sido mi esposa desde hace veinte años).

Uno de los obstáculos más difíciles de superar en Costa Rica son las barreras actitudinales por parte de las altas autoridades, principalmente con respecto al reconocimiento y promoción de la LESCO. Existe una fuerte oposición de parte de las autoridades educativas, especialmente

las que provienen de la educación especial, donde tristemente más he sufrido exclusión y discriminación.

Comprendo entonces que es difícil luchar contra la discriminación y la envidia, ante todo de aquellos que dicen apoyarnos, pero no nos dejan avanzar, contra la violación de nuestros derechos lingüísticos y derechos humanos de libre expresión y de acceso a la información y comunicación de manera igualitaria y equitativa. Así soy consciente de que, para apoyar a mis pares personas sordas usuarias de la LESCO de una manera verdaderamente efectiva, se requiere seguir luchando e incidiendo contra la perspectiva médico-rehabilitadora y de educación especial, y motivar para abrir carreras universitarias de enseñanza.

Me gustaría ser recordado como una persona en quien se pudo confiar, leal y honesta a sus principios, quien se esforzó no solo por conseguir sus sueños, sino también que luchó fuertemente para trabajar en equipo, en comunidad, por los sueños de sus pares, personas sordas usuarias de las lenguas de señas, quienes deberán esforzándose sí, pero permitiéndoseles

hacerlo en igualdad y equidad de oportunidades con las demás personas.

# LA DANZA ES UN ARTE QUE NO DISTINGUE POR DISCAPACIDADES

Luis Flores



**Descripción de la foto:** Luis apoya sus brazos sobre su silla de ruedas. De fondo se aprecia una montaña y una ciudad

Mi nombre es Luis Flores, más conocido como Lucho. Esto en tributo a un excompañero de trabajo que siempre me apoyó, fue quien me bautizó de esa forma. Ahora que no se encuentra con nosotros, pues que mejor manera de recordarlo que dejarme de por vida el seudónimo.

Soy orgullosamente de los barrios del sur, exactamente del centro de Desamparados, el segundo cantón más grande de Costa Rica. Vengo de una familia numerosa. Somos cinco tíos y una tía, mi madre dio a luz a tres

mujeres y dos hombres y también cuento con seis sobrinos.

Uno de mis tatuajes es de una tortuga, dado que este animal siempre regresa y recuerda dónde nació. De igual forma me hace recordar de dónde vengo, además de que no importa el rumbo que tome, siempre regresaré a los orígenes de mi crianza.

Tengo 38 años, mi condición de discapacidad se llama Artrogriposis Múltiple Congénita. Soy usuario de silla de ruedas y de muletas. Me caracterizo por ser una persona muy

sociable, increíblemente persistente, amante de los tatuajes maorí, fiel aficionado al fútbol, ante todo guardo en un baúl con candado a la familia, mi pareja y las personas cercanas en quienes confió y por quienes daría la vida. Aunque por mi aspecto físico no lo parezco, soy bailarín de danza contemporánea accesible/inclusiva. El romper estereotipos y paradigmas ha sido algo que he venido trabajando con esfuerzo, orgullo y cariño en los últimos 10 años.

Muchas experiencias han marcado mi vida. Desde niño el poder interactuar con los amigos del barrio, que, desde tempranas edades, nunca vieron mi discapacidad, sino que vieron a la persona. Entendimos que todos nos desplazábamos de una forma diversa, ellos caminando y yo por medio de una patineta. Eso para mí fue muy enriquecedor, sin embargo, en mis épocas de escuela, fue donde viví la discriminación, la sobre protección y la exclusión.

Desde un punto médico, el que los doctores no conocieran a profundidad sobre la artrogriposis, me llevó a someterme a más de cinco operaciones en mis piernas, en el

intento por llegar al punto de descubrir el por qué yo no caminaba. Las terapias, que parecían más bien torturas, es algo que hoy en día aún recuerdo. Sin embargo, todo esto me llevó a forjar mi identidad.

El sufrir en mi adolescencia las discriminaciones, estar por más de tres años desempleado. Los momentos difíciles son parte de lo que me llevó a saber que yo, como persona con una discapacidad, también podía ser una persona autónoma. Mi primer salario, la compra de mi vehículo, fueron, por ejemplo, parte de esos momentos claves para alcanzar esa independencia. Por lo tanto, me considero sumamente creyente que, si se brinda los accesos y las herramientas a la población en situación de discapacidad, podemos también llegar a alcanzar esa autonomía.

La danza ha sido una de las actividades de mi vida que más me ha marcado para bien. Yo, el usuario de silla de ruedas, que le huía a todo lo relacionado con el movimiento. Ahora, a través de la danza, he logrado oportunidades que jamás me hubiera llegado imaginar. Desde conocer otras

culturas, hasta bailar en ciudades como Buenos Aires, São Paulo y Barcelona.

Ahora soy testimonio de que la danza es un arte que no distingue por discapacidades, nacionalidades y etnias, etc. La danza debe compartirse y mostrarse en cada rincón, ya que no sabemos en qué momento del público surja la próxima estrella en la danza inclusiva.

Son muchas las dificultades que, como persona con una situación de discapacidad física, he tenido que enfrentar. Desde los estereotipos sobre cómo es ser un “hombre” dentro de una sociedad que te vende ideas de arquetipos masculinos: el rey, el amante y el guerrero. Recuerdo que llegaba en un momento, en que sufrí de baja autoestima por no poder vivir mi sexualidad y hasta de autocuestionarme cosas. La imposición de una sociedad en donde te venden la idea que el gran hombre triunfador es la persona que posee un buen carro, una casa y títulos.

Con el pasar de los años, pude entender que ante todo somos personas, que esos prejuicios deben

ser derribados y se debe promover más que lo material. Si bien es cierto estudiar y capacitarse es importante, los títulos no te hacen ser mejores o peores personas. Si no que tus acciones son las que hablan por ti mismo.

Mis anhelos y esperanzas vienen acompañados de todo este trabajo activista. Anhele un mundo donde a las personas no les cueste tanto como a mí me ha costado. Mi visión es colaborar para tener una sociedad cada vez más equitativa, que haya más accesos, oportunidades, respeto e igualdad. Nuestra población con discapacidad tiene mucho que aportar para un mejor país.

Recuerdo como en mis inicios, pensaba de una forma muy localista, que de nuestro cantón no íbamos a salir, y hoy en día, hemos tenido la invaluable oportunidad de realizar diversas cooperaciones internacionales, compartir conocimientos y llegar hasta ser embajadores de la inclusión fuera de nuestras fronteras. De ahí que aspiro a continuar incentivando, para que más personas nos unamos a participar, con

el objetivo de lograr una Costa Rica cada vez más inclusiva y accesible.

He experimentado la discriminación en diferentes áreas, tanto personales como laborales, en el activismo, en el turismo y en la educación. Son muchos los momentos donde he experimentado en carne propia lo difícil que es la barrera actitudinal. Desafortunadamente, nos encontramos en una sociedad donde es más relevante lo que nos hace diversos y se inculca el odio o el rechazo. Sin embargo, tenemos que velar y procurar un futuro donde que nuestro objetivo sea educar. La educación es un tema fundamental para poder lograr cada vez

más una inclusión real, por eso mi lema es “construyamos más rampas actitudinales, que todo lo demás vendrá por añadidura”.

Quiero ser recordado como una persona que aportó para lograr una inclusión real. Alguien que hizo historia en pro de tener una sociedad donde se hable cada vez más sobre discapacidad, que llegemos a naturalizar y entender que la discapacidad no la tengo yo. La discapacidad está en el entorno que me va poniendo barreras. Quiero ser parte de un movimiento donde se logre eliminar la palabra “discapacidad” y que solo quede la palabra persona.

## DISFRUTO PODER HACER ACTIVISMO EN PRO DE LOS DERECHOS HUMANOS

Wendy Barrantes



**Descripción de la foto:** Wendy sentada en su silla de ruedas hablando con micrófono, sonríe mientras mira hacia al lado izquierdo

Soy Wendy Barrantes. Una mujer resiliente, abogada y en situación de discapacidad, a la que le gustan los gatos y le encantan los chocolates. Disfruto poder hacer activismo en pro de los derechos humanos, sobre todo de la población en situación de discapacidad. A mucha honra vengo de un pueblo pequeño, pero solidario. Soy de Hojancha Guanacaste, pero nací en Nicoya.

Vengo de una familia compuesta por mi papá y mi mamá y tres hermanos varones y tres mujeres (conmigo). Soy

la mayor de mis hermanos. Mi mamá es una mujer fuerte que desde pequeña me enseñó el valor de ser humilde y trabajadora. Ella es la mejor costurera que conozco y mi papá siempre sonriente y solidario con los demás. A él le encanta sembrar la tierra y también se ha dedicado a las ventas.

Sin duda alguna mis mayores anécdotas las tengo desde que soy activista por los derechos de las personas en situación de discapacidad. Desde ya más de catorce años y desde

que cofundé el Centro de Vida Independiente Morpho.

He sido una copiona en mi país en la implementación de la filosofía de Vida Independiente para las personas en situación de discapacidad. Acá he acumulado un sin número de aventuras. Una de las acciones de incidencia política que más me marcó fue la de haber hecho el TRY, el cual fue un recorrido de más de 283 kilómetros por la costanera de nuestro país hasta el congreso, saliendo del parque central de Pérez Zeledón, un 23 de abril en silla de ruedas manual.

Fueron 13 días en los cuales tres personas en situación de discapacidad física (fui la única mujer) y nueve asistentes entre hombres y mujeres en los que llevamos lluvia, sol, comimos mosquitos y pudimos dar charlas sobre el tema de autonomía personal en los pueblos donde pasamos.

Hicimos la incidencia debida ante los medios y los mismos diputados y diputadas. Tanto así, que el día que llegamos a la Asamblea Legislativa, un 5 mayo. Cuatro días después, un 9 de mayo, se aprobaba en primer debate la “Ley para Promoción de la Autonomía

Personal de las Personas con Discapacidad”, que además derogó la curatela.

He aprendido mucho de todas las personas que he conocido en mi vida como activista. Por ejemplo, a ser decidida y a luchar porque se nos reconozcan nuestros derechos y libertades. Me llena de mucha satisfacción cada vez que veo a una (y ahora muchas) personas en situación de discapacidad con su asistente, disfrutando de un paseo o como apoyo en sus actividades diarias o para trasladarse a sus centros de trabajo o estudio. Me llenó de mucha felicidad el ver el primer año de cumplimiento de esta ley, cómo muchas personas en situación de discapacidad intelectual que antes estaban bajo la curatela, pudiendo ir a las urnas electorales y emitir su voto como cualquier otro ciudadano más.

Mis dificultades han sido más de índole estructural, ya que a los centros educativos a los que asistí no tenían las condiciones de accesibilidad. Sin embargo, se hizo la incidencia a través de mis padres primero y los mismos los iban adecuando. Igualmente, el no contar con transporte accesible impidió

que pudiera ir a la universidad una vez que salí del colegio. Pude llevar la carrera de derecho hasta que viví en Pérez Zeledón, porque acá hay mejores condiciones de accesibilidad.

Igualmente, otra dificultad ha sido también la mala actitud de algunas personas que no confiaban en mis capacidades o me trataban como una niña. Esto es cansado, ya que hay que “demostrar” que sí somos personas con derechos y con las mismas capacidades.

Entre mis anhelos y esperanzas ya se han ido concretando algunos con la aprobación de la Ley de Autonomía por el cambio de paradigma que ha significado para nuestro país. Sin embargo, quiero que el día de mañana sean más las personas en situación de discapacidad que no tengan que mendigar por trabajo. Quiero que nos vean como lo que somos personas.

A nivel profesional, me gustaría especializarme aún más en derechos humanos y seguir trabajando por la población, ya sea a nivel nacional e internacional. A nivel personal quiero publicar mi libro de poesía y construir un hogar con el que hoy es mi novio.

En cuanto a situaciones de discriminación, la que más recuerdo es cuando para una navidad que iba de Pérez Zeledón hacia Hojancha. El bus no tenía rampa y yo reclamé para que me lo cambiará. Sin embargo, el dueño de la empresa, me decía que si yo no me iba era porque no quería. A lo que le respondí: “que si era un cínico que no podía entender que en mi situación no podía subir las gradas”. Fue una de las experiencias más horribles que he tenido por toda la humillación por la que me hicieron pasar. Obviamente me quejé ante instancias superiores, primero llamé al 911 y reporté el bus y luego ante el Consejo de Transporte Público. Desde ahí, cada vez que yo viajaba, si el bus no llevaba la rampa lo tenían que cambiar.

Contra este tipo de actos solo se lucha educando a las personas. Se lucha haciendo mucha concienciación, sobre todo ante los más pequeños, para que sepan que, no importa la condición, todos tenemos derechos.

Quiero ser recordada como una persona en la que los demás pudieron confiar. Una mujer que les dio la mano mientras le fue posible. Una persona que siempre les alentó a que creyeran

en sí mismos y que confirmarán, tuvieran o no una situación de discapacidad, que sus vidas cuentan.

## EXISTIR EN EL MUNDO

Jess Márquez



**Descripción de la foto:** Jess en su silla de ruedas con camisa de Pink Floyd con una pintura de Van Gogh de fondo.

Es uno de esos días del final del invierno y el inicio del verano, y la luz tornasol, juega a ser naranja intensa entre las hojas de un verde crayola, porque la lluvia ha hecho que cada rincón del parque esté poblado de zacate, y que los árboles se muestren vestidos de gala, listos para florecer.

En el vecindario me conocen porque soy el muchacho que lleva una pelota de básquetbol, pero aún más impresionante, un gato curioso, un lince domesticado, con una pechera como si fuera un perro. Nos sentamos en nuestro banco favorito, que nos permite sentir la brisa, darle la espalda a los carros, y jugar a que ya no estamos en San José, sino en una

montaña que compartimos con el resto del barrio. El gato se llama Robin, y observa todo con curiosidad mientras su corazón late muy rápido porque ama esos paseos, al contrario de Batman, mi otro hijo felino que prefiere ver el mundo desde su el tope de su propia colina: la lavadora. Yo soy Jess y estoy tranquilo.

Este es el lugar al que vengo cuando mi apartamento se siente muy pequeño, cuando la vida se siente muy pesada, cuando simplemente hace falta pausar. Soy un hombre transgénero, bisexual, migrante, de raza mixta, y con varias discapacidades cognitivas, como el Autismo. Tengo 33 años ahora, pero en ese momento me siento más joven.

Mari vino conmigo hoy. Improvisamos un picnic sobre la cama que la naturaleza nos regala. Colocamos una sábana, nos tendemos sobre ella y no puedo evitar besarla porque la luz dorada juega en sus ojos cafés y ahora es mi corazón el que late rápido. Hemos atravesado cosas muy duras, pero eso no importa ahora. Ella me toma de la mano, mientras con la otra sostiene la correa de Robin, que está acostado a nuestro lado.

Yo leo poesía para ella, intentando armonizar mi voz con la sinfonía del viento entre las ramas e ignorando todos los otros ruidos que tanto me incomodan: gritos, helicópteros, sirenas policiales o de ambulancias. Así funciona mi cerebro autista: lo escucho todo al mismo tiempo a todo volumen. También noto hasta el último detalle, como que uno de los columpios del play en el otro extremo está roto, sé que está haciendo cada persona que está en el parque, e incluso que, como siempre, nos observan. Porque a ratos somos “raros”, en especial yo por ser trans, y otros soy invisible, pero ahora no importa. Estoy disfrutando demasiado ese delicioso y simple momento, cuando un dolor intenso nace en la

base de mi espalda, y se expande por toda mi pierna izquierda, sacándome del sueño profundo en que estoy y obligándome a asumir la realidad: todo fue únicamente un recuerdo.

Mientras tanteo en la oscuridad buscando lidocaína en gel para untarme en todas las zonas que duelen, la silla de ruedas prestada por el Colegio de Profesionales de la Comunicación (Colper) me mira con insolencia, burlándose de mí. Volteo a ver hacia la ventana en dirección al parque que no he podido visitar en casi tres años porque en este periodo la vida ha sido muy dura. Además, se ha vuelto mucho más ruidoso e incómodo, porque se han construido nuevas propiedades, y los vecinos de siempre han decidido remodelar, haciendo muchísimo ruido. Para una persona con Trastorno del Espectro Autista, con Trastorno de Ansiedad y Depresión, estos niveles de estímulos son insoportables al punto de generarme ataques de ansiedad o pánico. Pero solamente mi pareja y yo hemos colocado denuncias en la Municipalidad y llamamos a la policía cuando están usando equipo pesado un domingo en la mañana.

Algo tan sencillo como salir de mi apartamento y recorrer 300 metros en total es una tarea imposible porque, para empezar, el lugar donde vivo no es accesible. Aunque se lo señalé a la persona que me alquila, no tiene ninguna voluntad de hacer el espacio más cómodo para que yo pueda vivir en él desde que en diciembre de 2018 me caí dentro de una alcantarilla sin tapa y quedé con una afectación de las cervicales que me tomó dos años de fisioterapia poder volver a caminar con ayuda de un bastón. Apenas estaba disfrutando haber recuperado la movilidad, cuando empecé a perderla porque un tumor de siete centímetros se formó en el lado izquierdo del abdomen. Cáncer.

El dolor se hizo insoportable y casi pierdo el riñón izquierdo, pero una intervención de emergencia me lo salvó, y una operación en el Hospital San Juan de Dios me extrajo el tumor, pero me dañó de forma permanente varios nervios que controlan la pierna izquierda. Al principio intenté moverme usando mi viejo bastón, pero luego de dos caídas que me hicieron terminar en Emergencias, tuve que asumir que únicamente podía movilizarme en una silla de ruedas. Afortunadamente, el

Colper ofreció apoyarme prestándome la silla que utilizo constantemente durante un año, que está a punto de acabarse.

Mientras tanto, me encuentro preso en mi propio hogar. Lloro en la oscuridad recordando el sueño porque no solamente no puedo ir al parque, sino que para muchas de las actividades diarias necesito ayuda. Mari, mi pareja, ha hecho lo imposible para reorganizar todo y que quede lo más cercano para mí. Pero lo más grave es que hay dos gradas, una pequeña y una alta para entrar y salir del apartamento, que no puedo bajar y mucho menos subir con la silla de ruedas sin ayuda.

La realidad es que mi residencia no cumple con las medidas establecidas por la Ley 7600, la persona dueña no quiere hacer nada. Si logro llegar al mundo exterior, es peor. San José no es un lugar para ser una persona con discapacidad: sin importar en que cantón o distrito se viva, la mayoría de las aceras están rotas, llenas de huecos y plantas. Casi todas las líneas de autobuses no tienen rampas para sillas de ruedas que funcionen. Por ello tenemos que pagar un Uber SUV o XL,

que es más costoso y muchas veces no está disponible.

Mientras tanto, paso el tiempo con mi pareja, y las pocas amistades que llegan a visitarme: la mayoría han dejado de hablarme o de querer salir conmigo porque no quieren vivir en mis zapatos por dos horas. Trabajo, pero solo puedo hacerlo unas pocas horas al día porque aunque soy Licenciado en Ciencias de la Comunicación Colectiva, Especialista en Comunicación y Derechos Humanos, en Producción de Eventos con Compromiso Social, y en Marketing Digital, muchas personas no me contratan porque no quieren hacer las adecuaciones que necesito.

El Centro Rehabilitación del Hospital Calderón Guardia se niega a atenderme. Mientras no lo haga no podré recuperar movilidad ni reducir el dolor constante con el que vivo y que me obliga a tomar analgésicos tan fuertes que no puedo invertir más horas en AlterNativo Comunicaciones, la PYME que creé con un grupo de personas LGBTI . Tampoco en la ONG Transcendentes, que fundé en el 2018

para atender y luchar por los derechos de todas las personas LGBTI.

Mientras espero que el dolor ceda a la lidocaina, y repaso lo que haré al amanecer: sé que estaré en el apartamento, no únicamente porque necesito terminar de recuperarme de la batalla que di contra el cáncer, sino porque ese recuerdo ahora es irrepetible. Soy un ciudadano de cuarta categoría porque mi compleja identidad hace que me discriminen más, últimamente lo han hecho cuando les digo que nací en Venezuela, aunque tengo casi una década en el país.

Quiero hacer posible que pueda existir en el mundo: moverme en mi vivienda, desplazarme por la ciudad, trabajar en un espacio que pueda recibirme, usar servicios médicos, de transporte, comprar comida o ropa, y usar el baño de forma segura. Por eso, cuando cierro los ojos, sueño con ir al parque con la mujer que amo a hacer un picnic, pasear a mi gato y descansar luego de una dura semana, viendo como la luz tornasol se enreda en las hojas de los árboles en un atardecer de diciembre.

## ESTOY CONVENCIDA DE QUE LOS NIÑOS Y NIÑAS NO DISCRIMINAN, SOMOS LOS ADULTOS QUE NO PERMITIMOS QUE SE ACERQUEN

Mariana Camacho



**Descripción de la foto:** Mariana Camacho sonríe, vestida con un saco y camisa roja en su silla de ruedas rodeada de plantas verdes.

Mi nombre es Mariana Camacho y soy una mujer joven usuaria de silla de ruedas. He tenido la oportunidad de obtener mis estudios universitarios en Relaciones Internacionales. Soy hija, nieta, hermana y sobrina. Soy costarricense y la hija mayor de una pareja joven que en sus años veinte con mucha ilusión deciden tener hijos e hijas. Curiosamente, no estaba sola. Tenía un par de hermanitos que venían conmigo, pero la vida da muchas vueltas y no llegaron a nacer. De paso, yo nací a las 25 semanas de embarazo.

Estábamos en la década de los noventa, en la cual el acceso a Internet

es limitado y por ende de la información sobre la salud y las dificultades de desarrollo. Tengo un primo unos días mayor que yo y mis padres se dieron cuenta de que mi desarrollo no era el mismo. En conjunto con mis familiares, comenzamos las sesiones de terapia física, ocupacional y de lenguaje. Claro que estos profesionales brindaron a mis papás las herramientas para no pensar "pobrecita". Si no, un pensamiento de "usted puede hacer las mismas cosas que los demás de manera diferente".

Durante mi infancia, las oportunidades en las que iba al hospital me permitieron ver que no era la única persona con discapacidad y usuaria de silla de ruedas. Lo anterior, porque mi familia decidió que iba a recibir la misma educación que mi hermana y hermano, por lo que mis compañeros y compañeras eran personas sin discapacidad.

No fue sencillo porque existía el miedo y rechazo, el cual se acrecentó al ser punto de referencia por mis calificaciones. Los profesores no se dan cuenta, pero al señalar los mejores promedios estamos estableciendo una jerarquía. Con el tiempo esto se convirtió en una obsesión. Recuerdo que el día que había “rayado” una nota de examen y me puse mal. Todos pensaban que tenía una exigencia en mi casa, pero por el contrario era mi perfeccionismo a la máxima potencia. Hoy estoy trabajando para amarme a mi misma junto a mis limitaciones.

Durante la secundaria tuve la oportunidad conocer dos jóvenes usuarios de silla de ruedas y sus familias. Con el tiempo se fueron realizando mejoras de accesibilidad y en las metodologías de evaluación. No

obstante, como la mayoría de los adolescentes, comienza una crisis existencial. Con el apoyo de una psicóloga con experiencia en discapacidad, comienzo a entender el concepto y mi condición de salud. Con base en mi experiencia, en los últimos dos años, compartía mi testimonio junto a mi madre y la psicóloga y, sin saberlo, estamos concientizando.

Recuerdo mi periodo de universidad con mucho cariño. En ese momento la Universidad tenía servicios de apoyo para estudiantes con discapacidad, por lo que pude conocer otras realidades y compartir con ellos. Recuerdo una gira a la Zona Sur donde, como cualquier otra persona joven, cantábamos en la buseta e hicimos una serenata por las noches.

Una de las experiencias más arriesgadas fue con mis colegas de la carrera. Teníamos unas giras para conocer experiencias relacionadas con la cooperación internacional y fuimos al conocer experiencias de turismo rural comunitario en Talamanca. Recuerdo que necesitábamos llegar a un puente de la comunidad indígena en un camino lleno de lodo. Así que imaginen a un adulto cargando a una

joven mientras otros jóvenes cargaban mi silla de ruedas. Claro que la silla parecía un carro de rally y necesitaba una lavada que termino oxidando las piezas, pero fue una experiencia muy valiosa.

En este momento de mi vida, atesoró con cariño momentos como mi ahijada, quien poco a poco aprende a caminar, se sorprende cada vez que me subo al taxi adaptado con una rampa. Ahora que la vida me da la oportunidad de compartir el crecimiento de mi sobrina y aquellos primitos y primitas. Un día estaba acostada en mi cama con una compresa caliente, iba a transferirme a la silla de ruedas, pero caí al suelo. Justo en ese momento pasa caminando mi primito tenía un año y seis meses. Él me ve en el suelo, se lleva las manitas a la cara de sorpresa y sale corriendo a buscar a mi mamá. Ella finalmente llega, yo me estaba riendo mucho, porque había visto la reacción de mi primito, pero él incluso estaba empujándome para subirme a la cama nuevamente. Un relato como este nos permite naturalizar la discapacidad. Estoy convencida de que los niños y niñas no discriminan, sino que somos los adultos que no permitimos que se

acercen a otras personas y hagan las preguntas que nosotros mismos no nos atrevemos, transmitiendo el miedo y la desconfianza.

Recuerdo una profesional que me dijo que "yo podía tener una condición de discapacidad y no saber nada de la discapacidad". No voy a mentirles, esas palabras fueron inicialmente hirientes. Sin embargo, tenían razón. Fue el contacto con las organizaciones de personas con discapacidad que fui aprendiendo de la discapacidad, las barreras del entorno, las experiencias con la discriminación y políticas públicas. Estos conocimientos he tenido la oportunidad de compartirlos fuera del país.

Quisiera ser recordada como una mujer con discapacidad que fue capaz de compartir con las demás personas sus experiencias y ayudar con eso a otras personas. Una profesional que estuvo dispuesta aprender y dar lo mejor de sí misma. Asimismo, una hija, nieta, sobrina, hermana y tía que comparte con su familia en los buenos y malos momentos de esta ruleta que llaman vida.

# EN MI CASA NUNCA SE HIZO DIFERENCIA PORQUE YO NACIERA CON DISCAPACIDAD

Marcela Ramírez



**Descripción de la foto:** Marcela Ramírez sonríe a la cámara en un salón de clase de la Universidad de Barcelona.

Soy una mujer académica con discapacidad, activista, dentro del movimiento de personas con discapacidad y dentro del movimiento de mujeres con discapacidad en Costa Rica. Formo parte de la Alianza Latinoamericana de Mujeres con Discapacidad (ALAMUD). Me gusta disfrutar todo lo que hago ya sea en el trabajo académico, en el trabajo profesional, con mi persona y con mi discapacidad. Actualmente, me siento apasionada con lo que realizo cotidianamente.

Soy de Heredia, específicamente de San Antonio de Belén. Aquí en la

comunidad también soy parte de la organización local, principalmente de aquellos actores esenciales que trabajan en el reconocimiento de los derechos de personas con discapacidad.

Vengo de una familia tradicional costarricense que está compuesta por cinco mujeres y dos hombres. Tanto mi madre como mi padre han sido personas muy esforzadas y han logrado que todas mis hermanas y hermanos estudiaran, ya sea obteniendo una carrera universitaria o técnica. Siempre decidimos las tareas de cada uno y cada una de manera muy

orgánica. En mi casa nunca se hizo la diferencia de que yo naciera con discapacidad, así que no tiene que ver sobre mis responsabilidades. No, siempre he sido tratada igual que el resto de mis hermanos y hermanas.

Hay experiencias personales que han marcado mi vida: desde la posibilidad de entrar a un centro educativo hasta la oportunidad de realizar la universidad y poder laborar en una institución como lo son la Universidad de Costa Rica, la UNED, y la UTN. Me marcó también la necesidad de trabajo, donde llegas a una clase y nadie esperaba que fuese una mujer con discapacidad.

Efectivamente he enfrentado discriminación. Por ser mujer, por ser persona con discapacidad y por ser mujer académica con discapacidad. Cuando voy a la universidad a pedir trabajo, veo que por ejemplo la gente no sabe qué hacer. Me tocó una persona reclutadora que al final no me hizo una entrevista de trabajo, sino que me preguntaba sobre mi discapacidad.

Para nadie es un secreto, que cuando las personas visualizan o tienen experiencias cercanas con personas con discapacidad, no saben cómo

actuar. Dentro de las personas con discapacidad, la mayor barrera que enfrentamos es la actitud de la gente. ¿Cómo enfrentarlo? Quizá obviando y tratando de rescatar los aspectos positivos. Yo le digo a la gente que anden cubiertos de aceite, que todo les resbale, pero no es fácil a veces. A veces el aceite no resbala tanto como usted esperaba. Tal vez sí se queda pegado un poco en tu piel y en tu corazón. Obviamente, uno no tiene corazón de piedra, tiene su corazoncito. A veces hay que protegerlo para poder seguir viviendo. Tenemos que reconocer que seguimos siendo personas, ante una condición de discapacidad, pero personas auténticas.

La concientización y la capacitación son factores clave para acabar con la discriminación, y que las personas se animen a interactuar con personas con discapacidad. Para que puedan observar que simplemente somos personas, que no hay nada extraordinario ni sobresaliente de ser una chica con discapacidad.

Me encantaría tener la oportunidad de viajar por el mundo, desde el punto de vista tanto recreativo como académico.

También deseo tener un trabajo más apto en la parte económica para que cuando llegue mi etapa de envejecimiento, disfrutarla desde la seguridad social. Anhele seguir compartiendo con mi familia, con mi sobrina, siempre compartir con ella hasta que la vida me alcance. Anhele ocupar puestos de decisiones en los diferentes espacios laborales, anhele tener mi propia casa, vivir independiente, de manera autónoma.

¿Qué he aprendido? Hay que aprender a vivir de manera positiva y asertiva. En cada momento o en cada lugar que he interactuado con diversas personas, aprendo de esas personas. Aprendo ser y mezclarme en este mundo con

todas las personas que pueda; aunque a veces nos encontramos con una actitud, una situación o circunstancia negativa. Aprendo a crecer y aprendo que no todas las personas tienen la misma formación.

Quiero ser recordada como una mujer exitosa en los ámbitos académicos, laborales y personales. Esa investigadora de alto reconocimiento académico y político dentro del contexto universitario, que se reportaba como esa mujer feminista y activista. Una persona que abogaba por otras mujeres con discapacidad y que se preocupaba por el desarrollo personal de otras colegas con discapacidad.

## POR MIS VENAS CORRE SANGRE DE MUCHA CULTURA

Luis Carlos Rodríguez



**Descripción de la foto:** Luis Carlos conversando sentado en un área verde. Sus muletas están al lado de la silla.

Soy Luis Carlos. Colombiano, específicamente de Cali, la capital del Valle del Cauca. Somos personas trabajadoras, con muchas ilusiones y siempre con ganas de trabajar.

Elegí Costa Rica, porque en el momento cuando iba a migrar de Colombia, me iba a ir para España. Cuando fui a comprar los pasajes, el hombre que vendía los pasajes me dio uno para la Suiza Americana y acá me tiene. Realmente me gustó mucho Costa Rica. Tienen una cultura muy linda y la gente aquí es muy amable, muy acogedor este país.

Al llegar hace más de 23 años fue Guanacaste el primer sitio aquí en Costa Rica. En Guanacaste encontré culturas norteamericanas, centroamericana y europeas. Porque viven muchos italianos, canadienses, norteamericanos, nicaragüense, hondureños, mexicanos y colombianos. Hay de todas las culturas y nacionalidades, por aquellos lados.

Todo esto me recuerda que por mis venas corre sangre de mucha cultura, como la que me heredó mi abuelo con la sangre mexicana y de mi abuela la colombiana. Nací muy aguerrido, muy trabajador y siempre pensando en las

cosas buenas de la vida, así como ser creyente de Dios y Jesús.

Mi cultura familiar muy grande e importante por la gastronomía mexicana que me gusta mucho por el ají. Todo lo que es picante me encanta y de la cultura colombiana, la gran variedad con más de 300 comidas típicas.

Yo para todo le pongo ají, soy de las personas que se preparan siempre el ají. No me gusta ni comprarlo ni nada, lo preparo yo en mi casa porque me gusta así duro, fuerte y picantito.

Ahora en Costa Rica me encanta el pinto y más en las mañanas que ya es una costumbre. Así que yo lo modifique: pinto con arepa, a veces con un tinto y lo que no puede faltar es mucho ají. Por lo que recomiendo el Pinto, que es algo muy de Costa Rica, el ají mexicano y nuestra arepa colombiana, que son muy ricas con el chicharrón. ¡Un desayunoazo!

Yo he superado mi discapacidad, lo veo que todo es mental. Con mi problema para caminar y todo eso con muletas. Sin embargo, esto no me atrasa en nada, yo manejo mi carro, trabajo y veo mi vida normal.

Yo tal vez lo superé porque en mi familia nunca me dijeron: “estás enfermo”, ni nada. Me decían papi tráigame esto, papi hágame aquello, con mis hijas, mi esposa, fue como mi vida normal y nunca se fijaron en que yo estuve enfermo de mi pierna ni nada de esas cosas.

De ahí he tenido las fuerzas de soñar con mi anhelo que ahorita es ir y abrazar mis nietos e ir a Colombia. Yo sueño con la esperanza que tengo en este momento es volver a mi país para disfrutar a toda mi familia.

En Costa Rica tengo otro anhelo junto a mi esposa, que juntos ahorita aspiramos al emprendimiento. Es un negocio de vender empanadas congeladas y las comidas rápidas colombianas que vamos a poner aproximadamente en unos días y ya empezamos a trabajar en eso.

Como colombiano, uno ve muchas cosas desde otro punto de vista, y uno busca la tranquilidad, pasar la página y continuar, para no quedarse en momentos dolorosos. Muchas veces lo ven a uno como si fuera parte del problema de las drogas o del conflicto armado y ¡no! Colombia es café, oro,

esmeraldas y lo más importante la gente.

Quiero ser recordado como un buen papá y abuelo, como la persona que soy, abierta, alegre y servicial. Como un buen amigo para todo el mundo.

## MI ANHELO Y ESPERANZA ES QUE MI HIJO Y OTROS NIÑOS SORDOS PUEдан VIVIR EN UNA COSTA RICA ACCESIBLE

Maria Laura Chan



**Descripción de la foto:** María Laura sonriente mirando a su bebé que alza en brazos.

Bienvenidos a una parte de mi historia. Mi nombre es María Laura Chan, soy una persona sorda y usuaria de la LESCO, Lengua de Señas Costarricense, que es mi lengua materna. Soy sorda por nacimiento de parte de mi papá que tiene el gen hereditario, ambos de mis padres son personas sordas. Por ellos mi hermano menor, sordo también, y yo recibimos educación bilingüe, español en la escuela y LESCO en la casa.

Eso es un tema que en este país le hace falta mucho por recorrer porque el sistema educativo fue diseñado por personas oyentes y para sumar

muchas instituciones públicas y privadas no acatan la ley en brindar accesibilidad a personas sordas. Por lo que crecí luchando por mis derechos, día a día, hasta la fecha.

Llegué a obtener mi título universitario como diseñadora gráfica con mucho apoyo de mis compañeros que ahora son amigos, ya que llevé la primera parte de la carrera sin interprete de LESCO. El cansancio mental de leer los labios todo el tiempo es demasiado, así como la vista. Luego, para la licenciatura pude experimentar lo que es recibir la información al 100%. Se “negoció” con la Universidad para

recibir las clases con interprete, pero el punto es que las personas sordas no deberíamos de negociar para poder recibir la información como cualquier otra persona en un aula regular.

Lo ideal es llegar y que ellos nos brinde el recurso sin tener que pelear o llegar a negociar. El derecho humano no se negocia. En nuestro país las universidades públicas sí brindan interpretación a LESCO, pero en las privadas no. Entonces, si una persona sorda quiere estudiar en una U privada tiene que costear la carrera y además pagar al intérprete que no es nada barato. Entonces, aquí nos preguntamos ¿dónde está la igualdad de condiciones?.

Ahora mi hijo, de un año de edad, también es sordo. Con él, mi esposo y yo hemos aprendido mucho y podemos confirmar la importancia de aplicar la lengua de señas a niños sordos desde el nacimiento. Con esa adquisición el cerebro va desarrollando la comprensión y podrán comunicarse a temprana edad (mucho antes que la lengua oral independientemente de si es sordo u oyente) como cualquier persona que le habla a un bebé oyente y va aprendiendo de su idioma. En

cambio, con bebés sordos todo entra por la vista y eso es lo más importante para poder en el futuro desenvolverse en un mundo que no está construido para personas sordas. Con la lengua de señas se va apoyando el aprendizaje de un idioma como el español ya sea escrito u oral.

En mi etapa más reciente como mamá, aparte del proceso de lenguaje en bebés, he podido ver como el tema de ser madre sorda trae muchas barreras. En el embarazo, la información accesible para personas sordas es mínima y la comunicación en los centros médicos es difícil, entre muchas más cosas que hay que trabajar para recibamos una atención de calidad ya que es un derecho humano.

Por ese motivo decidí crear un blog en Instagram (@deaf\_mami) donde cuento mi experiencia y lo que voy aprendiendo en el camino para que las otras mamás sordas puedan tener ese acceso a la información sobre el embarazo, parto y maternidad. Es un puente de información y asimismo para crear conciencia a personal de salud y otras personas en temas de accesibilidad.

La discriminación por ser persona sorda es algo que se vive todos los días y se lucha cada día hasta por cosas simples como ver TV y no entender la noticia o llegar a un lugar y el servicio al cliente no tiene las condiciones para atender a una persona sorda.

Así que mi anhelo y esperanza es que mi hijo y otros niños sordos puedan

vivir en una Costa Rica accesible e inclusiva, libre de discriminación. Para poder llegar a ese sueño, por no decir utopía, todos los días tenemos que educar con paciencia y amor para que puedan entender nuestra gran necesidad y la importancia de tener toda la información en lengua de señas. Lo que se necesita la gente es la empatía. Sí, la empatía... pásala.

## CON RESILIENCIA PUDE ENCONTRAR EL MARAVILLOSO REGALO DEL ARTE

Yeramy Augusto



**Descripción de la foto:** Yeramy con un suéter grueso y una cruz en el cuello, sonriendo a la cámara.

Mi nombre es Yeramy Augusto Miranda Fernández. Soy una persona con discapacidad psicosocial, artista y activista, creativo, resiliente, pero ante todo un humanista en mi visión y misión.

Vengo de unos de los cantones de San José llamado Santa Ana, de una humilde familia que los pilares de ella eran mis abuelos. Vivía rodeado de muchos temores y carencias afectivas, sin embargo, mis abuelos trataban de darme lo que necesitaba en ese momento, ya que los que me engendraron no estaban. Mis abuelos, que en realidad para mí fueron mis

papás, me dieron la oportunidad de crecer junto a ellos y entender de nostalgia, de emociones fuertes, pero también de amor cuando llegaban esos momentos los apreciaba al máximo.

Vengo de una familia de la que heredé diferentes estados emocionales conflictivos. Sin embargo, encontré el apoyo en mis abuelos para enfrentarlos y siempre caminar hacia mi destino.

A través de mi proceso en la adolescencia, concebí diferentes momentos sensibles en mi vida. En la familia, en la escuela, con mis amigos que me hicieron caer en estados

ánimos tristes, depresivos y donde lo hereditario de mi familia por los diferentes tipos de convulsiones, hizo que erupcionaré en una condición psicosocial. A los 18 años, tuve mi primer internamiento en el Hospital Nacional Psiquiátrico.

Cuando tuve mi primer internamiento todo fue un gran dolor, sobre todo para mis abuelos. El dolor de verme internado en un hospital psiquiátrico se hizo muy fuerte, y yo sin sentido, sin creer en la vida, me aferraba a ella tomándola del cuello.

Comencé a ver diferentes formas de actuar de pacientes, doctores, enfermeros, que eran para mí indescriptible e inimaginable. Los médicos y enfermeros comenzaron a darme contención forzada, mediante inyecciones, buscando darle paz a mi alma intangible. Pase por momentos de dificultad, pero era simplemente el comienzo de toda una historia de tormentos en el hospital psiquiátrico.

En diez años de internamientos continuos vi sufrimiento, tristeza en usuarios y dolor hacia ellos de los mismos funcionarios por solo llorar o no querer comer, ya era una apatía

consecuente para ellos y sufrimiento para nosotros.

En todo este malestar y frustración conocí a una persona que estaba internada que llegó a aliviar el dolor interno que tenía dándome mucho de su cariño, afecto y humanidad. Gracias a esa misma persona, después de que murieron mis papás (mis abuelos) pude encontrar paz y esperanza fuera del hospital durante bastante tiempo.

Estando fuera del hospital y con resiliencia pude encontrar el maravilloso regalo del arte, que llegó como un canalizador de emociones y medio de transformación hacia un equilibrio emocional. Gracias a eso, y al apoyo de esta persona en mi vida, pude lograr tener una estabilidad para poder llegar inclusive a tocar personas por medio del arte y de la visión que tengo de él y hacia la sociedad y hacia la institución médica psiquiátrica.

Una de las mayores dificultades fue el rechazo de mi familia y de la forma en la que me han tratado en los centros médicos psiquiátricos. Lo he superado con las mismas personas en condición de discapacidad que me han generado confianza con su apoyo y me han

generado ver un espejo en sus actitudes en la forma de ver el mundo.

A través también de mi pintura, enseñó un tipo de lenguaje no conocido que habla mucho de mi condición, que grita y que está diciendo: “este es Yeramy y quiere decirnos algo”. Mi anhelo es que la gente perciba en mis pinturas un lenguaje explícito y consciente de las múltiples virtudes que una persona en condición de discapacidad psicosocial siente, percibe y transforma fuera de la esfera rehabilitadora psiquiátrica.

He sentido discriminación de mi familia, de personas allegadas a mí, de la sociedad porque el mismo sistema humano es excluyente. Se puede luchar usando el antónimo de la exclusión para fortalecer los mismos lazos que convierten a la humanidad en hermanos en coyunturas.

Quiero que me recuerden a través de una pintura y lo que puede significar esa pintura en la humanidad del espectador.

## COMO ACTIVISTA, MI ESPERANZA ES HACER CONCIENCIA EN LAS PERSONAS

Nicole Mesén Sojo



**Descripción de la foto:** Nicole en su silla de ruedas, en un área verde, sonríe a la cámara

Soy Nicole Mesén Sojo, una activista de derechos humanos y ambientales, política, regidora, conferencista internacional, charlista, columnista, expresidenta nacional de juventudes y persona con discapacidad.

Nací, crecí y actualmente vivo en el cantón de Goicoechea, San José, Costa Rica. Soy hija de Lilliana y Carlos y hermana de Jeimy y Carlos.

Nacer con una discapacidad me ha hecho tener muchas dificultades, pero también he tenido aprendizajes y experiencias, mismas que me han ayudado a crecer y me han permitido

usarlas como herramientas para ayudar a las demás personas.

Una experiencia que sin duda marcó un antes y un después en mi vida, fue cuando tenía aproximadamente 7 años. Era momento de ingresar a la escuela y mi mamá quería que estudiara como cualquier niña de mi edad. Sin embargo, la realidad pintaba distinto, ya que en ninguna escuela me querían aceptar por mi discapacidad, así que me tocó ver a mi mamá acudir al Ministerio de Educación para defender mis derechos.

Luego de la gestión que hizo mi mamá y la intervención del Ministerio, fui

aceptada en el Centro Educativo. Pero lo que realmente me marcó, fue que cuando llegamos a la casa, mi mamá se sentó a mi lado y me dijo; “Nicole, aprenda a valer sus derechos, porque nadie lo va a hacer por usted” y me entregó un libro de la Ley de Igualdad de Oportunidades para las Personas con Discapacidad, N°7600. En ese momento, no entendía exactamente el significado de lo que mi mamá me estaba diciendo, pero le hice caso y desde ese día empecé a aprender sobre mis propios derechos. Esa experiencia sin duda fue la semilla que años después floreció en mi activismo, pues fue a través de mis vivencias que me propuse a defender los derechos de las demás personas.

De las dificultades con las que más me ha tocado enfrentarme es con la indiferencia y falta de empatía de las personas. Históricamente y culturalmente, se ha creado una construcción social, donde si no calzas con el “molde”, te excluyen, discriminan y violentan y una persona con discapacidad suele romper ese “molde”. Sin embargo, en mi caso tuve el privilegio de tener a una familia que me brindó todas las herramientas para

poder sobrepasar todos esos obstáculos.

Como activista de derechos humanos, mi gran anhelo y esperanza es lograr concientizar en las personas, de manera que alcancemos una sociedad realmente justa, inclusiva y equitativa. Donde todas las personas sin excepción alguna puedan desarrollarse en igualdad de condiciones y oportunidades, donde las etiquetas no existan. Aspiro a lo mismo que aspiré hace 11 años cuando comencé en el activismo y que actualmente intento ser, una herramienta para transformar positivamente la vida de las personas y así erradicar las brechas de desigualdades.

Lamentablemente, actualmente la discriminación está presente en la vida de las personas con discapacidad y yo no he sido la excepción. Me ha tocado vivirla incluso de manera interseccional, pues no solo por mi discapacidad, sino también por ser mujer y persona joven. Siempre he creído que la lucha contra el odio y la discriminación debe hacerse no solo a través de la concientización, sino también a través de la visibilización, lo que no se ve y no se nombra, no existe

y por esa construcción social que se ha hecho. Muchas veces se normaliza la discriminación y la violencia en sus distintas manifestaciones. Por ello, es importante y necesario la visibilización y eso muchas veces es posible a través de las vivencias propias.

Yo no quisiera ser recordada, pues solo soy una persona que ha asumido

su responsabilidad de hacer algo desde su metro cuadrado. He sido simplemente una herramienta como muchas otras. Sin embargo, quisiera que la lucha, esa que transforma vidas y realidades, si sea recordada, pues así permanecerá en el tiempo y seguirá cumpliendo su objetivo, ese que nació gracias a mi mamá.

## LA PRINCIPAL DIFICULTAD QUE HE TENIDO QUE SOBREPASAR HAN SIDO LAS BARRERAS ACTITUDINALES

Daniel Hurtado



**Descripción de la foto:** Daniel en su silla de ruedas mirando a la cámara y sonriendo.

Mi nombre es Daniel Hurtado Narváez. Tengo 41 años de edad y cuando nací a mi cerebro le faltó oxígeno y eso produjo una parálisis cerebral infantil.

Yo soy de Costa Rica, Alajuela, dónde viví durante 35 años de mi vida. Mis padres son: Yadira Narváez Villalobos y Óscar Hurtado Barrantes, a quienes agradezco porque sé que no ha sido fácil el proceso de dejar de verme como solamente sujeto de cuidados, a verme como una persona que puede asumir responsabilidad

Vivir en un paradigma médico-rehabilitador marco mucho mi vida en

cierto momento. Yo me sentía una carga para mi familia y la sociedad en sí. Cuando encontré personas que me enseñaron que el problema no era yo y que a pesar de no calzar en el concepto de "normalidad" podría tener un proyecto de vida propio, en ese momento nació otro Daniel que cree que los sueños se pueden hacer realidad. Un Daniel que cree que puede cambiar el mundo si puede cambiar la vida de una sola persona, y también eso es lo que he aprendido, que puedo ser la diferencia y que a pesar de mis dificultades de lenguaje tengo un mensaje que dar.

La principal dificultad que he tenido que superar ha sido por barreras actitudinales, ya que la gran parte de la población no sabe que es discapacidad y es ahí donde vienen los otros tipos de barreras.

He experimentado discriminación, muchas veces, incluso las personas no ven cuando discriminan porque, para ellos, esas acciones no son discriminación. Cuando no estaba empoderado dejaba que las cosas pasaran, hoy sé que tengo que luchar para cambiar las cosas no solo por mí, sino por todas las personas que no tienen la oportunidad de luchar.

En este momento soy colaborador en el centro de vida independiente Morpho. También, soy estudiante de la carrera de psicología, a pesar de mi

situación de discapacidad, llevo una vida como la de cualquier persona. Para lo cual, yo mismo tuve que cambiar el paradigma que tenía sobre la discapacidad.

Tengo un anhelo, tal vez un poco ambicioso, que es un mundo mejor para mis sobrinas y seres queridos. Un mundo donde no seamos ni más ni menos que personas, sin importar que puedo hacer o que no puedo hacer por mí mismo.

No pretendo ser un ejemplo, porque soy consciente de que tengo mucho que aprender mejorar en mí. Solo me gustaría que las personas en situación de discapacidad puedan ver dónde pueden llegar y que ellos puedan ser la diferencia.

## QUIERO SER RECORDADA COMO UNA MUJER LUCHADORA

Keilyn Beltrán



**Descripción de la foto:** Keilyn con camisa azul con rayas blancas con un lazo en su cabeza mirando a la cámara sonriendo.

Hola mi nombre es Keilyn Beltrán, soy una persona sorda y vivo en Limón. Mi madre es la persona que ha marcado mi vida, por los sacrificios que ella ha hecho y hace para que yo pudiera crecer y ser una persona de bien y profesional. Ella me da muchos consejos para que yo siga adelante.

Las dificultades más marcadas que he tenido es la falta de intérpretes en la Universidad. Oré y luché. Me correspondió combatir para comprender, pero gracias a Dios

obtuve mi bachillerato en Artes Plásticas. Aspiro ser un ejemplo para otras personas sordas y poder superarme cada vez más y más.

He sufrido de mucha discriminación por mi condición de persona sorda, incluso insultos donde me decían "usted no sabe leer" o "usted no entiende nada". Ha sido muy difícil, pero con sacrificio y paciencia he podido salir adelante. Quiero ser recordada como una mujer luchadora.

## APRENDÍ QUE EN LA VIDA PRIMERO TENGO QUE AMARME A MI MISMO Y ACEPTARME COMO SOY

José Daniel Castro



**Descripción de la foto:** José Daniel sonríe a la cámara con su maquillaje de payaso.

Soy José Daniel Castro Campos, tengo 16 años. Yo nací en San José, por lo cual le debo mucho respeto a ese lugar. Mi madre es Mildred Campos Sandoval, una mujer con demasiada empatía, amante de los animales y que al igual que yo le gusta ser amable. Mi padre es Carlos Castro Umaña, una persona muy inteligente y chistosa.

Desde que tengo memoria tengo características similares a un payaso. Por ejemplo, me gusta hacer reír a las personas, lo cual es satisfactorio para mí que la gente se ría y esté alegre.

Muchos años atrás, alguien me habló del luchador mexicano “Mr. Niebla”. Él practicaba la lucha libre y me parecía vacilón. Era bastante ágil y bueno en lo que hacía. En una de las luchas en las que participó, se hizo una herida, la cual no fue bien atendida. A pesar de que se sentía mal, luchó hasta el final. No se rindió, siguió luchando. Días después, la herida se le infeccionó provocándole la muerte en el año 2019.

Esto me marcó en mi vida porque me inspira a seguir adelante, aunque se

presenten cosas imposibles o que parecen que todo está perdido.

Aprendí que en la vida primero tengo que amarme a mi mismo y aceptarme como soy: una persona autista. Aprendí a no avergonzarme de ser como soy y si alguien me dice algo para hacerme sentir mal, no le daré importancia.

Muchas veces en mi vida he pasado por diferentes barreras o cosas que me han hecho sentir mal psicológicamente. Por ejemplo, nadie se quería juntar conmigo por actuar de manera diferente a los demás. Todo esto lo he superado con el apoyo de otras personas autistas, de mi mamá, mi papá, mi psicólogo y algunos familiares.

En mi vida he experimentado discriminación, hay un momento que destaca mucho: cuando era pequeño me gustaba jugar con insectos y cuidarlos como mascotas, pero a mis compañeros y compañeras les parecía algo inaceptable y me llamaban “fenómeno” y decían cosas como “no se le acerque a fenómeno”, “se va a contagiar”. Hasta que un día, cuidando una lombriz, llegaron 4 niños a

patearme y decirme que era un fenómeno y que me fuera de ahí. Actualmente, me da mucho coraje escuchar a personas que cuentan cosas similares, ya que me hace sentir mal.

El odio y la discriminación es algo que se ha dado por muchos años, pero pienso que una buena arma para ello es conocer a la persona: ¿qué hace que esa persona actúe de esa manera?, ¿quién o qué le enseñó a odiar y discriminar? Debemos enseñar más valores en el primer entorno que es la familia, luego en la escuela, el colegio y la sociedad.

Yo quiero ser un payaso, hacer reír a los demás para que no se sientan mal por lo que les esté pasando en estos momentos. Al menos puedan reír con mis ocurrencias y olvidar los problemas por un buen rato. Desde muy pequeño me han fascinado los videojuegos.

También, me gustaría algún día crear uno, y para ser más específico mi sueño es trabajar en la empresa Nintendo creando videojuegos. Suena un poco imposible, pero al menos no me cobran por soñar.

Me gustaría y quiero ser recordado como aquel payaso que hacía reír a los demás en las tardes. Donde el estrés y el trabajo no era importante en esos momentos y lo importante ser feliz.

Es necesario para la vida trabajar, pero a veces hay que darse un descanso.

Como dice aquella frase de Charles Chaplin: “Un día sin reír es un día perdido”. Otra frase que les quiero compartir me la contó mi madre y dice “has lo que te haga feliz sin hacerte daño a ti mismo o a los demás”.

## EL ODO Y LA DISCRIMINACIÓN SE LUCHAN CON IDEAS DE CAMBIO

Eduardo Gómez



**Descripción de la foto:** Eduardo con un sombrero de manta mira a la cámara, al fondo se aprecian unos árboles.

Me llamo Eduardo Gómez Quijano y soy una persona sorda. Vengo de Costa Rica, específicamente de una familia en San José. Mi madre es maestra de Educación Especial y mi padre Administrador de Empresas y TI.

He enfrentado muchas dificultades como no tener empleo remunerado. Sin embargo, he logrado dedicarme con pasión al voluntariado. Me he encarado a la discriminación institucionalizada (barreras), líderes tóxicos que complican mi trabajo en los territorios y dificultades financieras. Lo he superado tratando de convencer y con ideas y propuestas de soluciones desde las comunidades, buscando

financiamiento y alianzas con universidades, promoviendo la vinculación con extensión docente e investigación.

He experimentado discriminación por mi condición de persona sorda. También, por apoyar personas LGTBIQ+ y a grupos tradicionalmente excluidos como indígenas y mujeres rurales. Lo he superado todo con tolerancia y respeto y sé que el odio y la discriminación se lucha con ideas de cambio.

Tengo muchas experiencias que me dejaron huellas profundas en el alma. De las primeras experiencias han sido

trabajando en biodiversidad y con la gente. Estar en la Península de Osa me marco mi ser humanista y altruista. Trabajé con pescadores artesanales, oreros artesanales y con la iniciativa “COVIRENAS” (grupos de personas de la sociedad civil que se han organizado para coadyuvar en la vigilancia y protección de los recursos naturales).

Mi segunda experiencia ha sido trabajar en empoderamiento de las juventudes sordas de varias regiones del país en conjunto con varias organizaciones de personas sordas de Limón, San José, Pérez Zeledón, Zona Norte y Zona Sur (frontera con Panamá). Hay historias duras de digerir como la discriminación, violencia física, emocional y sexual, desempleo y la negativa en el acceso a la educación de calidad y técnica de los y las jóvenes en sus territorios.

Por último, he trabajado en la formalización y acompañamiento a las

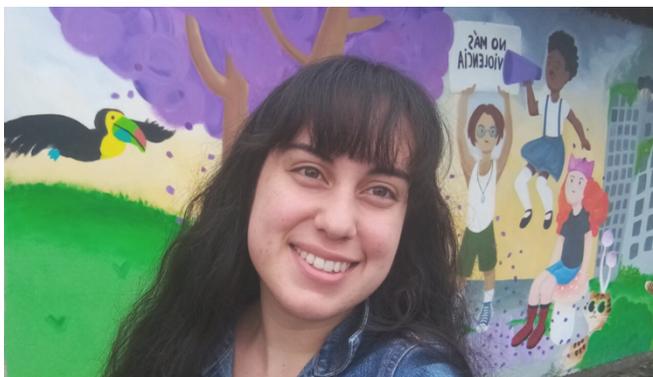
asociaciones de sordos de Limón (ASORLI) y Asociación de Sordos de Zona Norte, impulsando iniciativas de soluciones en conjunto con la academia y municipalidades.

He aprendido que empoderando y educando la gente, se toma más conciencia de la necesidad de educarse y formarse para generar proyectos que incentiven el empleo en sus comunidades.

Entre mis anhelos y esperanza es ver más prosperidad e igualdad en las poblaciones vulnerables, comunidades sordas, indígenas, los habitantes olvidados de las comunidades costeras y las mujeres. Sueño que puedan tener mayores oportunidades de salir de la pobreza a partir de fortalezas y recursos locales. Aspiro a ser una persona que ha dejado huellas de cambio en otras personas y que me recuerden como una persona que trato de cambiar el mundo. Un Quijote más.

# EL AUTISMO ES UNA FORMA DE VIVIR, SENTIR, COMUNICAR Y APRENDER QUE MUCHAS PERSONAS VIVIMOS

Raquel Villalobos Agüero



**Descripción de la foto:** Raquel sonríe a la cámara, de fondo hay un mural que dice “No más violencia”.

Me llamo Raquel Villalobos Agüero. Soy hija de un largo legado de matriarcas fuertes que han sobrevivido a más de lo que debían y de una breve historia de campesinos que nadie tiene muy claro cuándo comenzó. Creo que soy autista y tristemente me toca decir que lo sospecho porque la mayor parte del tiempo el sistema entero me hace dudar de si en realidad soy tan neurodivergente como me parece que lo soy.

A pesar de que mis características apuntan casi totalmente al autismo, con unas piZcas de cinestismo que suele

ser llamado también TDAH, se me ha negado un diagnóstico desde que intenté por primera vez conseguir uno a los 17 años.

Tristemente, la Caja Costarricense de Seguro Social, según palabras de los especialistas que me han atendido, no ve necesario dar diagnósticos a adultas porque ya no lo necesitan y, si han llegado tan lejos, al final no es tan grave. Aunque tengo escaso interés en ahondar en lo problemático que es considerar la neurodiversidad más o menos grave, como si se trata de una enfermedad que me acorta la vida, sí

me parece interesante traer a colación el tema de lo necesario que es un diagnóstico cuando se trata de una diferencia que nadie ve, entiende ni siente.

Al crecer viví bullying, la gran diferencia al resto de las muchas otras personas que conozco -que también fueron víctimas de esta dolorosa pena inmerecida- es que en su mayoría venía por parte de mis docentes. Les parecía demasiado hablantina, necia, intensa, metiche, malcriada, llorona, quisquillosa, presumida, sábelo todo y peleona. Si la luz me molestaba los ojos, escribía las letras al revés (porque además soy disléxica) o lloraba porque me dolía la cola que me sostenía muy fuerte el pelo.

El grupo de adultos a mi alrededor se encargaba de recordarme que el problema lo tenía YO por pensar demasiado las cosas, sentir mucho, aprender rapidísimo español y lentísimo matemáticas, creer en abundancia absurda en la justicia o decir en exceso la verdad. Con los años crecí y la niña rebelde se convirtió en una adolescente activista que actualmente es una adulta que, igual que esa niña, llora cuando le duele el

pelo y sigue sintiendo las luces de las aulas demasiado brillantes para sus ojos.

Abrirse paso siendo una mujer autista en un mundo que espera de las mujeres una perfección absurda no solo ha afectado mi desempeño como estudiante, ya que nunca he conseguido una adecuación por culpa de la ausencia de mi diagnóstico. Eso hace que tarde el doble de tiempo utilizando el triple de energía que le resto en entender, aprender y estudiar, si no que me ha llevado a ser víctima de varias relaciones abusivas. En realidad no me culpo por haber escogido parejas antipáticas que se deleitan en replicar patrones violentos conmigo (o en mí), porque no te enseñan a ver señales de riesgo desde la mirada del autismo. No nos avisan que el timbre de voz es algo importante, ni que el consentimiento no puede implicar persuasión, tampoco nos advierten que, al igual que el resto de la humanidad, nos tratarán de exageradas cuando nos sintamos mal.

Sin embargo, siempre resulta que es mi culpa, según la opinión de los seres ajenos que no invité a comentar acerca

de mi vida, pero que deciden que esa es su santa voluntad. Mi baja calificación, el hambre porque no logro cumplir con funciones ejecutivas como cocinar ni llevarme la comida a la boca si no se siente igual que siempre, el miedo y las pesadillas luego de muchos años de sentir pavor, la indiferencia de los docentes cuando, incluso ahora en la universidad, deciden que es muy gracioso reírse de mí, ni del sistema burocratizado muy difícil de entender... No, dicen que es solo culpa mía y que, como solución a molestarlos con mi presencia, debo quedarme en casa sin decir nada, sentir nada. Quedarme fingiendo que no soy autista porque no soy un hombre alto, delgado y blanco que es físico matemático como Sheldon Cooper o médico como el Dr. Shaun Murphy.

Admito que cuando todo el tiempo estás viviendo una violencia estructural que va desde la ausencia de herramientas de accesibilidad hasta la discriminación directa que viene por parte de casi todas las personas a mi alrededor, resulta difícil seguir recordándome día con día, que no es mi culpa, no hay nada malo en mí y merezco sentirme segura, plena y

querida en cualquier espacio al que me integre.

El diagnóstico no es solo un papel que nos permite recordarle al docente que necesitamos instrucciones explícitas en el examen y pictogramas, es el medio por el que podemos forjar nuestra identidad recordando que no estamos locas. Las mujeres también podemos ser autistas y nuestra forma de vivirlo es totalmente distinta al resto de las experiencias que han registrado los sistemas tradicionales de detección temprana del autismo. Cuando tienes un nombre propio sabes a qué responder, aprendes de dónde vienes, de los Guzmán o los Villalobos, los Pereira o los Miranda.

Pero cuando no tienes nada que verifique que en realidad existes, nada que te permita defender tu existencia, ¿eres real? Es como despertar todos los días sin acta de nacimiento o cédula de identidad y cada vez que llegas a un lugar nuevo te tienes que inventar una identidad según las necesidades del momento.

El derecho al diagnóstico integral, sin violencia estructural, capacitismo ni adulto centrismo es vital. Tenemos que

entender que el autismo no es “una condición de niños blancos”, es una forma de vivir, sentir, comunicar y aprender que muchas personas vivimos. A pesar de eso, pocas accedemos a las herramientas necesarias para desarrollarnos plena y autónomamente y somos una de las comunidades humanas con una de las tasas de suicidio más altas (y eso que solo estamos contando a aquellos que lograron conseguir el papel que les llamaba válidos ante el sistema).

Se suma a todo esto que somos potenciales víctimas de varios tipos de violencia como la religiosa, de pareja, intrafamiliar, económica o institucional. Esto porque los medios de prevención no están diseñados por ser comprendidos por nosotros y acabamos excluidos de la información que podría salvarnos la vida.

Mi sueño es poder crecer, sin miedo, siendo yo misma y con todas las herramientas que necesito. Anhele el día en que pueda llegar a hacer un examen sin sentir que no estoy entendiendo ni la pregunta y sabiendo

que no perderé al menos 2% en ortografía porque mi dislexia será de nuevo mi talón de Aquiles. Y creo firmemente que este sueño no es una utopía, por eso he fundado ¡Soñemos con Crecer! Con la esperanza de que sea un lugar seguro para existir sin tener que sentir miedo.

No puedo hacer mucho por mí, entiendo que hay demasiadas barreras de todo tipo para lograr conseguir acceso, respeto y, a fin de cuentas, mis derechos humanos. Sin embargo, estoy segura de que mi labor como activista, dolorosa e interminable, está aplanando el terreno para la generación de niñas y adolescentes venideras que ya no serán tratadas como las raras, locas, necias o malcriadas.

Aspiro a poder ver en algún punto a aquellas jóvenes con su diagnóstico en mano desde edades tempranas y en un entorno con los brazos abiertos y listo para darles todas las adaptaciones que necesitan sin peros ni odio. Espero que este mensaje llegue a ellas y que sepan que al menos yo sí les creo.

## MI ANHELO ES PODER EDUCAR A JÓVENES Y NIÑOS SORDOS

Kyara Vargas



**Descripción de la foto:** Kyara mirando y sonriendo a la cámara, con un gafete en su cuello y un fondo neutro.

Mi nombre es Kyara Vargas. Soy una mujer sorda y vivo en Costa Rica en Limón. Vengo de una familia donde mi madre ha sido siempre una mujer fuerte y me ha enseñado mucho.

Las experiencias que he tenido es ser lideresa de Asociación de Sordos de Limón (ASORLI). También defender los derechos de las mujeres sordas en diversas situaciones de violencia. Esta violencia que viven en sus hogares y aunque han ido aprendiendo poco a poco de cómo defenderse, todavía hace mucha falta en el tema de educación.

Como persona sorda he enfrentado situaciones adversas como lo es a nivel laboral, donde al necesitar un

intérprete para las reuniones no me lo brindan. Entonces la información no es clara ni fluida, y esto no solamente yo lo he vivido, sino también otras personas sordas por el poco acceso a la educación.

Mi anhelo es poder educar a jóvenes y niños sordos en diferentes talleres, actividades para que no caigan en la droga y también poder ayudarles en diferentes áreas. Yo he experimentado discriminación, especialmente en el acceso a la información, al igual que el acceso en el ámbito laboral. Espero en un futuro que las personas me recuerden como aquella persona que deseaba y luchaba por un acceso real para todas las personas sordas de Limón.

## SIEMPRE HAY QUE LUCHAR CONTRA LA DISCRIMINACIÓN

Luis Gustavo López



**Descripción de la foto:** Luis bailando sobre su silla de ruedas, con un gesto artístico y su mano derecha abierta

Soy Luis Gustavo López Guerrero una persona con discapacidad (parálisis cerebral infantil) que tiene 30 años. Soy una persona activista en los temas sobre discapacidad y una persona que sigue aprendiendo sobre danza contemporánea. Llevo 7 años en esta maravillosa experiencia. También soy alguien que siempre está comprometido con lo que vaya hacer, y soy un hombre muy leal con mis amigos y familia más cercana.

Vengo de una familia trabajadora, de buenas costumbres, buenos valores y que nos ha tratado de dar lo mejor, tanto a mis hermanos como a mi

persona. Siempre han querido lo mejor para sus hijos.

A mí me han marcado muchas personas, pero hay tres personas muy fundamentales. Dos de ellas han sido mis padres. ¿Por qué digo que ellos? Porque los he visto como en aquellos años les costó mantener 4 hijos sabiendo que la única persona proveedora de la casa era mi papá y mi mamá era la que cuidaba a sus cuatro hijos.

La tercera persona que me ha marcado es mi amigo Lucho Flores. Él me ha enseñado o me ha pulido sobre los temas de discapacidad. Me ha enseñado a ver que esta población es

una de las más olvidadas y discriminadas; no sólo de Costa Rica sino también de alguna parte del mundo.

He enfrentado demasiadas dificultades. Creo que la más se me ha complicado es la sobreprotección familiar, porque a mis padres, a pesar de que tengo 30 años, todavía les sigue dando temor que me suceda algo. Pero he tratado de irme desligando de ellos, he intentado hacerles entender que ya mi persona es alguien mayor de edad, y sí lo han ido entendiendo pero para ellos sigue siendo complicado. Es algo que voy superando y manejando.

Mis anhelos son que Costa Rica en un futuro muy cercano sea un país que tenga una inclusión total para la población con discapacidad, y también que la población sin discapacidad se eduque sobre este tema. Sabemos que hay demasiado por aprender. De la

misma forma me encantaría que en este país se discrimine menos y se acepte muchísimo más.

En este país a una gran mayoría de la población con discapacidad se le ha discriminado, y yo no he sido la excepción. Siempre hay que luchar contra discriminación y por supuesto contra el odio de todo tipo. A veces creo que la sociedad es muy difícil o complicada de manejar, pero creo que por eso me gusta este tema sobre discapacidad para poder educar a la sociedad.

Quiero ser recordado como una persona que luchó por una verdadera inclusión o por lo menos que puedan decir que dejé la semillita para que las generaciones que vienen detrás nuestro continúen luchando por una cultura completamente inclusiva.

## LA PRINCIPAL BARRERA QUE TENEMOS LAS PERSONAS CON DISCAPACIDAD VISUAL ES EL ACCESO A LA INFORMACIÓN

Yorleni Araya Artavia



**Descripción de la foto:** Yorleny sentada en un parque sonríe mientras abraza a su perro guía.

Soy Yorleni Araya Artavia, una mujer con una condición de discapacidad visual, que es hereditaria, se llama retinosis pigmentaria o ceguera nocturna. Cuando estaba pequeña veía un poco en el día o zonas iluminadas, en la noche no se ve nada. Cada vez más el campo visual se reduce hasta llegar a la ceguera total, yo todavía veo un poquito la luz. Mi papá también es ciego, así como mi hermano.

Soy muy afectiva, empática y respetuosa de las demás personas. Estudié sociología en la UNA. También tengo un diplomado de género y equidad. Desde hace 12 años trabajo en el Ministerio de Justicia y Paz en el Dpto. de Investigación y Estadística.

Me gusta mucho la música. En la adolescencia, para todo, yo tocaba flauta porque me generaba una sensación como de paz, me hacía sentir muy bien porque me ayudaba a canalizar mis sentimientos. Mi mamá murió cuando yo tenía 13 años, de cáncer en la matriz. Al inicio nos fuimos mi hermano y yo a vivir con una vecina y me prohibieron tocar flauta porque mientras yo me aprendía las canciones todos sufrían. Me gustaría retomar pero ahora el problema es que no veo las notas.

Mi mamá fue quien plantó las bases de mi educación y de mi personalidad. Como madre le tocó una tarea muy fuerte porque tenía dos hijos con discapacidad, en ese momento no

había tantos recursos como ahora. Ella era vendedora de lotería y nos cuidaba, nos repintaba los reglones de los cuadernos para que los viéramos.

Después de un tiempo de fallecida mi mamá, nos fuimos a vivir con mi Papá, Que él tuviera discapacidad fue positivo, porque sabía que podíamos desplazarnos, nos dejaba salir y no nos limitaba más de lo necesario.

A lo largo de mi etapa educativa siempre he tenido apoyo. Para estudiar en el colegio contaba con algunos compañeros que me ayudaban, me leían o me grababan. En la U tuve el apoyo de 2 compañeras, si no hubiera sido por ellas hubiera sido mucho más difícil pasar. Cada persona me ha aportado algo. Aprendemos. Ellos dejan algo de ellos en mí y yo dejo algo mío en ellos.

La principal barrera que tenemos las personas con discapacidad visual es el acceso a la información. Por eso es super importante la tecnología porque nos permite acercarnos a todos los temas. Con una computadora que habla puedo entrar a internet, o comunicarme con un teléfono que me lee el WhatsApp. Lo que pasa es que no todo es accesible, entonces es ahí

donde cuesta mucho. Muchas veces las personas no aplican el lector de pantalla por desconocimiento. Hay un texto oculto, que puede describir todo, las personas visualmente no lo van a ver, pero el lector sí.

El acceso a la información es todo. En la era de la información, no estar con acceso es estar fuera. Una persona vidente rapidito aprende a usar cualquier chunche, a nosotros todo se nos complica un montón.

Ahora estoy en un proceso de mucha reflexión y de trabajo interior. Hace dos años y medio salí de una relación de violencia y mi cuñada fue fundamental. Tengo que recuperar mi confianza porque hay cosas que me dan miedo y no me favorecen para nada. Estoy en un proceso de cambio, buscando vivir en un mundo de más respeto de mí hacia los demás, pero también de los demás hacia mí, que es lo que más me cuesta.

A nivel de estudios y laboral estoy luchando por superar barreras que sin querer a veces uno se las impone. La discapacidad a veces está más en la cabeza de las personas que en la realidad.

He experimentado discriminación de todo tipo. Una vez andábamos en un campamento, íbamos a hacer un recorrido por la montaña y habíamos dos personas ciegas. El primer día me llevaron a mí, todo salió bien. El día siguiente no llevaron a mi compañero porque dijeron que yo había sido un atraso. Fue tan doloroso, yo lloré y lloré. Yo analizaba que no fui la última en salir... y si hubiera sido la última, ¡el atraso valía la pena!

Lo que pienso es que falta mucha información. La única forma que la gente haga "clic" es justamente relacionándose con personas con discapacidad. Tengo una compañera que me decía: "Yorleni, vea, yo me enojaba cuando el cajero automático del banco hablaba, pero desde que la conozco a usted digo: bendito este cajero". Ella dice que yo le pongo mucho trabajo a mi ángel de la guarda. A mí hace años me golpeó un carro, pero eso no me va a detener, simplemente levanto la mano y pido ayuda, cruzo en paz.

Estos años de pandemia me ha tocado el bastón. Yo me sentía súper campeona, donde iba con el bastoncillo, porque es fregado y hay muchos huecos. las rampas no están

en línea. Poder hacerlo sola nuevamente, sin perro guía, yo era como: "WOW, lo estoy logrando". Irónicamente me gustan cosas que "no se pueden", más bien me dan más ganas de intentarlo.

Nosotros tenemos que estar rompiendo barreras a cada rato, todos los días. Esto nos hace más fuertes. Incluso a nivel laboral, a la gente le da miedo contratarnos sin pensar que nuestro nivel de resiliencia y creatividad es muy alto. Tenemos que ser super hábiles porque constantemente, desde lo más básico, hay que idear soluciones.

Me gustaría ser recordada con las cualidades que me encantan de mí: alegre, afectiva Cuando estaba chiquitita decía que quería ser muy inteligente. Ahora de grande, en palabras adultas, tener una gran capacidad y poder desempeñarme muy bien en donde tenga la oportunidad de hacerlo. No siempre cuento con las herramientas, pero hay oportunidades de incidencia enormes.

## UN PUNTO DE LUZ EN ESTE MUNDO QUE INTENTA SERVIR

Alex Reyes



**Descripción de la foto:** Alex con una camisa sonriendo directamente a la cámara.

Soy Alex Reyes. Un punto de luz en este mundo que intenta servir y no servirme. Vengo de la fuente de donde emana todo lo bueno, muy dichosamente acompañado de mujeres extraordinarias.

Mi madre quien ha sido mi primer concepto de tesón. De ella aprendí a distinguir lo más extraordinario y los valores caracterizados por esos bellos colores. De mi esposa, el liderazgo, la gallardía y la fortaleza acompañada de delicadeza en las mujeres. De mis hijas, la pulcritud y del amor sin juicios.

Ellas han sido lo que me ha fortalecido en el duelo por la pérdida de las extremidades de mi cuerpo. El verme

diferente, hacer y tener esta diferencia, el experimentar un nuevo mundo en el asistencialismo. Esto lo superé haciendo un plan de acción enfocado en la mente, cuerpo, espíritu y mi red de apoyo. Sobre todo, el dedicarme al servicio con amor me dio una nueva y extraordinaria autoimagen y así soy.

Me ayudó el lograr transformar mi realidad y la de los demás hacia valores y creencias saludables para continuar avanzando con dignidad y celebrar entre todos la bondad cada día.

Cada uno debe fomentar valores desde el hogar, reforzar en educación pública e integrar programas educativos de esta materia en todos los sectores de la

sociedad. Se deben fijar los valores como la base fundamental.

Yo quiero ser simplemente recordado como alguien que pudo continuar a pesar de las circunstancias.

Cuento con un anhelo hermoso y son mis prótesis. Son un gran sueño. Uno que me ayudará para cercarme a servir aún más. Claramente, el tema de la discapacidad es una barrera importante, más no me imposibilita a trabajar o llegar a donde yo quiero llegar.

Y quiero llegar a todos los sectores de la sociedad activamente, asistiendo como la simple acción de poder entregar un vaso con agua. Quiero agarrar una bolsa de arroz y entregársela a alguien, quiero agarrar un kit de compras de comida y entregársela a una familia vulnerable, quiero ir yo directamente al súper y comprar o incluso sentarme en una mesa de trabajo para poder crear programas de bienestar social.

No soy romántico, pero quiero ser 100% activo con la fe del altísimo activada. Lo que quiero es llegar a tener las posibilidades de independencia y también de acción muy cercana a la que tenía antes. Esto, para llegar a toda Latinoamérica y mostrar todo lo que hemos logrado hacer aquí en Costa Rica junto a mi esposa.

Con mis prótesis también me dan la posibilidad de generar actividades y poder servir, incluso en mi casa, con los quehaceres del hogar. Podré desde abrazar a mis hijas, aunque se sienta un poco diferente, solo el gesto de abrazar será hermoso.

Después de todo, yo quiero llegar a formar una asociación que brinde proyectos y ofrezca la formación de personas integralmente en mente, cuerpo y espíritu. Esto por medio de técnicas, habilidades para que se puedan emprender y de este modo las personas logren transformar su realidad, así como yo me pude transformar.



NACIONES UNIDAS  
COSTA RICA



CEPAL



World Meteorological  
Organisation



UNITED NATIONS  
INDUSTRIAL DEVELOPMENT ORGANIZATION



BANCO MUNDIAL



NACIONES UNIDAS  
ALTO COMISIONADO PARA LOS  
DERECHOS HUMANOS



UNODC  
Oficina de las Naciones Unidas  
contra la Droga y el Delito

ONU HABITAT  
POR UN MEJOR FUTURO URBANO



Organización de las Naciones  
Unidas para la Alimentación  
y la Agricultura



FIDA  
Invertir en la población rural



UNHCR  
ACNUR  
La Agencia de la ONU  
para los Refugiados

ONU  
medio ambiente

Programa de las Naciones  
Unidas para el Medio Ambiente

ONU  
MUJERES

OPS

Organización  
Panamericana  
de la Salud



UNDRR  
Oficina de Naciones Unidas para la  
Reducción del Riesgo de Desastres

unesco



UNOPS



OIM  
ONU MIGRACIÓN

unicef



para cada infancia



Fondo de Población  
de las Naciones Unidas