



¿Estás cansado de que te digan
qué puedes y no puedes hacer?

¿Quieres ser tú quien decida
cómo vivir tu vida?

También Francisca, Héctor,
Pamela y Sebastián.

Ellos son personas con discapacidad y todo
el tiempo les están diciendo qué no pueden
hacer. Sin embargo, ¡han hecho mucho! En
este libro conocerás sus historias y todo lo
que han logrado.

Florencia Herrera
Pablo Luebert

TODLO LO QUE ME DICEN QUE NO PUEDO HACER

disca
DISCAPACIDAD
CIUDADANÍA

TODLO LO QUE ME DICEN QUE NO PUEDO HACER



disca
DISCAPACIDAD
CIUDADANÍA

PRÓLOGO



¿Qué es la discapacidad?

Algunas personas nacen o tienen durante su vida una forma diferente de moverse, ver, oír, aprender o sentir. Por ejemplo, alguien puede necesitar una silla de ruedas para ir de un lado a otro, usar un bastón guía para saber por dónde caminar si no ve bien, o necesitar ayuda para entender las cosas.

No todas las discapacidades son iguales. Algunas se ven a simple vista, como una persona ciega que tiene un perro guía o alguien que usa bastones para caminar. Pero otras no se ven tan fácilmente, como una persona que no puede escuchar, que le cuesta mucho aprender cosas nuevas o entender cómo se sienten los demás. Todas son importantes y merecen nuestro respeto. Las personas que conocerás en este libro tienen diferentes tipos de discapacidad, y cada una tiene una historia única.

Tener una discapacidad no significa que haya algo “malo” en una persona. Es más bien un desafío que aparece cuando esa persona se encuentra con barreras o problemas en el lugar donde vive, estudia o juega.

¿Cuáles son estas barreras?

- Barreras físicas: Por ejemplo, cuando una persona con discapacidad no puede entrar a un lugar porque no hay rampa para silla de ruedas.
- Barreras para comunicarnos: Imagina que un amigo tuyo es sordo y un video no tiene alguien que hable con las manos (¡eso se llama lengua de señas!). Es como si le hablaran en un idioma que no entiende.
- Barreras en cómo pensamos: A veces, algunas personas creen que alguien con discapacidad no puede hacer ciertas cosas, ¡pero eso no es verdad! Es como ponerles un “no puedes” antes de que lo intenten.

Por eso, la discapacidad no es solo de la persona, sino de toda la sociedad. Juntos podemos hacer que el mundo sea un lugar accesible para todos.

¿Qué es la accesibilidad?

Accesibilidad significa que los lugares (como el colegio o el parque), las cosas que usamos (como

los juguetes o los libros) y la forma en que aprendemos estén pensados para que todas las personas puedan usarlos y participar, sin que nadie se quede fuera. Hay muchas cosas que se pueden hacer para que las experiencias sean accesibles, por ejemplo:

- Poner **rampas** junto a las escaleras.
- Tener carteles con unos puntitos especiales que se pueden leer con los dedos (eso es **braille**).
- Usar lengua de señas.
- Hacer libros con letras grandes y dibujos fáciles de entender (eso es lectura fácil).
- Tener programas en el computador que lean lo que hay en la pantalla para quienes no pueden ver bien.

Es como cuando construyes una casa de juegos pensando desde el principio en que todos tus amigos, sin importar cómo sean, puedan entrar y divertirse. Que todo sea accesible es un derecho, porque todos tenemos derecho a participar.

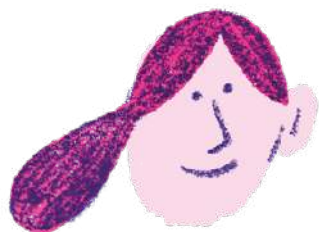
¿Cuántas personas tienen discapacidad en Chile?

Muchísimas. Imagina que de cada 10 amigos, quizás uno o dos pueden tener alguna discapacidad. En todo Chile, son más de 3 millones de personas.

La mayoría de ellas nos cuentan que todos los días se encuentran con barreras que no les dejan moverse, ir al colegio, jugar o hacer las cosas que les gustan. Esto le puede pasar a cualquiera, pero es un poquito más común en las niñas y mujeres, y también en los adultos mayores que tienen discapacidad.

En este libro te vamos a contar la historia de cuatro personas con discapacidad.





Los récords de Francisca



De niña a Francisca le encantaba salir a tomar helado con su familia. También le gustaba mucho hacer deporte.

Era tan deportista que hasta jugaba a hacer deporte en el computador. Le llegaban a doler las manos de tanto jugar decaatlón en el Atari.



Su primera competencia la ganó
cuando era muy pequeña. Fue
una carrera en bicicleta en el
jardín infantil.

¡Era más veloz que un rayo!



A los 22 años un accidente dañó su columna. Estuvo mucho tiempo rehabilitándose. Quedó con discapacidad y dolor crónico. Comenzó a usar una silla de ruedas para moverse.



Francisca se sintió frustrada. Ya no
podía hacer las cosas que le gustaban.
Las personas en sillas de ruedas no
hacen deporte ¿o sí?



Muchas personas le dijeron
todas las cosas que no podría
hacer. Ella pensó que eso lo
tenía que decidir por sí misma.



Francisca quería elegir cómo vivir su vida.

Entonces conoció a Doris. En vez de decirle qué cosas no podía hacer, Doris le mostró algo que sí podía.

- ¿Conoces el tenis en silla de ruedas?



Francisca no lo conocía, pero le gustó la idea.
¿Podría volver a hacer deporte?

Francisca decidió intentarlo. Le contó a sus papás y ellos la apoyaron. La única manera de saber si puedes hacer algo es probando.



Doris le enseñó a jugar tenis.
Francisca practicó, entrenó y practicó más.



Empezó a ir a competencias.
¡Y empezó a ganar trofeos!



Después de un tiempo decidió intentar más cosas. Aprendió a hacer lanzamiento de bala, disco y jabalina. Entrenaba todos los días.



Lo que más le importaba era superar sus propias marcas.

Se sentía feliz. Había encontrado deportes que le gustaba hacer ¡y era buenísima!



Conoció muchos países viajando a competencias. Hizo amigos en todas partes.

Un día, al verla en silla de ruedas en el supermercado, un señor la felicitó por salir a comprar. ¡No tenía idea que estaba hablando con una atleta de alto rendimiento que había viajado sola por todo el mundo!



En 2019 compitió en su primer mundial de paratletismo. Ganó la medalla de oro y logró el récord mundial.

Luego ganó medalla de oro en el lanzamiento de bala en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020.

Superó dos veces su propia marca: Es decir, ¡logró dos veces más romper el récord mundial!

Cuando la entrevistaron dijo que estaba muy agradecida de su papá, su mamá, de su pareja, de su equipo de trabajo, de sus auspiciadores y de todo el apoyo que recibía de las personas que la seguían.





Francisca sigue entrenando todos los días.
Y todavía le gusta mucho el helado.

Está felizmente casada y tiene dos hijos,
Sara y Simón. Tiene tres perros y un gato.

Le enseña deporte a niños y niñas con
discapacidad. Cree que si ella pudo cumplir
su sueño tú también puedes cumplir el tuyo.



Ella es **FRANCISCA**



Francisca Mardones desde niña soñaba con ser deportista y participar en unos juegos olímpicos. Comenzó una carrera profesional en el Tenis en Silla de Ruedas y representó a Chile en 11 mundiales, llegó a posicionarse en el número 11 del ranking mundial y entre otros logros ganó dos Medallas de Bronce en Juegos Parapanamericanos (Río de Janeiro 2007 y Guadalajara 2011), además de competir en los Juegos Paralímpicos en Londres 2012 y en Rio 2016.

A mediados del 2017 Francisca hizo una transición exitosa al Para Atletismo, donde compite oficialmente desde el año 2018 a la fecha en jabalina, disco y lanzamiento de la bala. Francisca en este tiempo ha logrado alcanzar el número 1 del ranking mundial en lanzamiento de bala y disco en su categoría. El 2019 ganó una medalla de plata en el lanzamiento de bala en los Juegos Parapanamericanos de Lima 2019 registrando récord

Parapanamericano en su categoría y luego cierra su año en su primer Mundial de Para Atletismo que se realizó en Dubái, donde logra ganar medalla de oro convirtiéndose en Campeona del Mundo, imponiendo además récord Mundial en su categoría.

Pero ese récord lo rompe dos veces más, obteniendo la medalla de oro en los Juegos Paralímpicos de Tokio 2020 con nuevo récord mundial.

El año 2022 Francisca logra obtener el Premio Nacional del Deporte que es el premio más importante que un deportista puede recibir en Chile.





Héctor en la nieve



De niño Héctor vivía con sus papás y sus dos hermanos en la población Lo Hermida. Le gustaba mucho jugar al fútbol. Siempre tenía las rodillas rasmilladas y peladas.

En el invierno le gustaba mirar desde la ventana de su casa la cordillera blanca, llena de nieve.

Sus papás tenían un negocio que vendía comida y cosas para la casa. Cuando nadie lo veía, se comía un paquete entero de galletas tritón.



Cuando tenía 8 años hubo un gran temporal.
Su casa se inundó. Despertó asustado en la
mitad de la noche, se bajó de su cama y el agua
llegaba a sus rodillas. Pusieron cajas de bebidas
debajo de las patas de una cama para levantarla
y mantenerla seca. Durante un tiempo durmió en
esa misma cama con sus tíos y sus papás.



En 1991, cuando Héctor tenía 17 años, pasó algo muy extraño. La nieve no solo llegó a la montaña, nevó en toda la ciudad.

Esa noche, Héctor estaba con amigos en su casa. Estaba sentado en un sillón al lado de la ventana. Se paró a buscar algo y uno de sus amigos se sentó en su lugar. No era algo importante. No era grave. Pero Héctor sentía algo diferente. Estaba tan desesperado que no se dio cuenta de lo que estaba haciendo. Sus amigos se asustaron.

Sus papás lo llevaron al doctor. Le hicieron muchos exámenes y preguntas.



Esquizofrenia.

A veces estaba caminando por la calle y de pronto no podía moverse. Se quedaba quieto, le salía la saliva por la boca. Sentía que alguien lo agarraba por detrás y le empezaba a torcer todo el cuerpo.





Lo internaron en un hospital psiquiátrico. Estuvo mucho tiempo ahí. Había otros chicos en la misma pieza. Él se imaginaba cosas horribles. Pasaba despierto toda la noche. Escuchaba perros a la distancia y pensaba que eran el Diablo. Su mamá le cocinaba y le llevaba al hospital sus comidas favoritas para que se sintiera mejor. Pero estaba encerrado. Solo y asustado.

Los siguientes años estuvo internado en el hospital muchas veces.

Era considerado alguien peligroso, la gente pensaba que les podía hacer daño.





Para sentirse mejor, empezó a consumir drogas. Estaba cada vez más tiempo en la calle. Hizo cosas de las que se arrepiente.



Estuvo en la cárcel. Mientras estaba preso pensó que era mucho mejor estar en su casa, con su mamá, viendo televisión.

Le prometió a su mamá que no se drogaba nunca más. Ella lo dejó volver a su casa pero le dijo que si volvía a consumir lo echaría.



Héctor quería tener otra vida. Una vida en la que no necesitara las drogas. Una vida en la que se sintiera bien.

A los 28 años llegó al hospital de día Alsino. Era una casa grande, con un lindo jardín. ¡Hasta tenía piscina!

Fue uno de los primeros en llegar. Este era un hospital en el que las personas iban solo por el día. En las noches todos volvían a sus casas. No estaba encerrado y no estaba solo. El resto de los pacientes también tenían problemas de salud mental y adicción a las drogas.

En Alsino estaba rodeado de personas que querían ayudarlo, ayudarlo de verdad. Muchas de estas personas habían tenido los mismos problemas que él. Sabían por lo que estaba pasando y podían apoyarlo.

Iba a Alsino todos los días. Tenía sesiones con los psicólogos y terapeutas, conversaba con sus compañeros, jugaba fútbol y hacía talleres para aprender distintas cosas, como gasfitería y jardinería.



Con el apoyo de todas las personas de Alsino, y con sus propias ganas de estar bien, dejó de consumir drogas.

Dejó de ser visto como el esquizofrénico, el peligroso. Ahora todos lo conocían como Héctor, bueno para el fútbol, bueno para el asado.





Hace algunos años, su papá se enfermó. Héctor lo cuidó. Su papá ya no podía subir las escaleras, así que movieron la cama a la sala de estar en el primer piso. Héctor dormía a su lado. Lo llevaba al médico y le daba sus remedios.



Hoy Héctor cuida a su mamá y trabaja
vendiendo frutos secos, aceitunas y quesos.
Sigue jugando al fútbol. Se toma sus
remedios todos los días.



Ha sido presidente del grupo de egresados
de Alsino, representante de Salud en COSOC
de su Municipalidad y hace presentaciones
sobre su vida. Sabe que muchas personas
se sienten solas y angustiadas pero cree
que contarles su historia puede ayudarlos a
entender que sentirse bien es posible.



Héctor está preparado para la
próxima vez que nieve en Santiago.

Él es **HÉCTOR**



Héctor Francisco Polanco Aravena nació el 23 de marzo de 1974. Cursó hasta cuarto medio y actualmente reside en la comuna de La Florida. Su padre, Héctor René, ya fallecido, y su madre, Gladis Inés, con quien vive, han sido figuras importantes en su vida.

Entre noviembre de 2002 y febrero de 2004, Héctor se rehabilitó en Villa ALSINO, espacio con el que mantiene un fuerte vínculo. Fue presidente del Centro de Integración ALSINO durante una década, entre 2005 y 2015. Además, ha sido miembro del Consejo de la Sociedad Civil (COSOC) de la comuna de La Florida en dos periodos, participando activamente en temas comunitarios y de participación ciudadana.





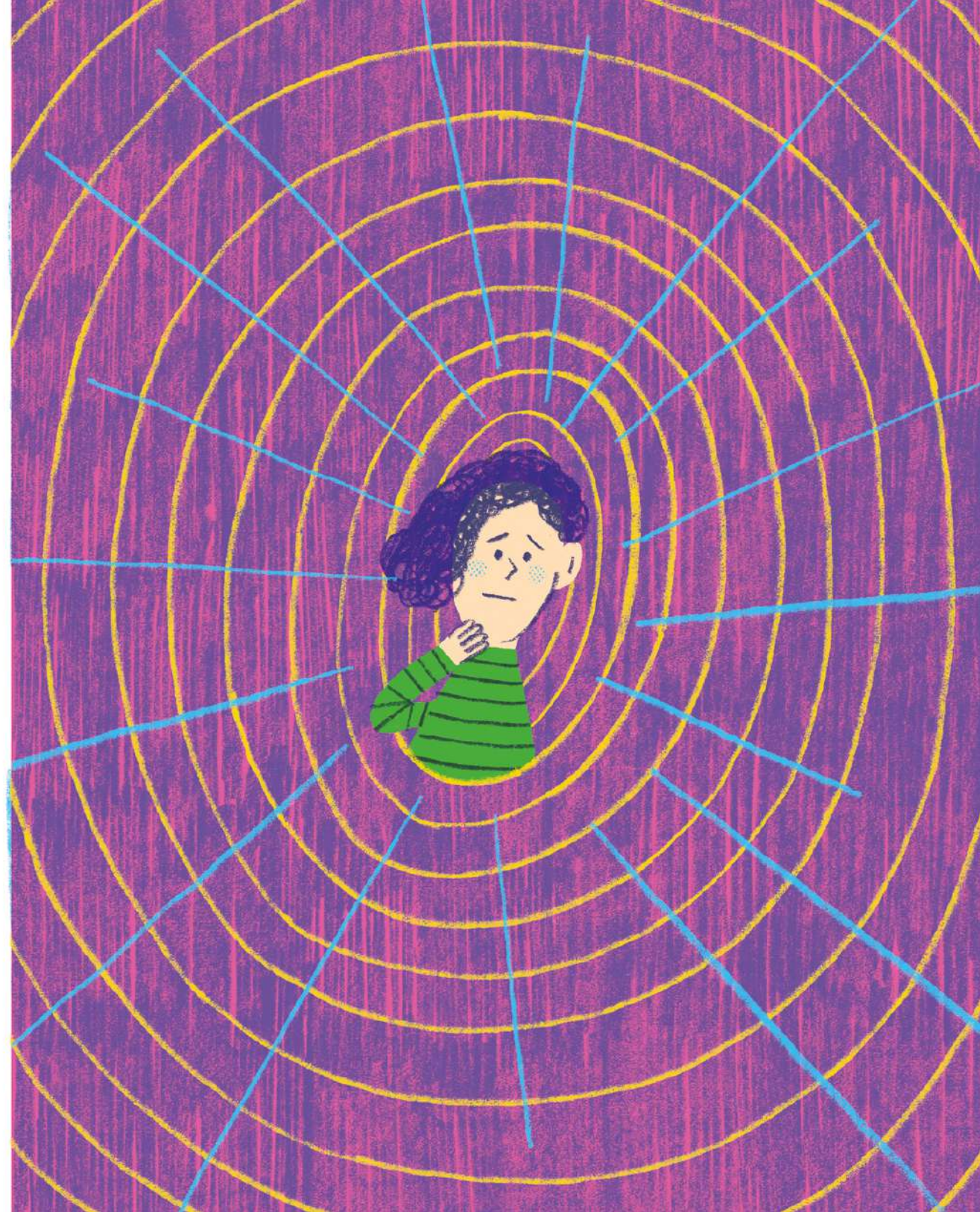
**Pamela está
completa**

Cuando era niña Pamela iba a la escuela.
Le gustaba mucho leer, cantar, bailar y
escribir historias. Tenía amigos y jugaba
a la pinta, el luce y el elástico.





A los 13 años quedó sorda. No sabía nada de cómo ser una persona sorda. No conocía a nadie sordo. Todos a su alrededor empezaron a comportarse de manera extraña, como si ella fuera otra.





Sus compañeros se reían y le hablaban fuerte o le gritaban sin necesidad. Sus amigos ya no querían jugar con ella. Sus profesores no sabían cómo tratarla.

Ella no entendía por qué ahora las personas a su alrededor se comportaban como si valiera menos. ¡Ella era la misma de siempre!



Tuvo que esforzarse mucho para seguir estudiando.
Pamela pensaba que ella era la responsable de
superar todos los obstáculos. Pensaba que si la
molestaban en el colegio era porque ella estaba en
desventaja. Tenía que arreglárselas por su cuenta
para entender lo que las otras personas hablaban y
hacer lo que se esperaba de ella.

Se sentía sola.





Cuando entró a la universidad conoció a muchas personas sordas. Ellos la invitaron a sus reuniones. Al principio tenía miedo de ir. Pero un día se atrevió.

Descubrió un mundo diverso de personas que no oyen y se sienten orgullosas de ser sordas. Personas visuales. Aprendió lengua de señas. Por fin pudo entender plenamente las conversaciones. Sus nuevos amigos le enseñaron a ser una persona sorda y a disfrutar de vivir visualmente en el mundo.

Aprendió una nueva manera de comunicarse. Aprendió que ella no valía menos. Aprendió que era capaz y estaba completa. Aprendió que las personas sordas son perfectas tal como son. No les falta nada.

Se sintió orgullosa.



Se dio cuenta de que el mundo está hecho para las personas oyentes. Entendió que ser sorda no es algo malo. El problema son los obstáculos que la sociedad oyente le ha puesto a las personas sordas y que no les permiten vivir de manera independiente. Cuando van a la escuela, cuando van al doctor, cuando quieren divertirse o ir al cine o al teatro, cuando ven televisión.

Entendió que, al pensar que todos deben oír para ser felices y vivir bien, a las personas sordas se les deja afuera.

La televisión no tenía información en lengua de señas. Si había una pandemia o un terremoto, las personas sordas no sabrían qué estaba pasando. Pamela, junto con otras personas sordas, le pidió a los canales de televisión que incluyeran en las noticias un intérprete en lengua de señas. Los canales dijeron que no, que era muy caro, que no sabían, que no había espacio. Pamela y sus compañeros les pidieron de nuevo, esta vez un poco más enojados. Les volvieron a decir que no.





Pamela consiguió el apoyo de organizaciones de personas sordas de todo Chile. Le explicó al gobierno que era una obligación informar en los noticieros a las personas sordas en su propia lengua, que es visual y no auditiva. Dijo que es un derecho humano y mostró la ley. Por fin, los canales de televisión estaban obligados a poner en las noticias la interpretación en lengua de señas, hasta hoy día.



Pamela está segura de que el mundo tiene que cambiar y tiene que ser inclusivo y equitativo para las personas sordas, porque todas las personas somos diferentes. Por eso, junto a personas de muchos países, trabajó en escribir la Convención sobre los derechos de las personas con discapacidad de Naciones Unidas.





La Convención explica que las personas con discapacidad y las personas sordas tienen los mismos derechos que todas las personas. Deben ser respetadas y deben poder participar plenamente de la sociedad.



Ahora Pamela dirige la Federación Mundial de Personas Sordas. Ayuda a los gobiernos de distintos países para que cumplan con la Convención.

En este momento está preocupada que se respete el derecho de las niñas y niños sordos a aprender lengua de señas desde chiquititos, igual como las niñas y niños oyentes aprenden la lengua oral desde muy pequeños.





Pamela tiene amigos sordos y amigos oyentes. Todavía le gusta cantar, bailar, leer e imaginar historias.

Descubrió que la vida no se trata de salir adelante a pesar de la sordera. No. Se trata de que la sociedad te acepte tal cual eres. Eliminar las barreras y la exclusión es responsabilidad de todas las personas.

No necesitas oír para ser feliz.



Ella es
PAMELA



Pamela Molina Toledo es la Directora Ejecutiva de la Federación Mundial de Personas Sordas. Hasta febrero 2025 fue también consultora especialista en derechos de las personas con discapacidad para la Relatoría temática de la Comisión Interamericana de Derechos Humanos, desde la cual redactó el primer informe temático que esta Comisión ha publicado sobre la situación de los derechos humanos de las personas con discapacidad en las Américas.

Es Licenciada en Literatura Hispánica de la Universidad de Chile y Magíster en Estudios de Discapacidad y Desarrollo Humano de la Universidad de Illinois en Chicago, USA, con foco en derechos humanos.

Participó directamente en el proceso de escritura y aprobación de la Convención de Naciones Unidas por los Derechos de las Personas con Discapacidad en Nueva York, como representante del Sur

Global, y tiene más de 18 años de experiencia en el campo del Derecho Internacional de los Derechos Humanos.

La Pamela Molina es reconocida regional e internacionalmente como defensora de los derechos de las personas con discapacidad y otros grupos en situación de vulneración. Ha publicado ampliamente en la materia, y ha dado más de 500 conferencias en América Latina y el Caribe en los últimos cinco años.

Fue Profesora Adjunta del Programa de Maestría en Desarrollo Internacional de la Universidad de Gallaudet, en Washington, D. C., y trabajó durante 12 años como Especialista en Derechos de las Personas con Discapacidad, en el Departamento de Inclusión Social de la Secretaría de Acceso a Derechos y Equidad de la Organización de los Estados Americanos, OEA.





Aplausos para Sebastián



Desde que era niño Sebastián amaba las películas y adoraba a los actores. Se pasaba horas frente a la pantalla imitando a sus personajes favoritos.

Incluso fue un par de veces a canales de televisión y vio cómo grababan los programas. Aplaudía muy fuerte cada vez que algo le gustaba.



Durante muchos años Sebastián fue a la escuela. Ahí aprendió algunas cosas y también hizo amigos.





A Sebastián no le gusta nada que no lo tomen en serio. No le gusta que lo traten como un niño, ni que se rían de él.



Le han pasado algunas cosas que lo han hecho sufrir. Pero no quiere hablar de ellas.

Llegó un momento en que se cansó de ir a la escuela. Ya era adulto y no estaba aprendiendo nada. Quería un trabajo.





A los 20 años se unió a una compañía de teatro. Junto a sus compañeros actores y a la directora escribían las obras que luego actuaban. Aprendió a actuar arriba de un escenario. Se transformó en un actor profesional.





En el teatro, por primera vez, se sintió aceptado tal cual era. Allí no lo trataban diferente. Le exigían lo mismo que a todos los actores: que llegara a la hora, que no faltara a ningún ensayo. Él llegaba puntual y no faltaba nunca.

Lo que más le gustaba de ser actor eran los aplausos.

A pesar de que estuvo en la escuela mucho tiempo, a Sebastián no le enseñaron a leer.

Por eso le era difícil aprender los textos de sus personajes. Su papá se los leía y los grababa. Él los escuchaba una y otra vez y así se los iba memorizando.



Un día llegaron al teatro unas personas que Sebastián no conocía. Quedaron muy impresionados por su talento y su dedicación. Eran de un equipo que hacía películas y series. Decidieron ofrecerle a Sebastián un papel en una nueva serie de televisión. Sería el protagonista. ¡Este sí que era un sueño hecho realidad!





Sebastián estaba un poco preocupado.
Nunca había actuado frente a una cámara.
No sabía cómo serían las grabaciones.

Al director, en cambio, le preocupaba
que Sebastián no pudiera leer.
¿Cómo harían para que supiera lo
que tenía que decir y hacer cuando
estaba actuando?





En vez de buscar a otra persona que sí leyera, se les ocurrió ponerle a Sebastián un pequeño audífono. De esta forma, cuando estaban grabando, podrían irle diciendo sus textos y recordarle lo que debía hacer.

A veces no entendía bien lo que tenía que decir. El texto era complicado. Entonces el director le preguntaba: ¿Cómo dirías tú esto? Sebastián le contestaba: Lo diría así. Y las sugerencias de Sebastián quedaban en el guión.

En la serie el personaje de Sebastián tiene una polola. La actriz que la interpreta fue su polola en la vida real. Ahora son expololos y tienen que actuar como si estuvieran enamorados.





Ahora Sebastián puede sentarse en el sillón de su casa, prender el televisor y verse a sí mismo actuar. Miles de personas ven a Sebastián y piensan: ¡qué buen actor es!



Aplausos, por favor.

Él es
SEBASTIÁN



Sebastián nació el 25 de febrero de 1982 en Santiago de Chile. Tiene síndrome de Down. Desde chico fue inquieto y ambicioso: si alguien le decía que no podía hacer algo, él respondía "¡Yo sí puedo!". Siempre estaba bailando, tocando batería, actuando o imitando a sus profesores. Desde el colegio lo invitaron a programas como Cordialmente con Julio Videla y Venga Conmigo con José Alfredo Fuentes.

A los 20 años entró a la escuela de teatro "Un Tiatro", dirigida por Fernando Gómez-Rovira, que luego se llamó "Bendito Teatro" bajo la dirección de Carolina Carrasco. Ahí mostró todo su talento y, gracias a la disciplina y herramientas recibidas, participó en 10 obras antes de tomarse un descanso.

En 2019 protagonizó el cortometraje José, de Arnaldo Bruno, finalista en FACIUNI 2020 y ganador en CINESTESIA FEST (Colombia). En 2021 grabó su primera serie: Cromosoma 21, un thriller para Canal 13 dirigido por Matías Venables, estrenado en 2022. Fue un éxito en Netflix, llegando al top 10 en 18 países y ganando como Mejor Serie Policial en los premios PRODU. En 2023, Sebastián fue nominado a los Premios Caleuche y ganó como Revelación.



Colección: DISCA
Texto: Florencia Herrera, 2025
Ilustraciones: Pablo Luebert, 2025
© de esta edición: Editorial Muñeca de Trapo E.I.R.L., 2025
Primera edición: Octubre 2025

Edición general: Macarena Morales Findel
Diseño y diagramación: Loren Avalloni Motto

ISBN: 978-956-9829-79-6

Todos los derechos reservados. Ninguna parte de esta publicación
puede ser reproducida sin la autorización, por escrito, de la editorial.

Impreso en China

"Este proyecto fue realizado gracias al fondo de Proyección al Medio
Externo (PME) de la Iniciativa Científica Milenio del año 2024".

"Este libro incorpora ideas contenidas en el Proyecto DiscaPaís,
financiado por el Servicio Nacional de la Discapacidad en 2022".



